

## GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

Die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) bedient sich zur Veranschaulichung von Kommunikationsprozessen zweier Tiere, der Giraffe und dem Wolf. Die Giraffe steht für die Sprache des Herzens, der Wolf für den missglückten Versuch Bedürfnisse auszudrücken. Dr. Marshall Rosenberg, der Begründer der GfK nennt unseren „normalen“ sozialen Umgangston „Wolfssprache“.

*nach Marshall  
Rosenberg*

*Giraffe und Wolf*

Sie ist gekennzeichnet durch:

- Analyse: „Wenn du das beachtet hättest...“
- Kritik: „so ist das falsch, das macht man so...“
- Interpretationen : „ du machst das, weil...“
- Wertungen: „du bist klug, faul, richtig, falsch...“
- Strafanrohungen: „ wenn du nicht sofort, dann...“
- Regeln und Normen
- Sich im Recht fühlen

Marshall setzte in seiner Arbeit zur gewaltfreien Kommunikation die Thesen Carl Rogers fort.

*Die Gesprächs-  
psychotherapie  
von C.R. Rogers  
wurde Anfang der  
vierziger Jahre in  
den USA  
entwickelt. Der  
Mensch wird von  
Rogers als  
ursprünglich  
gutes, soziales  
und mit sich  
selbst im Einklang  
stehendes Wesen  
gesehen.*

Ziele der Gewaltfreien Kommunikation sind demnach:

- befriedigende Beziehungen aufbauen und erhalten
- unsere Bedürfnisse befriedigen, ohne anderen (verbale) Gewalt anzutun
- schmerzliche Kommunikation verändern
- Konflikte positiv wandeln

Die Methoden im Beratungsgespräch sind denen Roger´s sehr ähnlich:

- 1. Wiederholen des Gesagten** mit eigenen Worten
- 2. Gefühle ansprechen** („Ich habe den Eindruck, du fühlst dich.....“)
- 3. Bedürfnisse erkennen und ansprechen** („Wenn ich dich richtig verstehe, hast du das Bedürfnis nach...“)
- 3. Wünsche und Bitten formulieren** („Möchtest du in Zukunft, dass....?“)

### Die GfK kann unterstützen:

- die eigenen Bedürfnisse und Bitten möglichst so auszudrücken, dass der andere mit höherer Wahrscheinlichkeit bei der Erfüllung hilft
- dem anderen einfühlsam zu begegnen, ihm wirklich zuzuhören, so dass er erleichtert ist, sich verstanden fühlt
- in Konflikten als dritte Partei effektiv zu vermitteln, einen Weg zu finden, wie die Bedürfnisse aller Beteiligten erfüllt werden
- in eigenen Auseinandersetzungen menschlich und respektvoll zu bleiben und ohne innere Feindbilder einen Weg zu finden, wo die Bedürfnisse aller Beteiligten berücksichtigt werden.

*Kooperation*

*Empathie*

*Mediation*

*Konflikt-  
management*

### GfK als Haltung beinhaltet:

- den Wunsch nach Wertschätzung, Respekt, Freiwilligkeit, Selbstverantwortung, gegenseitiger Unterstützung und echter Begegnung
- die Berücksichtigung der Bedürfnisse aller Beteiligten.
- für die eigenen Werte einzustehen
- dass der andere nur dann Bitten erfüllt, wenn es aus einer Energie der Freude, der Freiwilligkeit kommt.

*Akzeptanz*

*Selbstbehauptung*

*Freiwilligkeit*

- das Bestreben einen partnerschaftlichen Umgang zu pflegen
- an der Erreichung all dieser Ziele zu arbeiten, sich auf den Lernprozess einzulassen .

*Partnerschaft-  
lichkeit  
Bereitschaft zu  
Lernen und zu  
Wachsen*

### **Die vier Schritte der GfK:**

- 1) Wahrnehmung: Situation schildern
- 2) Gefühle ausdrücken
- 3) Bedürfnis/se benennen
- 4) Bitte/Wünsche äußern

Diese vier Schritte können auf drei verschiedenen Positionen angewandt werden:

- 1) Selbstklärung
- 2) Selbstausdruck
- 3) Empathie/ Zuhören

### **Gefühle und Bedürfnisse**

Die meisten Menschen sind es gewohnt, den Grund für ihre Gefühle in den Handlungen der anderen zu sehen:

- „Ich bin traurig, weil **du** zu spät kommst!“
- „Ich fühle mich verletzt, weil **du** mich für unehrlich hältst.“

In der Gewaltfreien Kommunikation fühle ich mich niemals so, weil **du....**, sondern weil **ich....**

*Wir machen einen  
Unterschied  
zwischen  
Auslöser und  
Ursache/Grund*

### **„Ich bin traurig, weil ich gerne die Zeit mit dir verbracht hätte.“**

Die Ursache unserer Gefühle sind unsere Bedürfnisse. Das Verhalten des anderen ist der Auslöser, es weist uns auf unsere Bedürfnisse hin. Wir verhalten uns so, dass Bedürfnisse anderer manchmal erfüllt sind und manchmal nicht erfüllt sind. Wegen dieser erfüllten oder nicht erfüllten Bedürfnisse fühlen wir uns dann froh, befriedigt oder eben traurig und frustriert.

*Nicht die  
Handlungen des  
anderen lassen  
uns Gefühle  
erleben, sondern  
unsere erfüllten  
oder nichterfüllten  
Bedürfnisse*

### **Wo liegen die Schwierigkeiten im Lernprozess der GfK?**

- Verwechslung oder Vermischung von Wahrnehmungen und Beobachtungen
- unklarer Ausdruck der eigenen Gefühle
- Verwechslung oder Vermischung von Bedürfnissen und Bitten
- fehlendes Bewusstsein über den Unterschied zwischen Forderungen (sanktioniert) und Bitten (freiwillig)
- Verwechslung von Auslöser (das wahrnehmbare Verhalten/ Ereignis) und Ursache (das nicht erfüllte Bedürfnis)