

Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

„Die **Gewaltfreie Kommunikation (GFK)** ist ein Konzept, das von Marshall B. Rosenberg entwickelt wurde. Es soll Menschen ermöglichen, so miteinander umzugehen, dass der Kommunikationsfluss zu mehr Vertrauen und Freude am Leben führt. GFK kann in diesem Sinne sowohl bei der Kommunikation im Alltag als auch bei der friedlichen Konfliktlösung im persönlichen, beruflichen oder politischen Bereich hilfreich sein. Im Vordergrund steht nicht, andere Menschen zu einem bestimmten Handeln zu bewegen, sondern eine *wertschätzende Beziehung* zu entwickeln, die mehr *Kooperation und gemeinsame Kreativität im Zusammenleben* ermöglicht. Manchmal werden auch die Bezeichnungen „Einfühlsame Kommunikation“ oder „Verbindende Kommunikation“ verwendet.“ (Quelle: Wikipedia)

Wenn ich es in meinen eigenen Worten beschreibe, dann vielleicht so: **Wer gewaltfrei kommuniziert, spricht von Bedürfnissen und nicht von Forderungen, bezieht sich primär auf sich selbst anstatt mit dem Finger auf andere zu zeigen, artikuliert seine Gefühle anstatt Reaktionen einzufordern. Gewaltfreie Kommunikation beruht auf Empathie – und nicht auf Konfrontation.**

„Das Spiel, das mir am meisten Spaß bringt, heißt „Das Leben wunderbar machen“. Die meisten Leute spielen „Wer hat Recht“ und sie wissen nicht, dass es auch ein anderes Spiel gibt. „Das Leben wunderbar machen“ können wir auch mit Leuten spielen, die „Wer hat Recht“ gewöhnt sind – niemand wird das weiter spielen wollen, wenn er die Wahl hat.“ (Marshall B. Rosenberg)

Die 4 Schritte der gewaltfreien Kommunikation

Anklagen, Kritik, Vorwürfe, Schuldzuweisungen und der Großteil der aggressiven Sprache sind nach den Grundideen der gewaltfreien Kommunikation so etwas wie "verkappte Wünsche". Weil wir nicht gelernt haben, richtig zu bitten, unsere Wünsche konstruktiv - und vor allem in einer annehmbaren Form zu äußern, greifen wir zur aggressiven Sprache. Jede Aggression ist Ausdruck der eigenen Schwäche – weil wir unbewußt meinen, nur durch Macht, Stärke und Drohung zur Erfüllung unserer Bedürfnisse zu kommen. Doch genau das ist der Trugschluß: Die Wahrscheinlichkeit, dass ein Wunsch erfüllt wird steigt, wenn er ohne Anklage, Schuldzuweisung, Kritik (oder anderer Stachelwörter) präsentiert wird. Bei Anklagen, Kritik etc. muss sich Empfänger automatisch in Verteidigungshaltung begeben (um seinen Selbstwert und positives Selbstbild zu schützen) – oder selbst aggressiv werden. Aggression erzeugt immer Gegenaggression und selten Unterwerfung. Dabei ist nichts Schlechtes und nichts Lebensfremdes dabei, Bedürfnisse zu haben, die durch Handlungen oder Worte der Mitmenschen erfüllt werden können. Wir alle leben in wechselseitiger Abhängigkeit – und es ist nur natürlich, um das zu bitten, "was das Leben bereichert" – wie es Rosenberg formuliert. Im Mittelpunkt steht dabei die Frage "Wer hat welche Bedürfnisse und wie sind sie im Einklang miteinander zu erfüllen?" Die gewaltfreie Kommunikation soll es ermöglichen, einen kreativen Dialog zu beginnen, um eigene zufriedenstellende Lösungen zu finden.

In der gewaltfreien Kommunikation richtet sich die Aufmerksamkeit auf folgende Bestandteile bzw. Schritte:

- 1. Beobachten statt Bewerten oder Interpretieren**
- 2. Gefühle wahrnehmen und benennen**
- 3. Bedürfnisse wahr- und ernstnehmen**
- 4. Auf der Grundlage der Bedürfnisse klare und erfüllbare Bitten äußern**

Die vier Schritte können als Selbstmitteilung kommuniziert werden oder als Einfühlung. Mit der Selbstmitteilung zeigen wir uns mit unseren Gefühlen und Bedürfnissen und drücken eine damit verbundene Bitte aus. Mit der Einfühlung versuchen wir das Bedürfnis des Gesprächspartners zu erkunden und uns mit ihm zu verbinden. Alles zusammen bildet den Prozess der Gewaltfreien Kommunikation.

Beispiel für eine Selbstmitteilung:

1. Beobachtung: „Du kommst 20 Minuten zu spät. Unser Treffen hat um 18 Uhr begonnen“
2. Gefühl: „Ich bin verärgert. Ich habe mich sehr beeilt, um pünktlich zu sein“
3. Bedürfnis: „Mir tut dieses Warten nicht gut und ich sehne mich nach Zuverlässigkeit.“
4. Bitte: „Bitte sag mir, ob wir uns ab nächster Woche einfach erst um 18:30 Uhr treffen können oder ob es dir möglich ist, pünktlich zu kommen“



Beispiel für einfühlsames Zuhören:

1. Beobachtung: „Du kommst 20 Minuten zu spät. Unser Treffen hat um 18 Uhr begonnen“
2. Gefühl: "Kann es sein, dass du grade ziemlich viel Stress hast?"
3. Bedürfnis: „Sehnt du dich nach etwas mehr Ruhe nach der Arbeit?“
4. Bitte: „Sag mir einfach, ob dir ein Treffen um 19 Uhr lieber wäre.“



Beispiel für eine einfühlsame Bitte:

1. Beobachtung: „In den vergangenen 3 Wochen haben wir 5 neue Anfragen für Kooperationen bekommen.“
2. Gefühl: „Ich habe momentan sehr viel Stress auf der Arbeit. Ich werde es nicht schaffen, diese Anfragen zu beantworten.“
3. Bedürfnis: „Mir ist es wichtig, den Leuten zu antworten und sie nicht so lange warten zu lassen.“
4. Bitte: Kannst die Beantwortung der 5 Anfragen für mich in der kommenden Woche übernehmen?“



Beispiel für ein einfühlsames „Danke“

1. Beobachtung: „Beim Tag der Offenen Tür haben 30 Leute uns die Bude eingernannt“
2. Gefühl: „Ich war total überfordert und gestresst.“
3. Erfülltes Bedürfnis: „Du hast total beruhigend auf mich gewirkt und einige der Leute selbst beraten. Das hat mich richtig entlastet.“
4. Danke, dass du mir geholfen hast.



Einführung in die GFK - Kommunikationssperren nach Thomas Gordon

1. Befehlen, Anordnen, Auffordern

Du räumst jetzt sofort dein Zimmer auf!
Schick mir heute Abend noch das PDF per Mail zu!

2. Warnen, Mahnen, Drohen

Wenn du das jetzt nicht mit der Prüfung hinbekommst, kannst du das Abi vergessen!
Wenn die Sitzung das nächste Mal wieder so ist, steige ich aus dem Verein aus!

3. Moralisieren, Predigen, Beschwören

Wenn wir noch eine werteorientierte Gesellschaft wären, würde sich die Politik anders verhalten!
Ich sags dir, wenn wir dieses Jahr nicht endlich Erfolg haben, wird uns niemand mehr fördern!
Ich habe dir doch gesagt, dass du dich auf deinen Kollegen nicht verlassen kannst!

4. Beraten, Vorschläge machen, Lösungen liefern

Du solltest es mal mit einer Ernährungsumstellung probieren!
Ich an deiner Stelle würde mich beschweren!

5. (Ver-)Urteilen, Kritisieren, Widersprechen, Beschuldigen

Auf dich kann man sich einfach nicht verlassen!
Du bist einfach zu gutmütig, das geht so nicht!

6. Belehren, überzeugen, sich auf fremde Autoritäten berufen

Dass in unsere Verein alles basisdemokratisch abgestimmt wird, solltest du aber wissen!
Die Vorsitzende vom anderen Verein findet auch, dass wir zu chaotisch sind!

7. Loben, Zustimmung, Schmeicheln

Sie sind die Zuverlässigste in unserem Verein. Sie machen das bestimmt wieder ganz toll!
Ich bin ja genau der gleichen Meinung wie du. du hast das so toll auf den Punkt gebracht!

8. Beschämen, Beschimpfen, Lächerlich machen

Du bist so ein Idiot!
Bei deiner Familie ist das ja kein Wunder - ihr könnt ja alle nicht zuhören!

9. Interpretieren, Analysieren, Diagnostizieren

Ich glaube, der will dich nur provozieren und dich in die Enge treiben!
War das bei dir als Kind eigentlich auch schon so, dass du immer helfen wolltest?

10. Beruhigen, Sympathie äußern, Trösten, Aufrichten

Nehmen Sie sich das doch nicht so zu Herzen!
Du hast das bisher so gut gemacht, das wird in zwei Jahren alles vergessen sein!

11. Nachforschen, Fragen, Verhören

Warum hast du das nicht gleich gesagt?
Was hast du dir denn dabei gedacht?

12. Ablenken, Ausweichen, Aufziehen

Ach, das hat doch auch alles sein Gutes!
Bevor ich es vergesse, hast du die Email vom Chef schon gelesen?