

## Gewaltfreie Kommunikation - oder anders ausgedrückt: Respektvoller Umgang mit sich selbst und anderen

Wir werden mit Worten angegriffen, wir reagieren sofort und neigen dazu zurückzuschlagen bzw. uns zu verteidigen. Diese Reaktion zerstört und belastet unsere Beziehung zum Gegenüber. Wir sind auf einmal zu Gesprächsgegner geworden. Wir tendieren dazu unseren Fokus auf die Fehler des Gegenübers zu legen. Wir hören nicht korrekt zu, wir interpretieren das Gesagte und hören nur das Negative. Es entsteht auf beiden Seiten Ärger, Frustration, Ohnmacht oder Hilflosigkeit. Wir Antworten daher meistens reflexartig mit Drohungen, Kritik und Vorwürfen. Das Gegenüber kontert ebenfalls mit Rechtfertigungen, Drohungen und Beleidigungen. Diese Spirale, egal im welchem Umfeld, beruflich oder privat, baut sich immer weiter aus (Teufelskreis), es endet mit Streit.

Marshall Rosenberg bezeichnet ein aggressives Sprachverhalten als „Wolfssprache“. Diese Art der Kommunikation führt zu gegenseitiger Aggression und ist gekennzeichnet durch

- ✓ Analyse: „Wenn du das beachtetet hättest.....“
- ✓ Kritik: „So ist das falsch, das macht man so.....“
- ✓ Interpretationen: „Du machst das,.....“
- ✓ Strafandrohung: „Wenn du nicht sofort, dann.....“
- ✓ Sich im Recht fühlen

Im Gegensatz dazu, wird die Aufmerksamkeit in der gewaltfreien Kommunikation darauf gelegt, was einem wichtig ist. Es wird alles vermieden, was beim Gegenüber als Bewertung, Beschuldigung, Kritik oder Angriff ankommen könnte.

Marshall Rosenberg bezeichnet diese Art der Kommunikation „Giraffensprache“. In der gewaltfreien Kommunikation wird ausgedrückt was mich bewegt und was ich möchte.

### ✓ Selbstbehauptung

Genauso wie empathisches Zuhören, wie es der anderen Person geht und was sie möchte.

### ✓ Einfühlung

Dabei geht es weder darum die eigenen Bedürfnisse hinten an zu stellen, noch die Bedürfnisse anderer Menschen zu unterdrücken.

**Das Ziel dieses Prozesses ist der Ort, an dem alle  
Bedürfnisse zu erkennen sind.**



# WOLF und GIRAFFE



Vorweg: Rosenberg benutzte die beiden Tiere als **METAPHERN** für Verhaltensweisen von Menschen. Den beiden Tieren wird diese Sichtweise nicht gerecht, es hätte genauso gut Löwe und Rind treffen können. Es geht ganz einfach um die Unterschiede in der Kommunikation. Umgestalten unseres sprachlichen Ausdrucks durch Erweitern unseres Wortschatzes > z.B. zum Ausdruck von Gefühlen und Bedürfnissen. Erweiterung unserer kommunikativen Fähigkeiten. Jedoch auch Umgestaltung unserer Art zuzuhören > hinzuhören, von innen nach außen z.B. von der Selbstempathie zur Empathie.



## Wer kennt diese Alltagssituationen und provokativen Sätze?

Du hast doch überhaupt keine Ahnung.      Auf dich kann man sich nicht verlassen.

Immer das Gejammer, kannst du nicht einmal das machen, was ich will?

Du bist viel zu langsam. So werden wir nie fertig!!!

Du bist ja schon wieder zu spät. Kannst du auch mal pünktlich sein?

Das ist ja eine Unverschämtheit. Du verdrehst mir die Worte im Mund.

Du lügst!      Das kannst du mir nicht antun.      So bin ich nun mal!!

Welche Bedürfnisse liegen hier vor? Können wir aus diesen Sätze wertschätzende Sätze zaubern? Wie können wir daraus Bitten machen?

### Unterscheidung zwischen Bedürfnissen und Bitten

**Bedürfnisse** sind **universal menschlich** und können wahrscheinlich von jedem Menschen nachvollzogen, akzeptiert und geteilt werden. Bedürfnisse sind nicht an eine bestimmte Person oder Situation gebunden, sie sind **allgemein und abstrakt**.

**Bitten** beinhalten ein **konkretes, beobachtbares Verhalten** von einer **bestimmten Person**, zu einer bestimmten Zeit, an einem bestimmten Ort. Bitten sind somit **spezifisch, konkret, genau und individuell**.

Unterschiedliche Handlungen können ein und dasselbe Bedürfnis erfüllen, deshalb kann es die Wahrscheinlichkeit der Befriedigung erhöhen, wenn verschiedene Bitten/Strategien gefunden werden.

Beispiel: Der Freund/die Freundin kommt zu spät zu einem Treffpunkt

**BEDÜRFNIS** abstrakt/allgemein → Pünktlichkeit ist für mich Wertschätzung daher wichtig!

**BITTE** konkretes Verhalten → „Rufst du mich bitte an, wenn du mehr als ....Minuten zu spät kommst?“

**BITTE** konkretes Verhalten → „Vereinbaren wir, dass du bei mehr als ....Minuten einen Kaffee aus gibst?“

**„Jede Form von Gewalt ist ein  
tragischer Ausdruck  
unerfüllter Bedürfnisse“**

Marshall B. Rosenberg

# Grundannahme der GFK

**Alle Menschen streben danach,  
ihre Bedürfnisse befriedigt zu bekommen.**

**Als soziale Wesen sind wir in vielen Bedürfnissen  
voneinander abhängig!**

**Auch hinter jedem aggressiven Verhalten  
steckt ein Bedürfnis.**

# Die Grundhaltung der GFK

## OFFENHEIT:

Sich anderen Menschen gegenüber  
klar und offen ausdrücken.

## EMPATHIE:

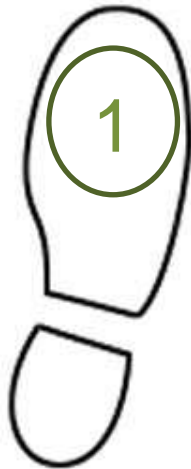
Sich in andere Menschen  
so gut wie möglich einfühlen.



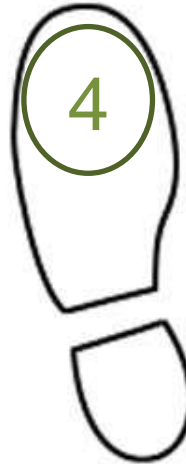
# Die 4 Schritte der GFK



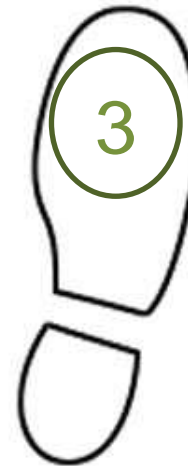
**GEFÜHLE:** Signalisieren, ob sich unsere Bedürfnisse erfüllen oder nicht.  
**Ich-Formulierungen**



**BEOBACHTEN:** Fakten, die in einer konkreten Situation erlebt, wahrgenommen werden oder wurden.  
**Trennen von Beobachten und Bewerten**



**BITTEN/WÜNSCHEN:** Bitten, statt Forderungen zu stellen. Sagen Sie was Sie möchten, statt was Sie nicht möchten.  
**Wenn ein Nein auf die Bitte nicht ertragen wird, ist mit der Bitte eher eine Forderung verbunden.**



**BEDÜRFNISSE:** Was brauche ich? Was braucht der andere?  
**Eigene Bedürfnisse formulieren und die Bedürfnisse anderer erkennen.**



# Die Ziele der GFK

**Wirkliche Verständigung**

**Größere Handlungsfähigkeit**

**Lösungen zum Nutzen und zur Zufriedenheit  
der Beteiligten**

**Höhere Eigenverantwortung**







**Kopf: Interpretation, Schublade,  
Urteile**

**Vergangenheit, Zukunft,  
Erwartungen**

**Kampf und Konkurrenz**

**Recht haben**

**Opfer und Sündenbockdenken**

**jemand ist schuld**

**Zwang**

**bestrafen, Rache**

**Stress**



**Herz/Bauch: Gefühle und  
Bedürfnisse**

**Gegenwart, das Hier und  
Jetzt**

**Kooperation**

**einander verstehen**

**Jeder übernimmt seinen Teil  
der Verantwortung.**

**freie Wahl**

**versöhnende Gerechtigkeit**

**Ruhe**



# Wofür sind wir verantwortlich?

