

**Einführung in die gewaltfreie
Kommunikation**
nach Marshall B. Rosenberg

Freitag den, 15. November 2024
in Bad Hönningen

Die **Basis** der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) ist die **Empathie**, die Einfühlung

- für mich selbst
- und für mein Gegenüber.

GFK ist **nicht in erster Linie eine Art zu reden, sondern auch zu hören** (oder gar zu leben), indem ich

- mir selbst Einfühlung gebe / mir selbst (empathisch) zuhöre
- mich anderen gegenüber offen + ehrlich ausdrücke
- die anderen einfühlsam annehme / anhöre
- sie darin unterstütze, sich selbst Einfühlung zu geben und sich offen auszudrücken.

GFK ist eine Haltung, nicht (nur) eine Kommunikationstechnik: Es geht um Respekt vor sich und dem anderen, Verbindung sowie um Selbstvertretung.

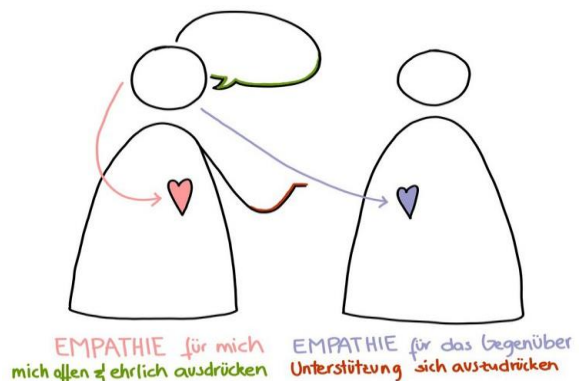
Genau das meint der Begriff „**gewaltfrei**“ (durchaus übrigens auch im Sinne Gandhis):

Ich stehe für mich und meine Bedürfnisse / Gefühle / Werte ein – und will dabei zugleich versuchen, dich und deine Bedürfnisse / Gefühle / Wert zu verstehen und ernst zu nehmen.

(Was nicht zwangsläufig heißen muss, dass ich sie teile oder damit einverstanden bin!)

Oder auch: bewusst die Gewalt vermeiden, die darin liegt, dass ich meine Bedürfnisse über die anderer stelle – oder auch hinter die anderer...

„**Sei nicht nett. Sei echt!**“



MARSHALL B. ROSENBERG

Marshall B. Rosenberg war ein US-amerikanischer Psychologe, der das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation (GFK), englisch Nonviolent Communication (NVC), entwickelt hat. Er war außerdem Gründer des gemeinnützigen Center for Nonviolent Communication (1984) und international tätiger Mediator.

* 6. Oktober 1934 in Canton, Ohio

† 7. Februar 2015 in Albuquerque, New Mexico

Marshall B. Rosenberg war der Überzeugung, dass gelungene Kommunikation und dauerhaft friedliche Beziehungen nur bei echtem empathischem Kontakt möglich sind.

DIE VIER KOMPONENTEN DER GEWALTFREIEN KOMMUNIKATION

Oder auch DIE VIER SCHRITTE DER GEWALTFREIEN KOMMUNIKATION

WAHRNEHMUNG / BEOBACHTUNG

Wahrnehmung / Beobachtung ≠ Bewertung / Interpretation

Was nehme ich wahr?

Zuerst beobachte ich, was in einer Situation tatsächlich geschieht:

Was höre ich? Was sehe ich? (evtl. auch: Was rieche ich? Was taste ich?)

Die Herausforderung besteht darin, das ohne Bewertung / Beurteilung / Interpretation zu äußern: zu beschreiben, **was – sinnlich Wahrnehmbares, also: Sichtbares, Hörbares – passiert (ist)**.

Wahrnehmung und Interpretation voneinander zu trennen ist etwas, was wir bewusst tun müssen, da wir im Alltag gewohnt sind eine Situation schnell einzuordnen und zu bewerten.

GEFÜHLE

Gefühle ≠ Gedanken

Welche Gefühle löst das, was ich wahrgenommen habe, in mir aus?

Wie fühle ich mich? - oder besser: Was fühle / empfinde ich in Verbindung mit dem, was passiert (ist)?

Gefühle sind im Körper verankert und verändern sich ständig. Sie sind Ausdruck des Befindens im Hier & Jetzt. Gefühle sind Signale, ob Bedürfnisse gerade erfüllt / genährt sind oder nicht.

Unterscheidung von tatsächlichen Gefühlen und Interpretationen und Vorwürfen, die sich hinter vermeintlichen Gefühlen verstecken („Pseudogefühlen“)

z.B. mit Hilfe unseres Körpers oder unserer Sprache

- wenn vermeintliche Gefühle sich schwer mit dem Körper ausdrücken lassen
- wenn es eine*n Täter*in gibt, der*die für meine Gefühle verantwortlich ist oder ich fragen kann, wie ich mich wirklich fühle, wenn z.B. ausgenutzt werde

Wenn wir die Formulierung „Ich fühle mich ...“ benutzen, dann drücken wir dadurch oftmals eher Interpretationen oder Vorwürfe aus (hinter denen sich allerdings meist starke Gefühle verbergen). Meist lassen sich diese „Ich fühle mich“-Sätze als Schuldzuweisungen formulieren: „Du hast mich angegriffen.“ „Du benutzt mich.“ „Du beachtest mich nicht.“ „Du respektierst mich nicht.“ Bei der GFK versuchen wir zu ergründen, welche Gefühle sich **hinter** diesen Interpretationen/ Vorwürfen verbergen.

Gefühle (im Sinne der GFK) können immer mit „**Ich bin ...**“ ausgedrückt werden!

„Ich bin glücklich.“ „Ich bin traurig.“ „Ich bin verzweifelt.“ „Ich bin durcheinander.“

GFK heißt **Verantwortung für die eigenen Gefühle zu übernehmen**

z.B. Wut wird nicht von dem Konfliktpartner erzeugt, sondern nur ausgelöst. Die Ursache für die Wut liegt tiefer, in uns selbst.

„Meine Gefühle sind meine Gefühle!“ Und es kann mir durchaus ein Stück Freiheit und Selbstbestimmung geben, wenn ich nicht denke, sie seien vom Verhalten anderer abhängig...

Gefühle sind Wegweiser zu unseren Bedürfnissen! (M.B. Rosenberg)

BEDÜRFNISSE

Bedürfnisse ≠ Strategien

Was brauche ich? Was ist mir ganz wichtig / liegt mir am Herzen?

- Alle Menschen haben die gleichen Bedürfnisse. Bedürfnisse sind zu verschiedenen Zeitpunkten verschieden lebendig. Die Erfüllung oder Nicht-Erfüllung von Bedürfnissen sind grundsätzlich unabhängig von der Mitwirkung bestimmter anderer Personen.
- Bedürfnisse sind nicht verhandelbar oder diskutierbar. Sie sind einfach da und können nur erfüllt oder nicht erfüllt sein (bzw. erfüllt werden).
Verhandelbar ist der Weg / die Strategie, *wie* sie (am besten) erfüllt werden können!
- Hilfreich ist es, Bedürfnisse allgemein und positiv zu formulieren sowie unabhängig von Orts- und Zeitangaben.

Alle Gefühle und Bedürfnisse haben das Recht zu existieren.

Es geht darum, diese zu erkennen und dann einen Weg zu finden, damit umzugehen.

GFK ist der Versuch, herauszufinden, was der*die andere *braucht* - und gleichzeitig authentisch die eigenen Gefühle und Bedürfnisse auszudrücken.

Wir haben unsere Bedürfnisse **ständig** und fast immer haben wir **mehrere Bedürfnisse gleichzeitig**. Bewusst oder unbewusst haben wir eine eigene Bedürfnishierarchie. Das uns dringender erscheinende Bedürfnis wird sich nach vorne/oben drängen. (Wenn z.B. unser Bedürfnis nach Schutz nicht ausreichend erfüllt ist, werden wir nicht ruhig arbeiten können. Wenn wir starken Hunger haben, ist uns alles andere egal.) Nach der Befriedigung des Bedürfnisses macht es einem anderen Bedürfnis Platz.

Wir unterscheiden **körperliche, persönliche und soziale Bedürfnisse**. In den sozialen Bedürfnissen sind wir Menschen voneinander abhängig.

Wenn wir uns selbst über unsere eigenen Bedürfnisse im Klaren sind und Wege finden, unsere Bedürfnisse zu erfüllen, dann werden wir auch zunehmend die Freiheit haben, Bedürfnisse anderer Menschen wahrzunehmen und zu erfüllen.

BITTE / WUNSCH

Bitte / Wunsch ≠ Forderung

Eine Bitte oder ein geäußelter Wunsch ist eine mögliche Strategie, ein Bedürfnis zu nähren.

Welche konkrete Handlung / Verhaltensweise erbitte ich (von dir)?

- **Merkmale, die das Erfüllen einer Bitte (leichter) möglich machen:**
 1. positiv formuliert
 2. konkret
 3. handlungsorientiert
 4. gegenwartsbezogen
- **Zwei Arten von Bitten:**
 - a) auf der **Handlungsebene**: „Bitte tu dies oder das für mich.“
Oder: „Bitte sag mir, ob du bereit bist, dies oder jenes (später) zu tun.“
 - b) auf der **Beziehungsebene**: „Bitte sag mir, wie das auf dich wirkt; wie es dir mit dem geht, was ich gesagt habe.“

Unterscheidung Bitte – Forderung:

Eine Bitte ist offen. Eine wirkliche Bitte liegt dann vor, wenn der*die Bittende auch ein NEIN akzeptiert und damit gut umgehen kann.

GEFÜHLE

Wortschatz

Wie wir uns fühlen können, wenn sich unsere Bedürfnisse erfüllen...

angeregt	entzückt	hellwach	sich freuen
aufgeregt	erfreut	hoherfreut	spritzig
angenehm	erfrischt	hoffnungsvoll	still
aufgedreht	erfüllt	inspiriert	strahlend
ausgeglichen	ergriffen	jubilierend	überglücklich
befreit	erleichtert	kraftvoll	überrascht
begeistert	erstaunt	klar	überschwänglich
behaglich	fasziniert	lebendig	überwältigt
belebt	freundlich	leicht	unbekümmert
berauscht	friedlich	liebervoll	unbeschwert
berührt	fröhlich	locker	vergnügt
beruhigt	froh	lustig	verliebt
beschwingt	gebannt	Lust haben	wach
bewegt	gefasst	mit Liebe erfüllt	weit
eifrig	gefesselt	neugierig	wissbegierig
ekstatisch	gelassen	optimistisch	wohl
energiegeladen	gespannt	ruhig	zärtlich
energisch	gerührt	satt	zufrieden
engagiert	gesammelt	schwungvoll	zuversichtlich
enthusiastisch	geschützt	selbstsicher	...
entlastet	glücklich	selbstzufrieden	
entschlossen	gut gelaunt	selig	
entspannt	heiter	sicher	

Wie wir uns möglicherweise fühlen, wenn sich unsere Bedürfnisse NICHT erfüllen...

ängstlich	ernüchtert	lustlos	unter Druck
ärgerlich	erschlagen	miserabel	unbehaglich
alarmiert	erschöpft	müde	ungeduldig
angeekelt	erschreckt	mutlos	unruhig
angespannt	erschrocken	nervös	unwohl
angstvoll	erschüttert	niedergeschlagen	unzufrieden
apathisch	erstarrt	perplex	verärgert
aufgeregt	frustriert	ruhelos	verbittert
ausgelaugt	furchtsam	resigniert	verletzt
bedrückt	gehemmt	traurig	verspannt
bekommen	geladen	sauer	verstört
besorgt	gelähmt	scheu	verzweifelt
bestürzt	genervt	schüchtern	verwirrt
betroffen	gestresst	schockiert	voller Sorgen
bitter	hasserfüllt	schwer	widerwillig
deprimiert	hilflos	sorgenvoll	wütend
dumpf	in Panik	streitlustig	zappelig
durcheinander	irritiert	teilnahmslos	zitternd
einsam	kalt	todtraurig	zögerlich
elend	kribbelig	tot	zornig
empört	lasch	überrascht	...
entrüstet	leiblos	überwältigt	
ermüdet	lethargisch	unglücklich	

BEDÜRFNISSE

Wortschatz

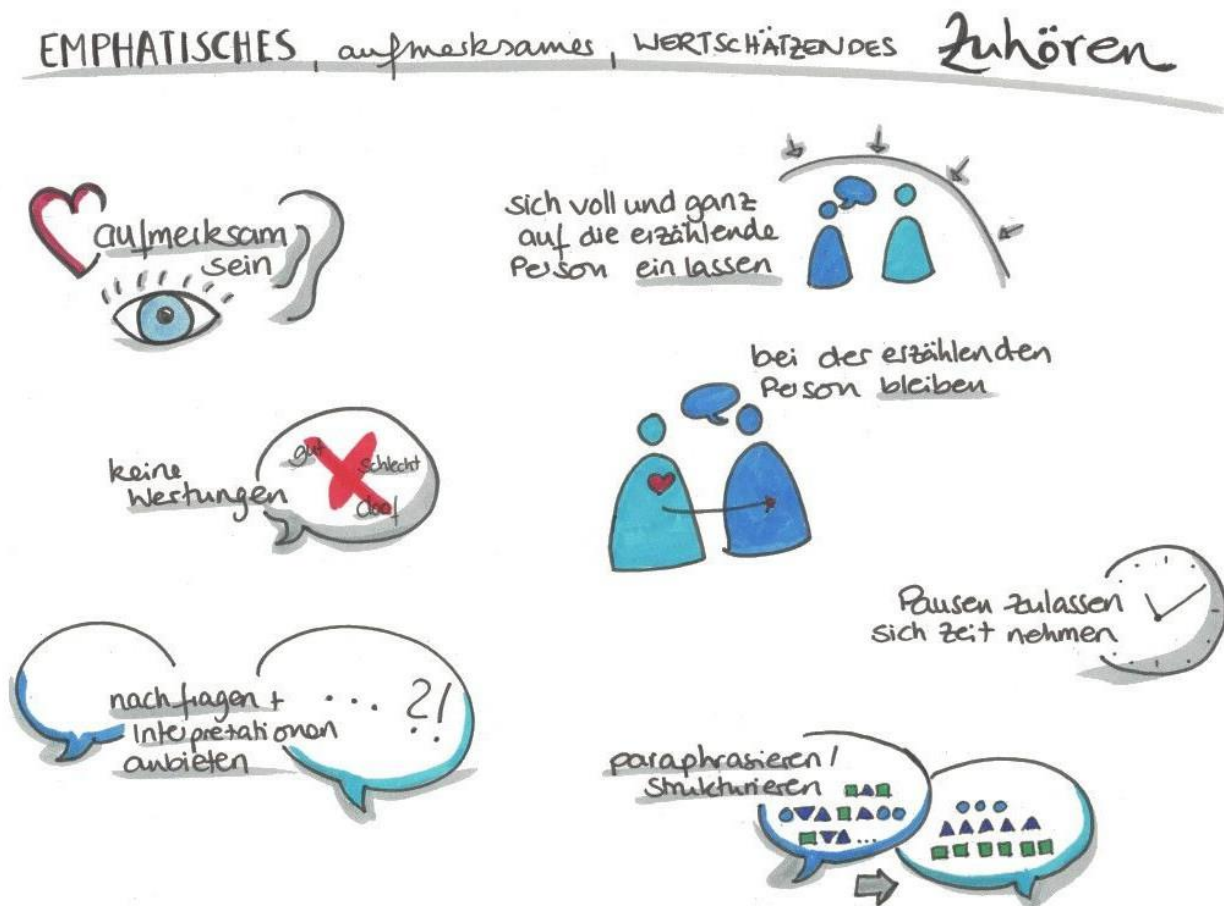
Abwechslung	Gesundheit	Ruhe
Aktivität	Glück	Schutz
Akzeptanz	Großzügigkeit	Selbstbestimmung
Anerkennung	Harmonie	Selbstverantwortung
Aufmerksamkeit	Herausforderung	Selbstvertrauen
Ausgewogenheit	Humor	Selbstverwirklichung
Austausch	Identität	Sexualität
Authentizität	Initiative	Sicherheit
Autonomie	Inspiration	Sinn
Balance	Integrität	Spiritualität
Beständigkeit	Intensität	Struktur
Bewegung	Kongruenz	Tiefe
Bildung	Kontakt	Toleranz
Effektivität	Konzentration	Unterstützung
Ehrlichkeit	Kraft	Verantwortung
Einfühlsamkeit	Kreativität	Verbundenheit
Entspannung	Kultur	Vergnügen
Entwicklung	Lebensfreude	Verständigung
ernst genommen werden	Liebe	Vertrauen
Feiern	Menschlichkeit	persönliches Wachstum
Flexibilität	Mitgefühl	wahrgenommen werden
Freiheit	Mut	Wärme
Freundschaft	Nähe	Wertschätzung
Frieden	Natur	Wissen, woran man ist
Geborgenheit	Offenheit	Zentriertheit
gehört werden	Ordnung	Zugehörigkeit
gesehen werden	Originalität	...
Gelassenheit	Respekt	
Gemeinschaft	Rücksichtnahme	

EMPATHIE

Empathie ist die Basis Gewaltfreier Kommunikation.

Im Alltag interpretieren und beurteilen wir häufig Verhalten – sowohl unser eigenes als auch das von anderen. Dies drückt sich in Schuld aus, die wir uns selbst oder anderen geben und auch in Scham und moralischen Urteilen. Vergleiche und Verallgemeinerungen sind ebenfalls Teil unseres alltäglichen und gelernten Umgangs mit uns selbst und anderen.

Empathisch zu sein, bedeutet diese Verhaltensweisen loszulassen, sie zu verlernen und sich selbst und dem Gegenüber **zuzuhören und herauszufinden welche Gefühle und Bedürfnisse lebendig sind.**



LITERATUR & LINKS

Marshall B. Rosenberg: Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens

Marshall B. Rosenberg: Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation: Ein Gespräch mit Gabriele Seils

Es gibt diverse **Bücher** und **Hörbücher** zu GFK:

- zum Üben
- zum Vertiefen
- zu verschiedenen Bereichen (Paarbeziehung, GFK mit Kindern etc.)

Auf Youtube lassen sich kleine **Videos** finden, in denen Marshall B. Rosenberg zu erleben ist.

www.gewaltfreihandeln.org

Verein, der Bildungsarbeit zu konstruktivem Umgang mit Konflikten, Gewaltfreiheit, Gewaltfreier Kommunikation etc. anbietet