
Was ist Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg?

Auf den Punkt gebracht

- Das **Ziel** der Gewaltfreien Kommunikation (kurz GFK):
authentisch **und** wertschätzend kommunizieren, um eine tragfähige Verbindung zum Gegenüber und ein wohlwollendes Verhältnis zu sich selbst aufzubauen.
- **Der Weg dorthin:**
Aufbau einer inneren Haltung, die die eigenen Bedürfnisse und die des anderen Menschen gleichermaßen sieht und berücksichtigt.
Aneignen von zentralen Konzepten und methodischem Handwerkszeug wie Empathie, Selbstempathie und Selbstausdruck sowie flexible Anwendung der vier Schritte in der GFK.
- **Was Sie davon haben:**
GFK hilft, in Konflikten gelassener zu bleiben, sich auch in schwierigen Situationen klar auszudrücken und konstruktive Lösungen zu entwickeln. Sie bietet Ihnen Handwerkszeug, wie Sie bereits im Vorfeld "heiße Eisen" ohne versteckte Schuldzuweisungen ansprechen können.
Durch die Anwendung von GFK trainieren Sie, Ihre eigenen Anliegen für sich zu klären und gut für sich selbst zu sorgen.
All dies kann dazu beitragen, Stress-Situationen besser zu bewältigen und die Zusammenarbeit in Teams effektiver zu gestalten. Überall dort, wo Menschen miteinander leben, lernen oder arbeiten, kann GFK ein entspannteres Miteinander fördern.

GFK ausführlicher

Mit Hilfe Gewaltfreier Kommunikation können Sie aus kommunikativen Mustern aussteigen, die Sie als Sackgasse erleben. Sie hilft, typische Verhaltensweisen wie innerlich erstarren, flüchten, sich verteidigen oder angreifen zu überwinden. Sie zeigt Wege auf, Gespräche konstruktiv zu führen, sich selbst nachhaltig zu steuern und die Lebensqualität zu verbessern.

In der GFK geht es um Balance: Wie kann ich mit Freude zum Wohlbefinden anderer beitragen **und** für die Erfüllung meiner eigenen Bedürfnisse Sorge zu tragen? Marshall Rosenberg nennt dies die Fähigkeit „von Herzen zu geben und von Herzen zu nehmen.“

Gewaltfreie Kommunikation ist sowohl eine Haltung als auch ein kommunikativer Ansatz.

Als Haltung fördert sie unter anderem

- achtsames und lebensbejahendes Wahrnehmen dessen, was im Hier und Jetzt in Ihnen selbst und in Ihrem Gegenüber passiert
- Einfühlung in die eigenen Gefühle und Bedürfnisse und in die Ihres Gegenübers
- das Respektieren der Entscheidungen der/ des anderen
- die Verbindung zu Ihren Mitmenschen.

Auf kommunikationstechnischer Ebene vermittelt die GFK eine klare Struktur, mit deren Hilfe Sie lernen können,

- zwischen Auslöser und Ursache von Gefühlen zu unterscheiden
- wertfrei zu beobachten
- Gefühle und Bedürfnisse zu benennen und
- klare Bitten anstatt Forderungen auszusprechen.

Das trägt dazu bei, dass Ihre Gesprächspartner/innen Ihnen besser zuhören können. Denn wenn Sie über das sprechen, was Sie brauchen, hört Ihr Gegenüber keine Vorwürfe.

Da wo die innere Haltung und die Methode miteinander harmonieren, wächst das, was für mich den Zauber der GFK ausmacht: Freude am zwischenmenschlichen Kontakt und persönliche Entwicklung in Richtung Leichtigkeit und Lebendigkeit.

Vertiefungen

URSPRUNG - Der Ursprung der Gewaltfreien Kommunikation

Die Gewaltfreie Kommunikation wurde in den 1960er Jahren von Marshall Rosenberg entwickelt. Er beschäftigte sich mit der Frage, wie Kommunikation so gestaltet werden kann, dass Menschen zu ihrer natürlichen Bereitschaft zurückfinden, das Leben anderer zu bereichern und Konflikte friedlich zu lösen. Die Grundlage bildete unter anderem die klientenzentrierte Gesprächsführung nach Carl Rogers. Aus diesem Ansatz übernahm Marshall Rosenberg die Bedeutung von bedingungsfreier Wertschätzung, Authentizität (Kongruenz) und Empathie sowie den Gedanken der steuernden Funktion von Bedürfnissen. Marshall Rosenberg ergänzte ein wesentliches Element, nämlich den Aspekt der Selbstempathie. Auch Mahatma Gandhis Überlegungen zur Gewaltfreiheit haben Marshall Rosenbergs Arbeit beeinflusst.

Heute wird GFK unter anderem von folgenden Dachverbänden getragen und verbreitet:

CNVC (Center für nonviolent Communication) → Internationaler Dachverband für Gewaltfreie Kommunikation

<http://www.cnvc.org/>

Fachverband Gewaltfreie Kommunikation →

<https://www.fachverband-gfk.org>

DACH e.V. → Verein deutsch sprechender Gruppen für Gewaltfreie Kommunikation

<https://www.gewaltfrei-dach.eu/>

GFK - Über den Begriff „Gewaltfreie Kommunikation“

Ich bin doch nicht gewalttätig – wieso sollte ich gewaltfrei kommunizieren lernen?“ – Das fragen Sie sich vielleicht, wenn Sie die Bezeichnung „Gewaltfreie Kommunikation“ lesen. Rosenberg schreibt dazu: „Wir betrachten unsere Art zu sprechen vielleicht nicht als ‚gewalttätig‘, dennoch führen unsere Worte oft zu Verletzung und Leid – bei uns selbst oder bei anderen.“

Als lebensentfremdend oder gewaltvoll bezeichnete Marshall Rosenberg alles das, was bei der anderen Person Scham, Schuldgefühle, Angst und Depression auslöst. Zu solch einer Sprache gehören Vorwürfe, moralische Urteile, Forderungen, Drohungen, Bestrafungen, aber auch Belohnungen. Denn diese Art von Verhalten führt oft dazu, dass Menschen sich anpassen, ohne innerlich einverstanden zu sein. Dadurch entfernen sie sich von der Erfüllung ihrer eigenen Bedürfnisse und letztlich auch von einer selbstbestimmten Lebensweise. Gewaltfreie Kommunikation bemüht sich stattdessen um eine Sprache, die Verstehen, Wertschätzung und Verbindung unterstützt.

Die Formulierung „gewaltfrei“ beschreibt, was wir nicht mehr wollen, ohne die angestrebte Entwicklungsrichtung zu benennen. Deshalb verwendete Marshall Rosenberg alternativ den Begriff „einfühlsame Sprache“. Manche TrainerInnen benutzen auch die Bezeichnung „wertschätzende Kommunikation“.

DREI EBENEN - Intention und Reichweite der Gewaltfreien Kommunikation

Marshall Rosenberg hatte drei Ebenen im Blick: Wie Menschen mit sich selbst umgehen, wie sie sich im zwischenmenschlichen Bereich verhalten und welche gesellschaftliche Strukturen sie geschaffen haben. Es ging ihm um einen globalen sozialen Wandel in Richtung eines partnerschaftlichen Miteinanders und friedvoller Konfliktlösung auf allen gesellschaftlichen Ebenen. Letztlich bewegte ihn die Frage, wie es möglich ist, nicht auf Kosten anderer zu leben, sondern zum Wohlergehen aller beizutragen.

"Ich möchte Frieden auf drei Ebenen erschaffen und hätte gerne, dass jeder weiß, wie das geht. Zuerst in uns selbst. Das bedeutet zu wissen, wie wir friedlich mit uns umgehen können, auch wenn wir nicht perfekt sind. Wie können wir von unseren Limitierungen lernen ohne uns selbst zu beschuldigen und zu bestrafen. Wenn wir das nicht schaffen, bin ich nicht sehr optimistisch, wie wir uns friedlich mit der Welt verbinden werden. Zweitens zwischen Menschen. Das Training der gewaltfreien Kommunikation zeigt Menschen, wie sie sich selbst friedvoll behandeln können und gleichzeitig Beziehungen zu anderen Menschen entwickeln, in welchen von Herzen zu geben eine ganz natürliche Angelegenheit ist. Und drittens, in unseren sozialen Systemen. Sich die Strukturen anzuschauen, die wir entwickelt haben, die Strukturen in Regierungen und andere Strukturen, und zu betrachten, ob diese die friedlichen Beziehungen zwischen uns unterstützen und wenn nicht, solche Strukturen zu verwandeln." (Marshall Rosenberg)

Seiner Vision entsprechend war Marshall Rosenberg auch als internationaler Konfliktschlichter in Krisengebieten wie Serbien, Kroatien und Israel tätig.

Inzwischen wird Gewaltfreie Kommunikation in vielen gesellschaftlichen Handlungsfeldern angewendet, beispielsweise in Wirtschaft, Bildung und Erziehung, Justiz, im Gesundheitswesen und in der Friedensarbeit.

HALTUNG - Die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation und zentrale Annahmen

Wertschätzung für das Gegenüber und für sich selbst sowie das Bestreben, die Bedürfnisse aller Beteiligten zu berücksichtigen, bilden die Grundhaltung der Gewaltfreien Kommunikation. Sie geht von folgenden zentralen Annahmen aus:

- Bedürfnisse sind universell, das heißt alle Menschen haben die gleichen Bedürfnisse. Nur die Strategien, diese Bedürfnisse zu befriedigen, variieren. Konflikte zeigen sich auf der Ebene der Strategien, nicht auf Bedürfnisebene.
- Bedürfnisse bilden den Antrieb menschlichen Handelns. D.h. Menschen verfolgen bei ihrem Tun grundsätzlich die Absicht, der Erfüllung ihrer Bedürfnisse näher zu kommen.
- Kritik, Vorwürfe etc. sind Ausdruck unerfüllter Bedürfnisse.
- Gefühle weisen auf erfüllte und unerfüllte Bedürfnisse hin. Nicht das Verhalten eines anderen Menschen verursacht mein Gefühl, sondern meine Bedürfnislage.
- Menschen verfügen über eine angeborene Fähigkeit, sich in andere einzufühlen (Empathie).
- Sie tragen gerne zum Wohlbefinden anderer bei, vorausgesetzt, dass sie dies freiwillig tun und darauf vertrauen können, dass ihre eigenen Bedürfnisse genauso zählen.
- Wenn wir einem Menschen Empathie entgegen bringen, treffen wir auf eine Fülle an Fähigkeiten und Ressourcen, und es entsteht Raum für kreative Lösungen.

Gewaltfreie Kommunikation basiert auf einer inneren Einstellung, die die Verbindung zum Gegenüber in der Vordergrund stellt und sich frei macht vom dem Wunsch, recht zu haben oder andere Menschen zu beurteilen: "Willst du Recht haben oder glücklich sein? Beides gleichzeitig geht nicht." (Marshall Rosenberg)

METHODE - GFK als Methode

Die Gewaltfreie Kommunikation bietet Wege, die oben beschriebene Grundhaltung zu verinnerlichen und so zu kommunizieren, dass Kooperationsbereitschaft entsteht.

Sie besteht im Wesentlichen aus drei Komponenten:

- Empathie: den anderen einfühlsam zuhören
- Selbstklärung/Selbstempathie: sich selbst zuhören und in sich selbst einfühlen
- Selbstmitteilung: sich selbst offen und achtsam ausdrücken.

Und wie sieht das konkret aus?

Wer sich in Gewaltfreier Kommunikation übt, lernt

- zu beobachten ohne zu bewerten
- Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken
- Verantwortung für die eigenen Gefühle zu übernehmen
- die mit den Gefühlen verbundenen Bedürfnisse wahrzunehmen und auszudrücken
- um das zu bitten, was das Leben bereichert, ohne zu fordern.

Folgende Fragen an sich selbst können dabei Orientierung bieten:

- Mit welcher Absicht spreche ich gerade?
- Drücke ich mich so aus, dass bei meinem Gegenüber die Bereitschaft steigt, zur Erfüllung meiner Bedürfnisse beizutragen?
- Bin ich bereit, ein Nein zu akzeptieren?
- Bin ich mir dessen bewusst, dass ich Wahlmöglichkeiten habe, wie ich für meine Bedürfnisse Sorge?

BEISPIEL - Ein Anwendungsbeispiel

Stellen Sie sich vor, Sie haben einer Freundin geholfen, ihre Wohnung zu renovieren, und sogar einen Teil ihres Urlaubs darauf verwendet. Nun sind Sie selbst in einer Situation, in der Sie gerne Unterstützung hätten. Sie möchten für zwei Wochen in Urlaub fahren und brauchen jemanden, der Ihre Katze versorgt. Sie bitten Ihre Freundin, das zu übernehmen. Sie antwortet, das würde ihr gerade nicht gut passen, und wenn sie ehrlich sein sollte, sei ihr das auch sehr lästig.

Wenn Sie im Sinne der GFK darauf reagieren möchten, wäre es gut, erst einmal innezuhalten und zu erspüren, was gerade in Ihnen vorgeht. Ist da vielleicht Ärger in Ihnen und ein Gedanke wie: „Sie ist unfassbar egozentrisch, das werde ich mir merken“? Vielleicht entdecken sie auch Enttäuschung und hinter der Enttäuschung wiederum Traurigkeit? Nun können Sie sich fragen, was Sie denn vermissen und gerne hätten: Ist es so etwas wie Gegenseitigkeit? Oder geht es Ihnen eher um Unterstützung? Oder vielleicht um beides?

Nachdem Sie sich sortiert haben, können Sie Ihrer Freundin mitteilen, wie es Ihnen geht und was Sie brauchen. Danach können Sie herausfinden, wie Ihre Freundin innerlich darauf reagiert. Es geht darum, sich ehrlich mitzuteilen **und** in einen guten Kontakt miteinander zu kommen.

So könnte sich das anhören: „Ich höre dein Nein und merke, dass ich wütend werde ... und eigentlich bin ich enttäuscht. Und traurig, weil mir wichtig ist, dass wir aufeinander zählen können. – Wie ist das für dich?“

Sie könnten nun in einen Dialog einsteigen, um gemeinsam herauszufinden, was Ihre Äußerung bei Ihrer Freundin auslöst und was sie dazu veranlasst hat, Ihre Bitte nicht zu erfüllen. Denn das Nein zu Ihrer Bitte ist zugleich ein Ja, das Ihre Freundin zu einem eigenen Bedürfnis gesagt hat. Vielleicht stellt sich heraus, dass Ihre Freundin beruflich sehr eingespannt ist und Zeit für körperlichen Ausgleich braucht, Ihnen andererseits auch gerne helfen möchte. Möglicherweise ist Ihre Freundin grundsätzlich bereit, Ihre Katze zu versorgen, stört sich aber daran, dass sie mit dem Auto zu Ihrer Wohnung fahren müsste? Dann könnten Sie gemeinsam nach einer Strategie suchen, die beides integriert: Ihr Bedürfnis nach Unterstützung und das Ihrer Freundin nach Bewegung. Könnte eine passende Lösung so aussehen, dass Sie Ihrer Freundin für die Pendelfahrten Ihr E-Bike leihen, damit sie den Weg als Feierabend-Bewegungseinheit nutzen kann?