

Was ist Gewaltfreie Kommunikation?

„Sei nicht nett – sei echt“

Wertschätzende Kommunikation Folge 1: Was ist Gewaltfreie Kommunikation (GFK)?

Beginnen wir mal so: „Gewaltfreie Kommunikation ist **keine** weichgespülte „**wir-haben-uns-alle-lieb-Sprache**“ (Originalzitat Marshall Rosenberg), sondern ein fairer, offener und effektiver Austausch mit klaren Worten. Oder mit dem Titel des Buches vom Gfk-Trainer Kelly Bryson gesprochen: „**Sei nicht nett, sei echt!**“

Marshall Rosenberg, der Begründer der Gewaltfreien Kommunikation

Als „Sprache der Empathie“ bezeichnet der amerikanische Psychologe Marshall B. Rosenberg, das von ihm entwickelte Kommunikationsmodell. Marshall Rosenberg hat Psychologie studiert und hat bei Carl Rogers die Klientenzentrierte Gesprächsführung gelernt.

Viele der Aspekte der Gewaltfreien Kommunikation oder abgekürzt „Gfk“ sind dort bereits schon enthalten, aber für Therapeutengespräche. Marshall Rosenberg hat sie weiterentwickelt für den Hausgebrauch, für jedermann sozusagen. Er hat das Modell so entwickelt, das es eine Klarheit, Einfachheit und Struktur bekommt, so dass jeder Mensch es lernen und im Alltag anwenden kann.

Meinungsverschiedenheiten, Streit und Konflikte

Wenn zwei oder mehr Menschen zusammenkommen, dann kommt es auch schnell zu Meinungsverschiedenheiten, Streit und Konflikten.

Egal, ob kleine Streits oder große Konflikte, das meiste läuft nach demselben Muster ab:

Schuldzuweisungen, Anklagen, Verurteilungen, Beschimpfungen, entnervendes Geschrei oder genauso lähmendes Schweigen und Rückzug: „Du bist ja schon wieder zu spät dran“. „Nie kommst du pünktlich mit deinen Unterlagen rüber“. „Dein Problem ist, dass du selbstsüchtig bist“. „Die sind eh alle faul“.

Die Grundannahme der GFK

Dahinter steht die Grundannahme: „Alles, was Menschen tun, tun sie um sich Bedürfnisse zu erfüllen“.

Das bedeutet, dass hinter jedem Konflikt unerfüllte Bedürfnisse stehen, wie beispielsweise die Bedürfnisse nach Anerkennung, Wertschätzung, Respekt, Sicherheit, Autonomie oder Verstehen und Verstanden werden.

Wird das jeweilige Bedürfnis erkannt, ausgesprochen und vom Gegenüber verstanden und wir verstehen auch unseren Gegenüber, dann führt das laut Rosenberg zu Verständigung.

Rosenberg versteht die Gewaltfreie Kommunikation als eine Methode zur Verbesserung des **zwischenmenschlichen Miteinanders**.

Gelungene Kommunikation und dauerhaft **friedliche Beziehungen** gelingen nur bei echtem **empathischen Kontakt**.

Die 3 Ebenen der Gewaltfreie Kommunikation:

Die praktische Anwendung der GFK findet auf 3 Ebenen statt:

1. Ebene: Selbstempathie / Selbsteinfühlung

Die erste Ebene der gfk ist die Selbsteinfühlung oder auch Selbstempathie genannt. Wer über die Fähigkeit verfügt, seine Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen, sich dieser bewusst zu werden, hat gute Voraussetzungen dafür, um seine Anliegen wirksam, klar und effektiv zu formulieren.

Was ist Gewaltfreie Kommunikation?

2.Ebene: Aufrichtigkeit- sich mitteilen

Die zweite Ebene besteht darin seine Anliegen ehrlich und aufrichtig mitzuteilen, so dass bei unserem Gegenüber Verständnis und Offenheit entsteht. Statt anderen Vorwürfe zu machen, wenn uns etwas nicht gefällt, oder nach Schuldigen zu suchen, berichten wir in Form einer Ich-Botschaft, um was es uns geht, wie es uns dabei geht und was wir brauchen.

3.Ebene: Empathie - Einfühlung in den anderen

Der dritte Bestandteil der GfK besteht darin, sich in andere ein zu fühlen - Empathie.

Wie geht es meinem Gegenüber?

Was braucht er?

Nur wenn wir den anderen verstehen, können wir mit ihm gemeinsam nach Lösungen suchen, welche unsere und seine Anliegen erfüllen. Damit beide gewinnen. Win-Win.

Das 4-Schritte-Modell der Gewaltfreien Kommunikation

Die GfK nutzt auf allen 3Ebenen ein einfaches vier Schritte-Modell bestehend aus folgenden Komponenten:

1. Beobachtung

Die Fakten, sinnlich wahrnehmbar: „**Da liegen 4T-Shirt auf den Boden, 4Cola Flaschen stehen auf dem Fensterbrett und ein Teller mit Essensresten steht auf deinem Schreibtisch**“.

Ohne Interpretation oder Urteil darüber: „Dein Zimmer ist nicht aufgeräumt“.

2. Gefühl

Wie fühle ich mich dabei? „**Ich bin genervt ...**“

Ohne Vorwurf: „ich fühle mich nicht ernst genommen“ (du bist der Täter – ich bin das Opfer)

3. Bedürfnis

Was ist mein Anliegen. Positiv formuliert. „**..., weil mir so ne Ordnung wichtig ist, wo ich mich wohlfühle**“.

Ohne Bewertung: „Du bist so ein Schlamper“

4. Bitte

In klarer, positiver Handlungssprache: „**Räumst du bitte die T-Shirts in die Wäsche, den Teller in die Küche und die Flaschen in den Keller**“.

Anstatt unklare Bitten auszusprechen: “Räum dein Zimmer auf“

Haltung und Ziele der GfK

Die GfK ist mehr als nur eine Methode, die Sie erlernen, um sich anschließend “besser” ausdrücken zu können. Sie ist vor allem eine Möglichkeit eine empathische Verbindung zu sich selbst und Ihrem Gegenüber aufzubauen, also die Qualität der Beziehungen zu verbessern um dadurch Win-Win-Lösungen zu ermöglichen.

Dies ist etwas, was die GfK erheblich von anderen Methoden, wie beispielsweise einem *Rhetoriktraining*, *Schlagfertigkeitslehrgang*, *Gesprächsführung* oder *NLP* unterscheidet.

Oder können Sie sich vorstellen, ihren Willen durchzusetzen und gleichzeitig eine einfühlsame Verbindung zu dem Menschen, der Ihnen gegenübersteht, aufzubauen?

Das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation wird inzwischen angewandt in der Paarbeziehung und Familien, Kindergärten und Schulen, Organisationen und Firmen, sowie bei diplomatischen und geschäftlichen Verhandlungen.