

# Gewaltfreie Kommunikation

ein Konzept von

*Marshall B. Rosenberg*

*"Die Antwort auf die Frage nach der Ursache von Gewalt liegt in der Art und Weise, wie wir gelernt haben zu denken, zu kommunizieren und mit Macht umzugehen."*

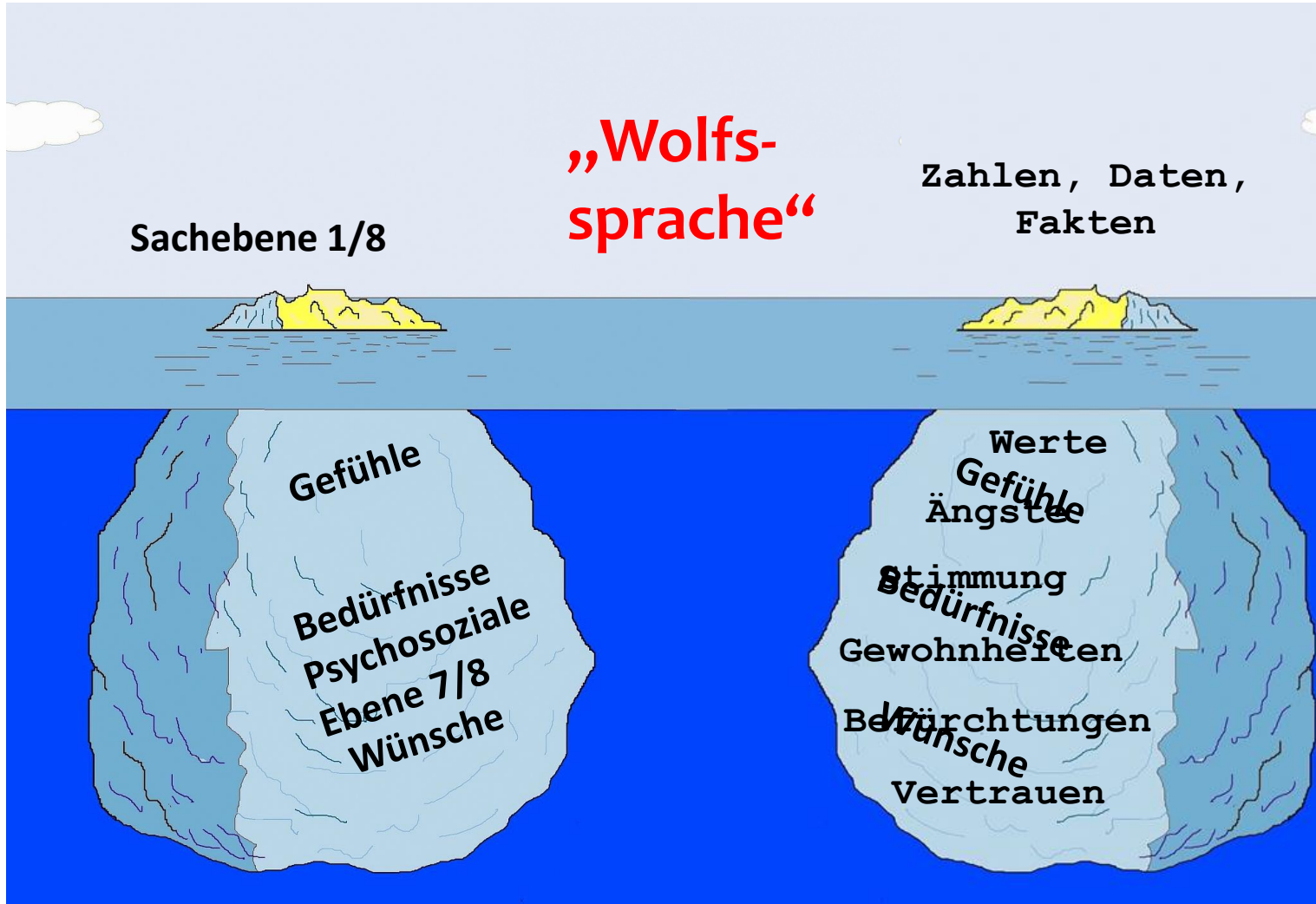
# Inhalte

- Konzeptüberblick – 4 Schritte der GfK
- *Problem der Kommunikation – über Wölfe*
- Paradigmenwechsel „GfK“ – über Giraffen
- *Anwendungsbeispiele*
- Kritik am Modell und Grenzen

# Die 4 Schritte der Gewaltfreien Kommunikation

- 1) Die Situation beobachten und sachlich schildern (#Zahlen #Daten #Fakten #Kamera)
- 2) In sich reinhören und Gefühle ausdrücken
- 3) Bedürfnis identifizieren und ausdrücken
- 4) Bitte formulieren

# Das Unbewusste bleibt verborgen

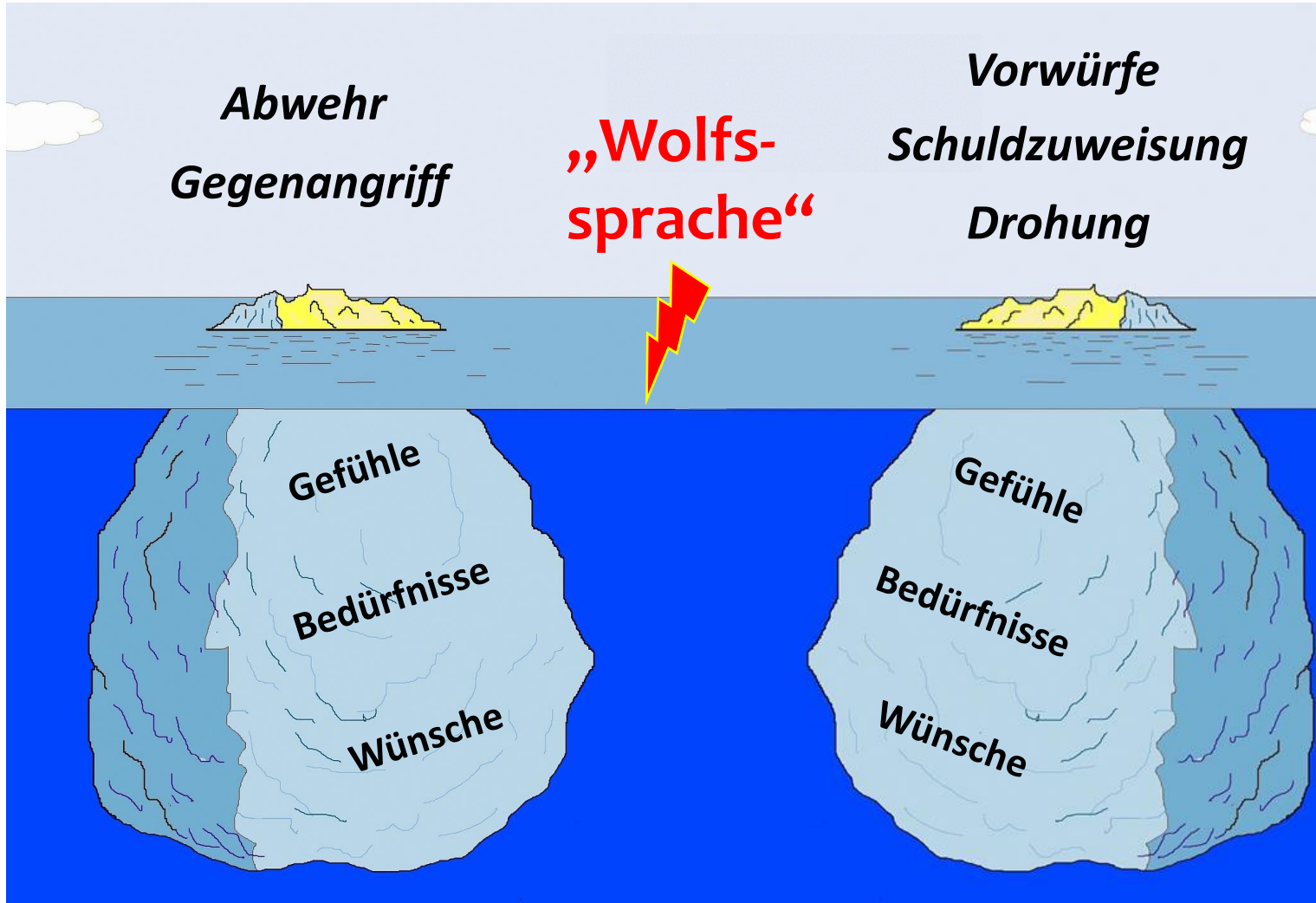


Problematisch ist der Umgang mit dem Unbewussten.

Tendenz zu:

- Interpretation/Wertung
- Urteil/Unterstellung
- Strategie & Manipulation
- Forderung

# Das Unbewusste bleibt verborgen



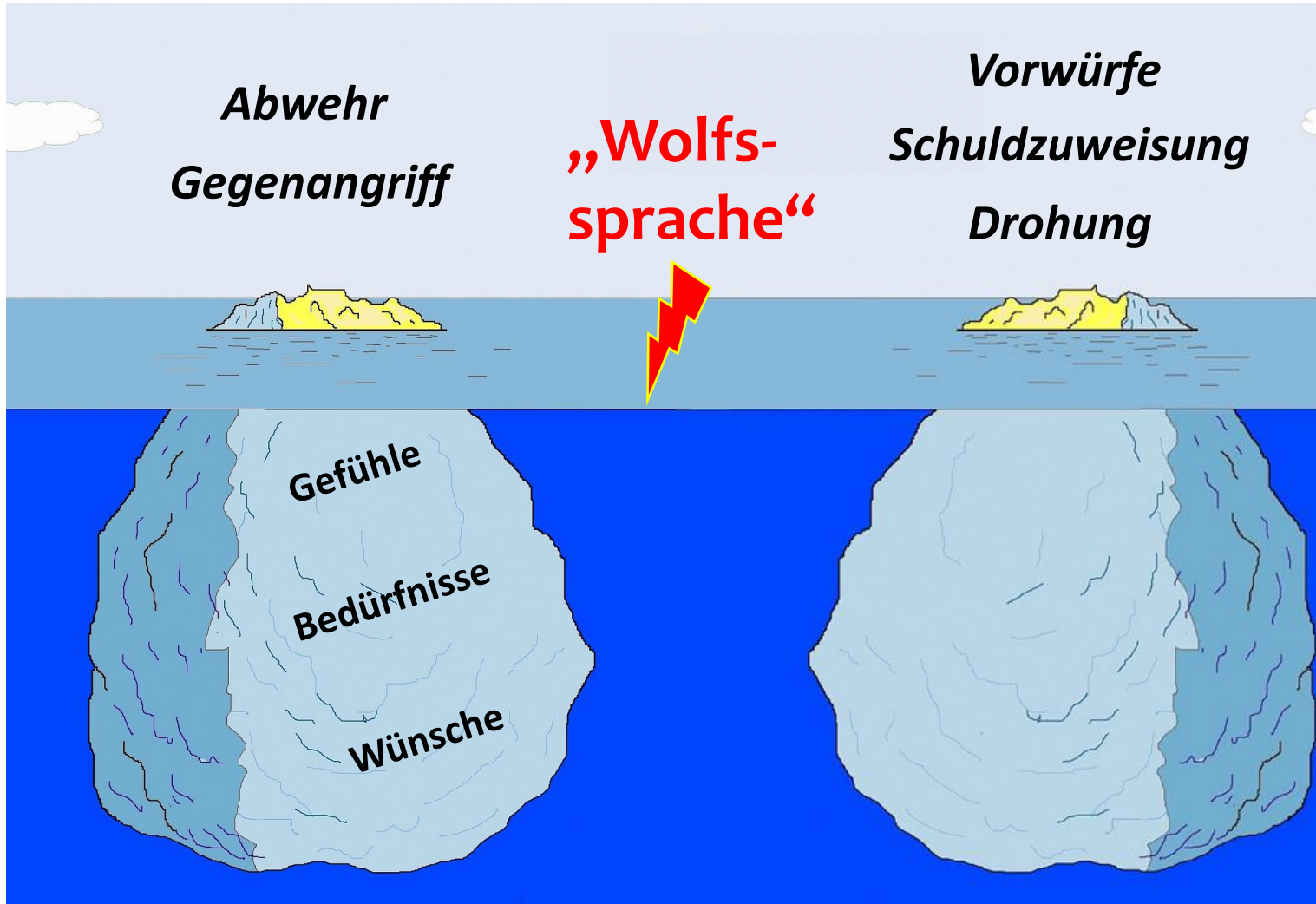
Problematisch ist der Umgang mit dem Unbewussten.

*„Du bist schon wieder viel zu spät.*

*Ich bin deswegen total genervt!“*

→ **Wir sind es gewohnt, andere für unsere Gefühle verantwortlich zu machen.**

# Das Unbewusste bleibt verborgen



Problematisch ist der Umgang mit dem Unbewussten.

## Zur Wolfssprache gehören weiterhin

- Kritik
- Strafe
- Belohnung
- Zähne fletschen (Tonfall)

**„Du bist schon wieder viel zu spät.**

**Ich bin deswegen total genervt!“**

Rosenberg:

→ Das Ausmaß der Bedürfniserfüllung führt dabei zu Gefühlen, mit denen ich  
**„Alles, was ein Mensch jemals sagt, tut oder lässt ist ein Versuch,**  
umgehen muss.

**sich mindestens ein Bedürfnis zu erfüllen.“**

Gefühle bei **erfülltem** Bedürfnis:

erfreut, *kraftvoll*, begeistert, *dankbar*, lebendig, *motiviert*...

Gefühle bei **nicht erfülltem** Bedürfnis:

*besorgt*, ängstlich, *angespannt*, genervt, *frustriert*, verwirrt

**Pseudogefühle** (= Interpretation):

Du bist schuld, *ich fühle mich provoziert*, - unter Druck gesetzt...



# Weitere Pseudogeühle #Anklage #Vorwurf #Schuldzuweisung

Ich fühle mich:

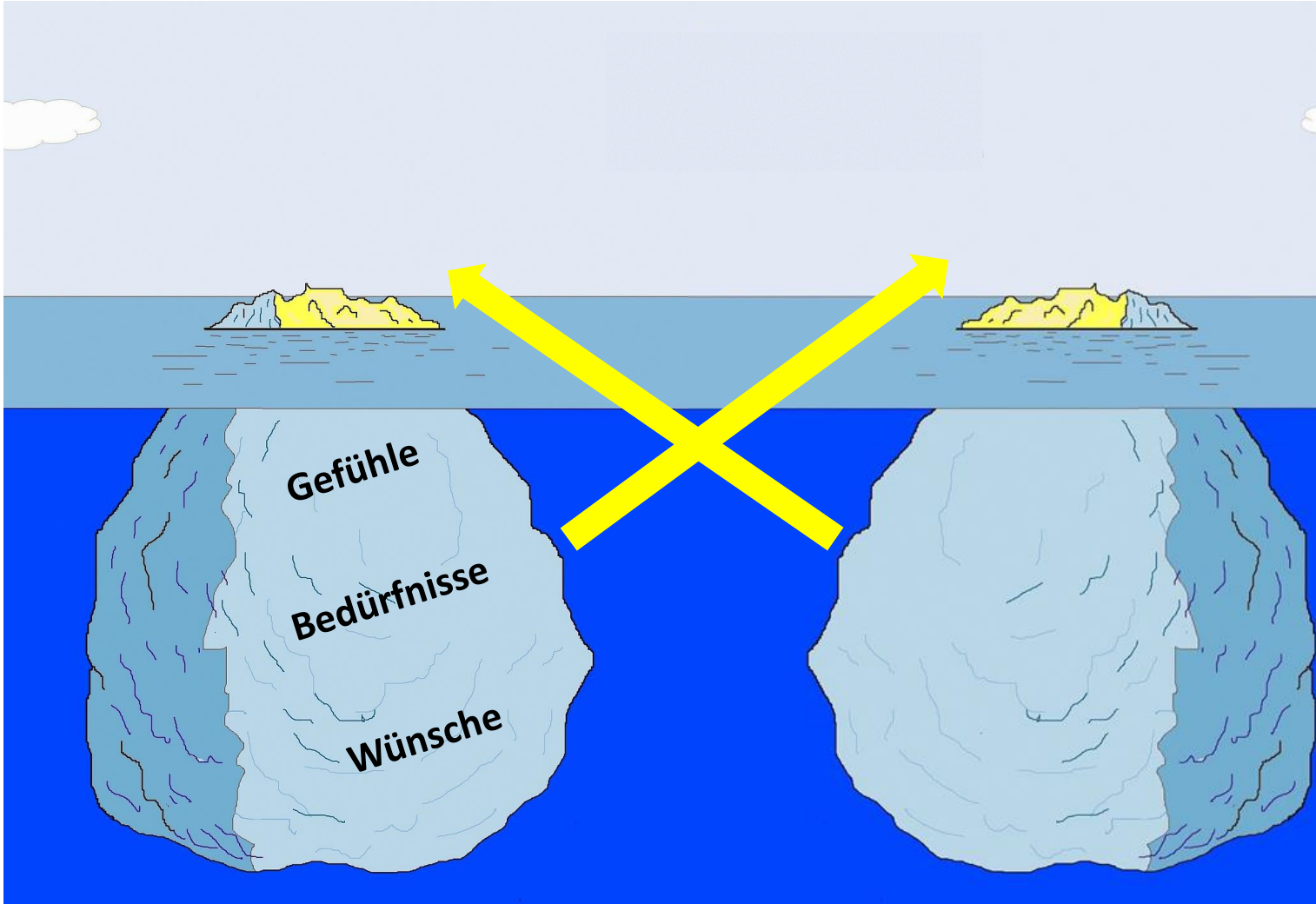
- angegriffen, bedroht, belogen, bedrängt, beleidigt, beschuldigt
- *erstickt, fallen gelassen, dominiert, dumm*
- herausgerissen, hereingelegt
- *im Stich gelassen, inadäquat, ignoriert, inkompetent, lächerlich gemacht*
- missverstanden, nicht verstanden / wertgeschätzt / gesehen, niedergemacht
- *überfahren, unbedeutend, ungeliebt, ungesehen, verlassen, schuldig*

# GfK als Paradigmenwechsel in der Kommunikation

- der andere ist nicht schuld an **meinen** Gefühlen
- **MEINE** Bedürfnisse - **MEINE** Gefühle
- 1. Schritt: Kontakt mit eigenen Absichten und Bedürfnissen herstellen
- Kommunikation: Wechsel zwischen Aufrichtigkeit und Verständnis

***„Du bist schon wieder viel zu spät.  
„Ich bin genervt, weil ich meine Zeit sinnvoll planen möchte.“  
Ich bin deswegen total genervt!“***

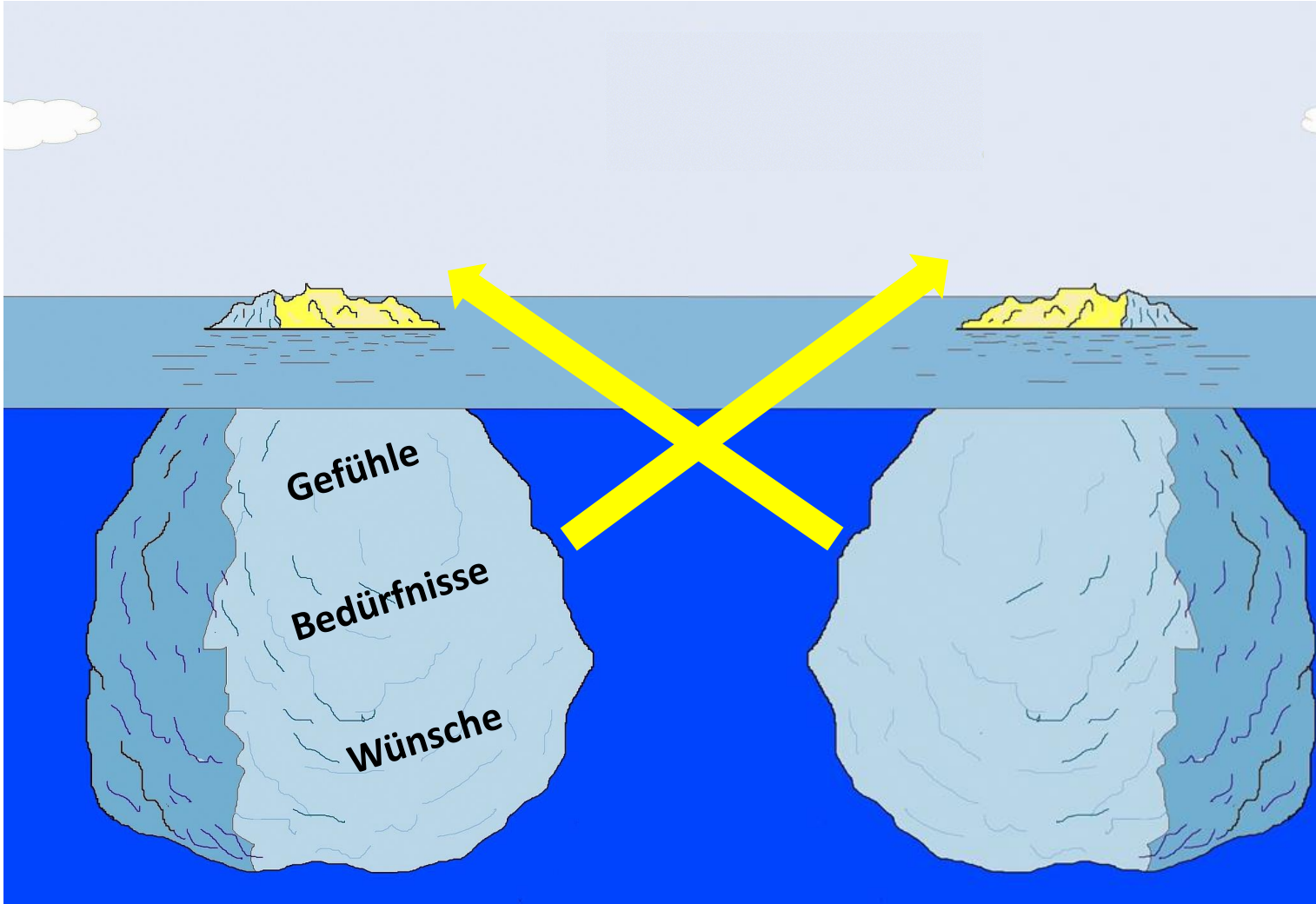
## GfK – das Unbewusste bewusst machen



- Selbstklärung
  - *Selbstmitteilung*
- Einfühlung in den anderen
  - *Hilfestellung*

**Ziel:**  
*kooperatives & wertschätzendes Handeln*

# GfK – das Unbewusste bewusst machen durch „Giraffensprache“



- Augenhöhe & Akzeptanz
- objektive Beschreibung (Kamera)
- Win/Win als Ziel
- echt & ehrlich
- Empathie & Mitgefühl
- verstehen & verstanden werden
- Verantwortung liegt bei beiden

# Die 4 Schritte der Gewaltfreien Kommunikation

*„Du bist schon wieder viel zu spät.  
Ich bin deswegen total genervt!“*

- 1) „Du bist eine Stunde später als vereinbart und hast mir nicht Bescheid gegeben.“
- 2) Ich bin gerne in deiner Traurigkeit
- 3) Ich möchte meine Zeit sinnvoll nutzen und einbezogen werden.“
- 4) „Kannst Du mir bitte zukünftig vorher Bescheid geben, um wie viel Du Dich verspätest?“

## Versuch einer Formel

Wenn ich **A** sehe, höre, erlebe,

*Wenn Du **A** siehst, hörst, erlebst,*

fühle ich mich **B**,

*fühlst Du Dich dann **B**,*

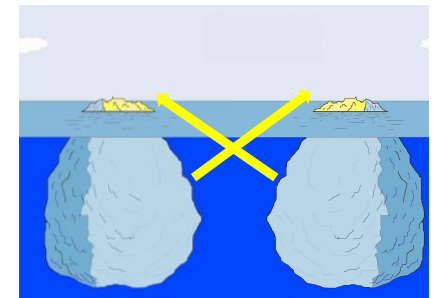
weil ich **C** brauche.

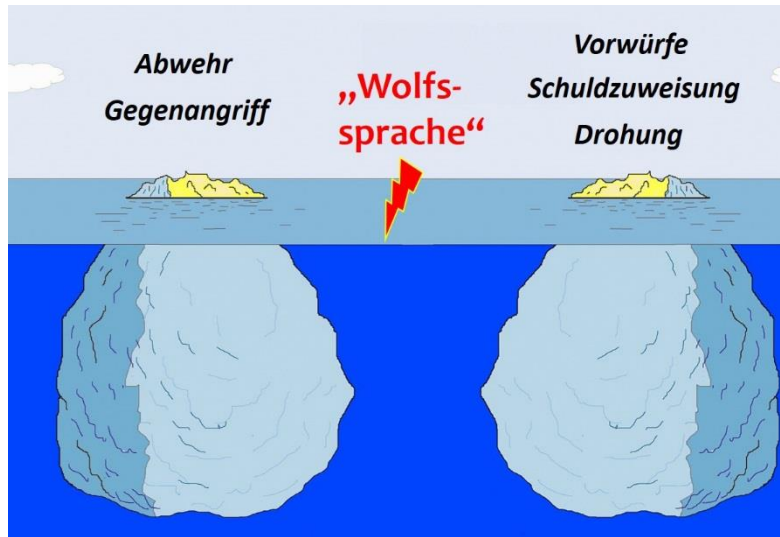
*weil Du **C** brauchst?*

Bist Du bereit mir **D** zu geben?

*Hättest Du jetzt gerne **D**?*

***...der Flexiblere führt...***



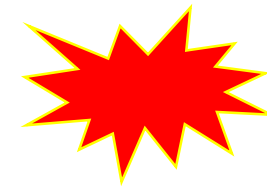


## Zur Wolfssprache gehören weiterhin

- Kritik
- Strafe
- Belohnung
- Zähne fletschen (Tonfall)

## **...überraschenderweise auch...**

- **Lob**
- **Komplimente**



→ Beide gehen davon aus, dass es Menschen gibt, die wissen, was gut/schlecht ist.

### Empfehlung:

- Gefühl äußern verbunden mit Befriedigung des eigenen Bedürfnisses
- Erleben der Selbstwirksamkeit wird möglich

Szenen einer Ehe – ein weiteres Beispiel...

**- *Video nicht verfügbar* -**



# Kritik am Konzept & Grenzen des Modells

- Bitte kann als Aufforderung zur Interessensbefriedigung durch Andere betrachtet werden (moralische Erpressung)
- *Gefühltes Ungleichgewicht, wenn Dieselbe Person häufiger der flexiblere Part sein soll*
- Bedürfnisse sind nicht immer positiv und miteinander vereinbar (Konflikt)
- *4 Schritte wirken formelhaft, starr und wenig authentisch*
- Unvermögen, eigene Bedürfnisse zu formulieren
- *Berufliche Welten sind oft ähnlich hierarchisch angelegt wie ein Wolfsrudel*

# Quellen

- <https://www.gfk-training.com/> (aufgerufen am 30.01.2019)
- <https://www.landsiedel-seminare.de/gewaltfreie-kommunikation.html#marshall> (aufgerufen am 30.01.2019)
- <https://www.zeitzuleben.de/gewaltfreie-kommunikation/> (aufgerufen am 30.01.2019)
- <http://nvc-trainer-akademie.com/2013/04/gewaltfreie-kommunikation-schattenseiten/> (aufgerufen am 30.01.2019)
- <https://www.youtube.com/watch?v=lhWYxltZ9jc> (aufgerufen am 30.01.2019)
- Orth, Gottfried & Fritz, Hilde. 2013. *Gewaltfreie Kommunikation in der Schule*. Paderborn: Junfermann Verlag