

Gewaltfreie Kommunikation

-

Schriftliche Arbeit im Rahmen der NLP Practitioner Ausbildung bei

In-Konstellation 09/20 bis 03/21

Einführung – Was ist Gewaltfreie Kommunikation?

Gewaltfreie Kommunikation ist ein Kommunikationskonzept, welches einen Prozess, bzw. einen Algorithmus beinhaltet, der es den Gesprächsparteien ermöglicht miteinander in einer empathischen Verbindung zu bleiben. Das Ziel ist hierbei, insbesondere in konflikthafter Gesprächssituationen, zu einer für beide Parteien bedürfnisorientierten Lösung zu kommen.

Das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation wurde von dem amerikanischen Psychotherapeuten Marshall B. Rosenberg (* 6. Oktober 1934 in Canton, Ohio; † 7. Februar 2015 in Albuquerque, New Mexico) entwickelt. Dieser war neben seiner psychotherapeutischen Tätigkeit auch vielfältig als Kommunikationsberater, Coach und Mediator tätig. Unter anderem führte ihn seine Tätigkeit auch in zahlreiche Krisengebiete und ökonomisch benachteiligte Regionen wie Palästina, Serbien und Ruanda, wo er seine Methode anwendete um zwischen den gegnerischen Parteien zu vermitteln und das Konzept weiterzuvermitteln. Er gründete in diesem Zusammenhang auch das „Center for Nonviolent Communication (CNVC)“, welches zum Ziel hat die Idee der Gewaltfreien Kommunikation weiter zu verbreiten.

Marshall B. Rosenberg war ein Schüler der amerikanischen Psychotherapeuten Carl Rogers, welcher die Klientenzentrierte Psychotherapie begründete. Wichtige therapeutische Grundhaltungen die Carl Rogers herausstellte waren Empathie, Wertschätzung und Kongruenz. Ein weiteres relevantes Konzept welches sich bei Carl Rogers findet, ist das Konzept des Aktiven Zuhörens. Dieser Einfluss hatte einen wesentlichen Anteil an der Entwicklung des Konzepts der Gewaltfreien Kommunikation. Ein weiterer Einflussfaktor findet sich in dem philosophischen Konzept der Gewaltfreiheit, wie es sich in der indischen Philosophie als „Ahimsa“ wiederfindet. Insbesondere in dem Leben und Wirken von Mahatma Gandhi spiegelt sich dieses Konzept wider.

Anwendung kann die Gewaltfreie Kommunikation in jeglichen kommunikativen Kontexten finden, insbesondere dort wo Konflikte auftreten, also in Bildungseinrichtungen, Organisationen, Institutionen, privaten Beziehungen, Beratung, Verhandlung oder Diplomatie.

Theoretischer Hintergrund – Wie entstehen Konflikte?

In dem Konzept der Gewaltfreien Kommunikation wird die Entstehung eines Konfliktes mit der Verwendung einer lebensentfremdenden Sprache, bzw. gewaltsamen Kommunikation, begründet.

Was macht eine gewaltsame Kommunikation, eine lebensentfremdende Sprache aus? Es finden sich hierfür vier wesentliche Punkte: Urteilen, Vergleiche, Leugnen der Verantwortung für eigene Gefühle und Forderungen statt Bitten.

Ein wesentlicher Punkt ist das Urteilen über andere Menschen, bzw. deren Handlungen. Es geht hierbei um moralische Urteile, also dass etwas gut oder böse, richtig oder falsch sei. Es wird unterstellt, dass andere Menschen unrecht haben oder schlecht sind, wenn sie sie nicht so verhalten wie wir es uns wünschen.

Es finden sich verurteilende Aussagen wie: „Er ist faul“, „Es ist unangemessen, „Du bist egoistisch“ oder ähnlich.

Ein weiterer Faktor ist das Anstellen von Vergleich, welche ebenfalls eine Form der Verurteilung darstellen. Diese Art des vergleichenden Denkens ist insbesondere ein wesentlicher Grund welcher die Einfühlsamkeit mit sich selber aber auch mit anderen blockiert.

Das Leugnen der Verantwortung für die eigenen Gedanken, Gefühle und Handlungen ist ein weiterer Aspekt. Unsere Alltagssprache ist darauf ausgelegt die persönliche Verantwortung zu verschleiern. Die Ursache für unsere Handlungen wird verschiedentlichen externen Gründen zu geschoben:

- Vage, unpersönliche Mächte: „Ich habe die Küche aufgeräumt, weil ich es tun musste.“
- Unser Zustand, eine Diagnose, die persönliche oder psychologische Geschichte: „Ich trinke, weil ich Alkoholiker bin.“
- Die Handlungen anderer: „Ich habe mein Kind geschlagen, weil es frech geworden ist.“
- Das Diktat einer Autorität: „Ich habe gelogen, weil die da oben es so wollten.“
- Gruppendruck: „Ich rauche, weil alle meine Freunde auch rauchen.“
- Institutionelle Politik, Regeln und Vorschriften: „Für diesen Regelbruch muss ich dich aus der Gruppe ausschließen, so sind die Vorschriften!“
- Geschlechterrollen, soziale Rollen oder Altersrollen: „Ich hasse es die Hausarbeit zu machen, aber als Mutter und Hausfrau muss ich es tun!“
- Unkontrollierbare Impulse: „Ich wurde von meinem Verlangen überwältigt, den Kuchen zu essen.“

Das Ziel ist es eine Sprache, der es an Wahlmöglichkeiten fehlt, durch eine Sprache, welche Wahlmöglichkeiten unterstützt, zu ersetzen. Ein Beispiel könnten hier die Aussage eines Lehrers sein: „Ich hasse es Noten zu geben, weil das Schulsystem es vorschreibt.“ Eine Sprache die mehr Wahlmöglichkeiten schafft könnte diese Aussage transformieren in „Ich entscheide mich Noten zu geben, weil ich meinen Job behalten möchte.“

Es ist somit wichtig sich der Eigenverantwortung für unser Verhalten, Denken und Fühlen bewusst zu sein und dies auch in unsere Sprache zu übertragen.

Als letzter Punkt findet sich das Formulieren von Forderungen anstatt von Bitten. Eine direkt oder indirekt formulierte Forderung droht dem Gegenüber mit Schuldzuweisung oder Strafe, so diese nicht erfüllt wird.

Es ist wichtig sich bewusst zu machen, dass Analysen anderer Menschen in Wirklichkeit Ausdruck unserer eigenen Bedürfnisse und Werte sind. Selbst wenn wir mit der Verwendung einer lebensentfremdenden Sprache vielleicht erreicht, dass das Gegenüber tut was wir verlangen, so kommt die Handlung des Gegenübers nicht von Herzen, sondern aus einem Gefühl von Schuld und Scham heraus.

Diese Art der lebensentfremdenden Sprache wird auch manchmal als Wolfssprache bezeichnet, die gewaltfreie Sprache demgegenüber als Giraffensprache bezeichnet.

Wie funktioniert gewaltfreie Kommunikation?

Das Prinzip der gewaltfreien Kommunikation besteht aus vier wesentlichen Punkten:

1. Beobachtung
2. Gefühle
3. Bedürfnisse
4. Bitten

„Wenn ich *a* sehe, dann fühle ich *b*, weil ich *c* brauche. Deshalb möchte ich jetzt gerne *d*.“

Dieser Algorithmus kann sowohl auf die Aussagen des Gegenübers angewendet werden um dessen Gefühle und Bedürfnisse herauszuarbeiten und widerzuspiegeln, als auch auf seine eigenen Äußerungen um sich nach diesem Muster mitzuteilen.

1. Beobachtung

Hierbei ist wichtig, dass eine konkrete Handlung beschrieben wird und eine klare Trennung von Beobachtung und Bewertung erfolgt.

„Du bist großzügig.“ wäre hierbei in „Wenn ich sehe, dass du all dein Essensgeld weggibst, finde ich, dass du großzügig bist“ zu übersetzen.

„Tom schiebt die Dinge vor sich her.“ wäre in „Tom lernt für seine Prüfungen erst am Abend vorher.“ zu transformieren.

Weitere Beispiele:

- „Karl war gestern völlig grundlos wütend auf mich.“ => Bewertung
- „Klaus hat mich während des Meetings nicht um meine Meinung gebeten.“

=> Beobachtung

- „Jenny arbeitet zu viel.“ => Bewertung

2. Gefühle

Hierbei ist es wichtig zwischen wirklichen Gefühlen und „Nicht-Gefühlen“ zu unterscheiden. „Ich habe das Gefühl“ hört sich zwar auf den ersten Blick nach einem Gefühl an, letztendlich ist es aber nur eine andere Art „ich denke“ zu sagen, und damit also kein richtiges Gefühl.

Indikatoren, dass es sich um ein Nicht-Gefühl handelt sind z.B. die Verwendung von „dass, wie, als ob“.

- „Ich fühle mich wie ein Versager.“
- „Ich fühle mich, als ob ich mit einer Wand zusammenleben würde.“
- „Ich habe das Gefühl, es ist sinnlos.“

Entscheidend ist somit das Unterscheiden der Gefühle von Gedanken, sowie sich den Unterschied zwischen dem, wie wir uns fühlen und dem, was wir darüber denken, wie andere reagieren oder sich uns gegenüber verhalten, klar zu machen. „*Ignoriert, angegriffen, nicht beachtet, etc.*“ sind hierbei keine richtigen Gefühle, sondern eher Interpretation des Verhaltens unseres Gegenübers.

Gefühle, die auftreten, wenn Bedürfnisse erfüllt sind:

- angeregt, bewegt, dankbar, energiegeladen, erfreut, erfüllt, erleichtert, erstaunt, fasziniert, fröhlich, gerührt, hoffnungsvoll, inspiriert, optimistisch, stolz, vertrauensvoll, wohl, zuversichtlich

Gefühle, die auftreten, wenn Bedürfnisse nicht erfüllt sind:

- bekümmert, besorgt, einsam, entmutigt, enttäuscht, frustriert, gereizt, hilflos, hoffnungslos, nervös, traurig, unbehaglich, ungeduldig, verärgert, verlegen, verwirrt, widerwillig, wütend

Beispiele:

- *Ich habe das Gefühl, du liebst mich nicht.* => Was der Sprecher über andere Person denkt.
- *Ich bekomme Angst, wenn du das sagst.* => Gefühl
- *Ich fühle mich missverstanden.* => Was der Sprecher über Handlung anderer Person denkt, besser wäre „*ich bin frustriert*“.

3. Bedürfnisse

Was andere tun oder sagen mag ein Auslöser für unsere Gefühle sein, ist aber nie die Ursache, es gilt Verantwortung für eigene Gefühle zu übernehmen.

- *Ich fühle x, weil ich y brauche.*

Grundlegende Bedürfnisse, die wir alle haben

<i>Autonomie</i> • <i>Träume/Ziele/Werte wählen</i> • <i>Pläne zu deren Erfüllung machen</i> <i>Feiern</i> • <i>Entstehung des Lebens und die Erfüllung von Träumen feiern</i> • <i>Verluste betrauern: von geliebten Menschen, Träumen, etc.</i> <i>Integrität</i> • <i>Authentizität</i> • <i>Kreativität</i> • <i>Sinn</i> • <i>Selbstwert</i> <i>Nähren der physischen Existenz</i>	<i>Interdependenz</i> • <i>Akzeptanz</i> • <i>Wertschätzung</i> • <i>Nähe</i> • <i>Gemeinschaft</i> • <i>Rücksichtnahme</i> • <i>Zur Bereicherung des Lebens beitragen</i> • <i>Emotionale Sicherheit</i> • <i>Empathie</i> • <i>Ehrlichkeit</i> • <i>Liebe</i> • <i>Geborgenheit</i> • <i>Respekt</i> • <i>Unterstützung</i> • <i>Vertrauen</i> • <i>Verständnis</i> • <i>Zugehörigkeit</i>
--	--

• Luft • Nahrung • Wasser • Bewegung, Körpertraining • Schutz • Ruhe • Sexualleben • Unterkunft • Körperkontakt	<i>Spiel</i> • Freude • Lachen <i>Spirituelle Verbundenheit</i> • Schönheit • Harmonie • Inspiration • Ordnung • Frieden
---	---

Beispiele:

- „Ich bin frustriert, wenn du zu spät kommst.“ => Bedürfnis? => „... weil ich gehofft hatte, dass wir einen guten Sitzplatz bekommen.“
- „So kleine Bemerkungen, die manchmal jemand fallen lässt, verletzen mich.“ => Bedürfnis? => Wenn jemand so kleine Bemerkungen fallen lässt, fühle ich mich verletzt, weil ich gerne anerkannt und akzeptiert werden möchte.
- „Ich bin traurig, dass du nicht zum Essen kommst, weil ich gehofft hatte, wir können den Abend zusammen verbringen.“ => korrekt formuliertes Bedürfnis.

4. Bitten

Bei dem Formulieren einer Bitte ist es wichtig eine konkrete und praktisch umsetzbare Handlung zu benennen. Es sollte eine positive Handlungssprache benutzt werden. Um Sicherzustellen, dass die gesendete mit der empfangenen Botschaft identisch ist, sollte der Zuhörer um eine Wiederholung der Bitte gebeten werden. Ebenso ist es wichtig, um Offenheit bezüglich dessen zu bitten, was das Gegenüber beim Hören der Bitte empfindet, darüber denkt, und ob es bereit ist die konkrete Handlung auch umzusetzen.

Beispiele:

- „Ich möchte, dass du mich verstehst.“ => Keine Eindeutige Handlung => „Ich möchte dich bitten, mir zu erzählen, was du mich hast sagen hören.“
- „Ich möchte dich gerne besser kennen lernen.“ => keine eindeutige machbare Handlung => „Sag mir bitte, ob du Lust hast einmal die Woche mit mir Mittagessen zu gehen.“
- „Ich hätte gerne, dass du nicht schneller als erlaubt fährst.“ => korrekt formuliert

Zusammengefasst kann der Algorithmus der Gewaltfreien Kommunikation also folgendermaßen werden:

„Wenn ich a sehe, dann fühle ich b , weil ich c brauche. Deshalb möchte ich jetzt gerne d .“

Quellenangabe

- „Gewaltfreie Kommunikation – Eine Sprache des Lebens“ von Marshall B. Rosenberg
- https://de.wikipedia.org/wiki/Gewaltfreie_Kommunikation