

# GEWALTFREIE KOMMUNIKATION ALS METHODE IM COACHING

Hausarbeit Systemische Coaching Ausbildung

Lena Willeke  
Lena.willeke@web.de

<b>1.</b>	Begriffsdefinition .....	2
<b>2.</b>	Herkunft.....	2
<b>3.</b>	Ziel der gewaltfreien Kommunikation .....	3
<b>4.</b>	Die Vier Säulen der gewaltfreien Kommunikation.....	4
	Beobachtung.....	5
	Gefühle erspüren.....	5
	Bedürfnisse definieren.....	6
	Bitte formulieren.....	6
<b>5.</b>	GFK im Coaching.....	7
<b>6.</b>	Vor- und Nachteile der gewaltfreien Kommunikation .....	7
	Vorteile der Gewaltfreien Kommunikation .....	7
	Nachteile der Gewaltfreien Kommunikation .....	8
<b>7.</b>	Fazit.....	9
<b>8.</b>	Literaturverzeichnis .....	10

## 1. Begriffsdefinition

Die „Gewaltfreie Kommunikation“ ist ein Kommunikations- und Konfliktlösungsprozess, der von Marshall Rosenberg entwickelt wurde. Der Fokus des Prozesses liegt in der Bedürfnisorientierung der Menschen und folgt der Annahme, dass das gesamte menschliche Handeln der Bedürfnisbefriedigung dient. Teilweise werden dafür Strategien gewählt, die nicht für alle Parteien zufriedenstellend sind. Auf Grund dessen bezweckt der von Rosenberg entwickelte Prozess, dass die Menschen eine tiefere und einfühlsamere Beziehung zu sich selbst und zu anderen aufbauen.

In vielen Konflikten geht es um die Frage, welche Strategien die Richtige sind. Die gewaltfreie Kommunikation unterscheidet sich darin, indem die Frage gestellt wird, welches Bedürfnis versucht jeder Einzelne mit dieser gewählten Strategie zu befriedigen. Mit dieser Erkenntnis kann eine entsprechende Strategie gewählt werden, die auf die Bedürfnisse aller Rücksicht nimmt und somit für Verbindung statt Trennung führt.<sup>1</sup>

## 2. Herkunft

Dr. Marshall Rosenberg erarbeitete die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) in den USA. Die Bekanntmachung im deutschsprachigen Raum erfolgte in zwei Schritten:

Bereits in den 1980-er Jahren lud Isolde Teschner (†) Dr Marshall Rosenberg nach München ein, ebenso wie in die Schweiz. Er besuchte München und den deutschsprachigen Raum regelmäßig und leitet dort ebenfalls Workshops, um seine Theorie zu verbreiten. In Mitte der 1990-er Jahre teilte er sein Wissen unter anderem mit Klaus-Dieter Gens, Ingrid Holler und Klaus Karstädt (†) und bildete Sie aus. In der Schweiz befähigte er unter anderem Verena Jegher (†), Regula Langemann und Suna Yamaner.

Nun wurde der zweite Schritt der Verbreitung der gewaltfreien Kommunikation möglich. Durch das Seminarangebot dieser ausgebildeten Trainer\*Innen, den GFK-Buch- und Materialversand von Klaus-Dieter Gens und durch die Bücher von Marshall Rosenberg und Ingrid Holler verbreitete sich die Gewaltfreie Kommunikation dann ab Anfang der 2000er

---

<sup>1</sup> (<https://www.gfk-info.de/was-ist-gewaltfreie-kommunikation/>)

Jahre besonders weitreichend und schnell. Parallel wurden die ersten Schritte zu einer Qualitätssicherung eingeleitet und diese Trainer\*Innen und viele weitere, die auf dem ganzen Globus verteilt tätig waren, wurden von M. Rosenberg persönlich zertifiziert.<sup>2</sup>

### 3. Ziel der gewaltfreien Kommunikation

Das Hauptziel der Gewaltfreien Kommunikation ist es, unsere Beziehungen so zu gestalten, dass wir unsere jeweiligen Bedürfnisse würdigen und verstehen. Dadurch können gemeinsame Wege gefunden werden, wie wir sie einvernehmlich erfüllen können. Auch und ganz besonders in Konfliktsituationen gilt das.<sup>3</sup>

Das dahinterliegende Ziel der gewaltfreien Kommunikation ist eine ehrliche und von Herzen kommende Verbindung zu uns selbst, genauso wie zu allen anderen Menschen, die uns begegnen aufzubauen.

Besonders in der Kommunikation mit Kindern ist das Erreichen dieses Ziel von großer Bedeutung. Das daraus abgeleitete Ziel ist es Kindern eine ehrliche und von Herzen kommende Verbindung zu sich selbst und zu anderen Menschen und Lebewesen vorzuleben und dadurch beizubringen.

So kann das Kind erleben und erlernen andere und sich selbst bewusst wahrzunehmen und ein ausgeprägtes Empathievermögen entwickeln.

Jedoch ist es nie zu spät für das Erlernen und Ausüben der Gewaltfreien Kommunikation. Auch im hohen Alter kann die Methode noch erworben werden und bietet genauso viel Nutzen.

Durch das Anwenden von gewaltfreier Kommunikation in beispielsweise einer Paarbeziehung wird die Verbindung deutlich gestärkt, sodass sie auch in schwierigen Zeiten ein stabiles Band darstellt und Lösungsstrategien für Konfliktgespräche bereits von beiden Parteien erprobt sind.

Letztlich geht es darum ein bewusstes und wertschätzendes Miteinander zu bewirken.

---

<sup>2</sup> (<https://www.fachverband-gfk.org/ueber-uns/ueber-gewaltfreie-kommunikation>)

<sup>3</sup> (<https://www.gewaltfrei-kommunizieren.hamburg/was-ist-gfk/>)

## 4. Die Vier Säulen der gewaltfreien Kommunikation

In der Umsetzung erfolgt die gewaltfreie Kommunikation in vier Schritten, die chronologisch aufeinander aufbauen. Der erste Schritt ist die Beobachtung, daraus leitet sich ein Gefühl ab. Im dritten Schritt wird das dahinterliegende Bedürfnis verbalisiert und abschließend als Bitte formuliert, was die Person braucht. Die vier Schritte können wie folgt formuliert werden:

1. **Beobachtung:** Wenn ich höre/sehe ... Wenn du sagst ...
2. **Gefühl:** Dann bin ich .../geht es mir .../ fühle ich mich ...
3. **Bedürfnis:** Weil ich gerne ...hätte /Weil ich ... brauche
4. **Bitte:** Ich bitte dich darum ... Bist du bereit ...<sup>4</sup>

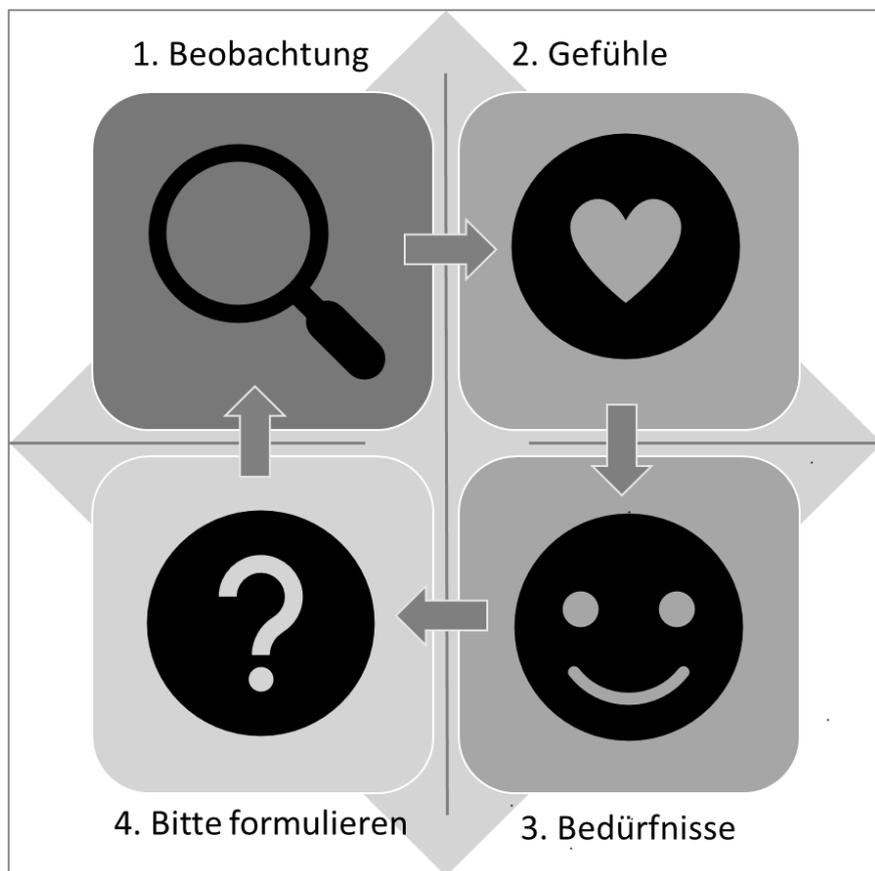


Abbildung 1: Die vier Schritte der gewaltfreien Kommunikation (eigene Darstellung)

<sup>4</sup> ([http://www.regie-kommunikation.de/fileadmin/user\\_upload/uploads/pdf/Handout.pdf](http://www.regie-kommunikation.de/fileadmin/user_upload/uploads/pdf/Handout.pdf))

## Beobachtung

Im ersten Schritt geht es darum das Erlebte aus einer möglichst neutralen und urteilsfreien Perspektive zu Beobachten. Hier geht es bereits um die innere Haltung, die bei der gewaltfreien Kommunikation eine bedeutsame Rolle spielt.

Selbstverständlich nehmen wir Menschen pausenlos wahr und beobachten. Durch die urteilsfreie Beobachtung besteht jedoch die Möglichkeit aus einer gewissen Distanz das Geschehene wahrzunehmen und so einen Überblick des Gesamtbildes zu erlangen. Hierdurch können zusätzliche Dinge bewusstwerden, die sonst versteckt geblieben wären.

Durch Formulierungen wie „Ich sehe ...“, „Ich erlebe...“ oder „Ich höre...“ kann der erste Schritt deutlich gemacht werden.

Diese Fähigkeit zu erlernen, benötigt viel Übung, besonders für Erwachsene. Da es uns schwer fällt aus antrainierten und von klein auf anerzogenen Systemen auszubrechen. Die Bewertung einer jeden Situation erfolgt, wie ein Mechanismus, ohne dass wir es bewusst wahrnehmen. Da diese Bewertungen aber rein spekulativ und nicht immer wahrheitsgetreu sind, lohnt es sich die Gewohnheiten abzulegen und durch Achtsamkeit und Übung eine zunehmend urteilsfreie Beobachtung ausüben zu können. <sup>5</sup>

## Gefühle erspüren

Nachdem die Situation ohne Bewertung beobachtet wurde, gilt es im zweiten Schritt zu erkennen, aus welchem Grund etwas gesagt wurde, oder passiert ist. Hierfür ist es von zentraler Bedeutung über Gefühle zu sprechen. Zuerst ist es wichtig zu differenzieren, was echte Gefühle sind. Nicht jede Aussage die mit „Ich habe das Gefühl, dass ...“ gibt Auskunft über die Gefühlslage der Person. Oftmals handelt es sich um eine versteckte Meinungsbekundungen.

Gefühle sind innere Empfindung, die angenehm oder unangenehm im Körper empfunden werden und mehr oder weniger bewusst erlebt werden, wie zum Beispiel Freude, Angst, Kummer und Überraschung.<sup>6</sup>

---

<sup>5</sup> Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern, Sonja und Alexander Uhlmann, S.32

<sup>6</sup> (<https://wirtschaftslexikon.gabler.de/definition/emotion-35195>)

Nach dem der Blick ins innere erfolgt ist, wird beschrieben, wie sich die Person in diesem Moment fühlt. Wichtig dabei ist, bei sich zu bleiben und die eigene Verantwortung für die Gefühle zu übernehmen.<sup>7</sup>

## Bedürfnisse definieren

Ist das Gefühl erkannt, so ist es möglich das da hinterlegende Bedürfnis zu identifizieren. Gefühle sind Anzeiger dafür, ob Bedürfnisse erfüllt sind oder nicht. Grundsätzlich steht das beschriebene Gefühl bereits mit einem Bedürfnis und somit dem nächsten Schritt in Verbindung. Bedürfnisse sind die Motive aller menschlichen Handlungen. So hilft deren Formulierung anderen sich gedanklich anzuschließen.<sup>8</sup>

Jeder Mensch hat universelle Bedürfnisse. Die Grundbedürfnisse nach Wasser, Nahrung, Luft und Schlaf müssen jedoch bei jedem erfüllt sein. Hier ist nur die individuelle Menge unterschiedlich. Die Bedürfnisse nach Sinn, Akzeptanz, Verbindung, sowie Autonomie sind ebenfalls elementar für alle Menschen, nur unterschiedlich stark ausgeprägt.<sup>9</sup>

Das besondere an Bedürfnissen ist die Möglichkeit sie auf unterschiedliche Art und Weise zu erfüllen. An dieser Stelle liegt bereits der Grund für potenzielle Konflikte.<sup>10</sup>

Bei der Kommunikation der Bedürfnisse ist es ebenfalls besonders wichtig aus einer Haltung heraus zu kommunizieren, die Selbstverantwortung und Verbindung zum Ziel hat.<sup>11</sup>

## Bitte formulieren

Abschließend geht es darum anhand der zuvor analysierten Gefühle und Bedürfnisse eine Bitte an sich selbst oder das Gegenüber abzuleiten. Von besonderer Bedeutung ist, dass sich die Bitte auf das Hier und Jetzt bezieht und konkret umsetzbar ist. So wird die

---

<sup>7</sup> (<https://campus-in-transition.de/wissenswertes/alltagstips/die-4-schritte-der-gewaltfreien-kommunikation/>)

<sup>8</sup> (<https://campus-in-transition.de/wissenswertes/alltagstips/die-4-schritte-der-gewaltfreien-kommunikation/>)

<sup>9</sup> (Uhlmann & Uhlmann, 2020)

<sup>10</sup> (Uhlmann & Uhlmann, 2020)

<sup>11</sup> (<https://www.gewaltfrei-kommunizieren.hamburg/was-ist-gfk/>)

Aufmerksamkeit weg von Kritik und Schuld hinzu den bereits kommunizierten, positiven Bedürfnissen gelenkt. Es wird ermöglicht, dass die Bedürfnisse gehört und erfüllt werden können.<sup>12</sup>

## 5. GFK im Coaching

Die Gewaltfreie Kommunikation ist ein Coaching Tool, um Konflikte zu lösen und Feedback zu geben. Natürlich gehört diese Methode nicht nur ins Coaching, sondern sollte Teil jedes Kommunikationskurses sein. Denn die Gewaltfreie Kommunikation ist eine Kommunikationstechnik, die jedem Menschen in Verbindung zu sich selbst und mit seinen Mitmenschen unterstützt.<sup>13</sup>

Das Coaching auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation bedeutet vor allem das Gegenüber in der Gänze ihrer/seiner Möglichkeiten zu sehen und bei der Entfaltung des vorhandenen Potentials zu begleiten. Dafür braucht es die Bereitschaft eigene Vorstellungen loszulassen und dem Prozess und der Lebensweisheit des Klienten zu vertrauen.

## 6. Vor- und Nachteile der gewaltfreien Kommunikation

Wie jede Methode bietet auch die Gewaltfreie Kommunikation neben zahlreichen Vorteilen auch einige Aspekte, die die Anwendung erschweren.

### Vorteile der Gewaltfreien Kommunikation

#### **Gewaltfreie Kommunikation ist eine Haltung**

Wer sich für die gewaltfreie Kommunikation entscheidet, verändert nicht nur seine Kommunikation in einer bestimmten Situation z. B. für die Arbeit oder gegenüber den Kindern. Die Haltung wird insgesamt eingenommen. Das führt dazu, dass kein Tool

---

<sup>12</sup> (<https://campus-in-transition.de/wissenswertes/alltagstips/die-4-schritte-der-gewaltfreien-kommunikation/>)

<sup>13</sup> (<https://coachinglovers.com/coaching-tool/gewaltfreie-kommunikation-gfk/#:~:text=Die%20Gewaltfreie%20Kommunikation%20ist%20ein%20Coaching%20Tool%2C%20um>)

verwendet wird, sondern die Sicht auf die Welt und besonders auf einen selbst eine Andere wird.

### **Gewaltfreie Kommunikation ist einseitig**

Wenn ich mich entscheide, dann kann ich Gewaltfreie Kommunikation anwenden. Mein Gesprächspartner braucht dazu kein Einverständnis zu geben. In der Regel werden das Zuhören und die Empathie von dem Gegenüber sehr positiv aufgenommen.

### **Gewaltfreie Kommunikation ist zeitlos**

Es gibt keine Altersbeschränkung für das Erlernen und Anwenden der Gewaltfreien Kommunikation. Kindergartenkinder, sowie Kinder, Jugendliche und Erwachsene können das Konzept spielerisch erlernen und anwenden. Je weniger Kommunikationserfahrungen bestehen, desto leichter lässt es sich im Alltag etablieren.

### **Gewaltfreie Kommunikation bringt Konfliktleichtigkeit**

Das scheint ein wichtiger Vorteil zu sein und ist in den meisten Fällen die Motivation, weshalb Menschen das Modell lernen möchten. Durch die Anwendung von Gewaltfreier Kommunikation lassen sich Konflikte leichter lösen. Da ich mich selbst und das, was mir wirklich wichtig ist, besser kenne. Wenn ich weiß, was ich möchte, ist es leichter eine Strategie und Lösung für meine Bedürfnisse zu finden.

## Nachteile der Gewaltfreien Kommunikation

### **Gewaltfreie Kommunikation ist nicht intuitiv**

Es ist ein menschlicher Automatismus jede Situation zu beobachten und gleichzeitig zu bewerten. So wird nicht bemerkt, dass jeder Beobachtung eine Bewertung folgt. Dieses unterbewusste und intuitive Verhalten zu ändern, benötigt viel Aufmerksamkeit und Zeit.

### **Gewaltfreie Kommunikation kann (vorerst) verunsichern**

Da es in der Methode kein „Richtig“ und „Falsch“ gibt, führt das Erlernen von Gewaltfreier Kommunikation zuerst zu Verunsicherung. Der Mensch ist es gewohnt durch Bewertung sein Handeln abzuleiten.

## **Gewaltfreie Kommunikation ist ein langer Lernprozess**

Da die Kommunikationsmethode nicht den Mustern des intuitiven Handelns entspricht, benötigt es viel Übungszeit und Ausdauer bis die Methode problemlos angewendet werden kann.

## **7. Fazit**

Die Gewaltfreie Kommunikation ist eine erprobte Kommunikationsmethode, die nicht ohne Grund immer beliebter wird. Diese Methode ist nicht intuitiv und benötigt einiges an Übungszeit. Jedoch ist sie mit einer Portion Selbstreflexion und Geduld für Jedermann erlernbar. Das Besondere an dieser Methode ist, dass sie für und mit Personen jeden Alters erprobt werden kann und alle von den Vorteilen profitieren. Gerade Kindern fällt es meist viel leichter das Neue zu erlernen und umzusetzen.

Ich habe mich explizit für diese Methode entschieden, da sie dafür sorgt, dass sich Menschen ihrer eigenen sowie der Gefühle und Bedürfnisse ihrer Mitmenschen bewusst werden. In Kombination mit der anschließend formulierten Bitte schafft die Gewaltfreie Kommunikation Nähe und kann Distanzen überwinden. Ich bin der Überzeugung, dass es genau das ist, was in der aktuellen Zeit oftmals fehlt und zu verschiedenen Herausforderungen führen kann.

In der Rolle als Coach möchte ich meine Klienten mit der Methode unterstützen und vertraut machen. Dadurch erhoffe ich mir, dass sie sich noch weiterverbreitet und vielen Menschen zu einem besseren Miteinander verhilft.

## 8. Literaturverzeichnis

[http://www.regie-kommunikation.de/fileadmin/user\\_upload/uploads/pdf/Handout.pdf](http://www.regie-kommunikation.de/fileadmin/user_upload/uploads/pdf/Handout.pdf).  
(kein Datum).

<https://campus-in-transition.de/wissenswertes/alltagstips/die-4-schritte-der-gewaltfreien-kommunikation/>. (kein Datum).

<https://coachinglovers.com/coaching-tool/gewaltfreie-kommunikation-gfk/#:~:text=Die%20Gewaltfreie%20Kommunikation%20ist%20ein%20Coaching%20Tool%2C%20um,K.> (kein Datum).

<https://wirtschaftslexikon.gabler.de/definition/emotion-35195>. (kein Datum).

<https://www.fachverband-gfk.org/ueber-uns/ueber-gewaltfreie-kommunikation>. (kein Datum).

<https://www.fachverband-gfk.org/ueber-uns/ueber-gewaltfreie-kommunikation>. (kein Datum).

<https://www.gewaltfrei-kommunizieren.hamburg/was-ist-gfk/>. (kein Datum).

<https://www.gfk-info.de/was-ist-gewaltfreie-kommunikation/>. (kein Datum).

Uhlmann, S., & Uhlmann, A. (2020). *Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern* .