

Gewaltfreie Kommunikation



Dass Kommunikation unser Miteinander maßgeblich beeinflusst, wissen wir bereits. Doch was bedeutet „Gewaltfreie Kommunikation (GFK)? Sie hilft uns, empathisch mit sich selbst & anderen zu interagieren, um u.a. Konflikte mit sich selbst oder anderen lösen zu können.

IM ÜBERBLICK

Ziel ist es, mit uns selbst & unseren Mitmenschen so in Kontakt zu kommen, dass sich Einfühlungsvermögen entwickeln kann.

- Begründer Marshall Rosenberg (60er Jahre), seine Arbeit wurde beeinflusst durch die Überlegungen Gandhis zur Gewaltlosigkeit.
- Gründet sich auf sprachliche & kommunikative Fähigkeiten
- Fokus auf intensivem Zuhören & dem, was wir **und** unser Gegenüber brauchen
- Fördert u.a. Wertschätzung & Empathie
- Emotionen und Bedürfnisse haben eine tragende Rolle in der GFK

TRANSFER IN DIE PRAXIS

- Gehen Sie neue Wege im Rahmen der Kommunikation
- Achten Sie auf sich selbst und ihre Gefühle und Bedürfnisse.
- Versuchen Sie ein Gespür für die Emotionen und Bedürfnisse Ihrer Mitmenschen zu entwickeln.
- Selbstfürsorge beginnt bei Ihnen – wenn Sie auf sich und Ihre Gefühle und Bedürfnisse achten, werden es Ihre Mitmenschen im Laufe der Zeit ebenfalls.
- Vermeiden Sie, sich selbst zu verurteilen – Sie sind gut so, wie Sie sind!

Die vier Komponenten der GFK

1. BEOBACHTUNGEN

- Beobachten, was tatsächlich geschieht
- Keine Bewertung oder Beurteilung

2. GEFÜHLE

- Über Gefühle bewusst werden
- Sagen, was wir fühlen, wenn wir Handlung beobachten

3. BEDÜRFNISSE

- Über Bedürfnisse klar werden
- Mitteilen, welche Bedürfnisse hinter Gefühlen stehen

4. BITTEN

- Bitte formulieren
- Unterschied zwischen Bitte und Forderung beachten

Wenn ich sehe/höre, dass...

...fühle ich mich...

... weil mir ... wichtig ist...

...deswegen möchte ich...

Die GFK ist eine Anregung, sich klar & deutlich auszudrücken sowie sich über die eigenen Gefühle & Bedürfnisse als auch die unseres Gegenübers bewusst zu werden, um u.a. Konflikte lösen zu können.



Beobachten:

- ❖ Die Beobachtung dient als wichtiges Element in der GFK, um mitteilen zu können, wie es uns geht.
- ❖ Dabei sollte eine Beobachtungsaussage immer auf einen **bestimmten Zeitrahmen und Zusammenhang** bezogen werden.
- ❖ Relevant ist die **Unterscheidung** zwischen **Beobachtung und Bewertung**, da bei Bewertungen vorrangig Kritik gehört & eine Abwehrhaltung ausgelöst wird
 - Bei Bewertungen des Gegenübers sinkt die Wahrscheinlichkeit, **wirklich** gehört zu werden
 - Bewertungen führen in der Regel dazu, Konflikte zu fördern, statt deeskalierend zu wirken

Gefühle

- ❖ **Wichtig: Gefühle von Gedanken unterscheiden**
- ❖ Unterscheiden zwischen dem, was wir fühlen & dem, was wir darüber denken, wie wir sind:
 - „*Ich fühle mich wertlos*“ bspw. ist kein Gefühl, sondern eine Bewertung/Meinung über uns selbst.
- ❖ Unterscheiden zwischen unseren Gefühlen und dem, was wir denken, wie andere reagieren oder sich uns gegenüber verhalten
 - „*Ich fühle mich missverstanden*“ – hier wird bspw. dem Gegenüber zugeschrieben uns nicht zu verstehen

Bedürfnisse

- ❖ Was andere sagen, kann Auslöser für Gefühle sein, aber nie die Ursache – diese sind meist unerfüllte Bedürfnisse.
- ❖ Äußert sich Mensch negativ, gibt es vier Möglichkeiten zu reagieren:
 1. Uns selbst die Schuld geben/es persönlich nehmen („das war so dumm von mir“)
 2. Dem anderen die Schuld geben/Konfrontation („aber DU hast...“)
 3. Unsere eigenen Bedürfnisse wahrnehmen (ich bin verletzt)
 4. Die Bedürfnisse des anderen wahrnehmen (bist du verletzt?)

Bitten:

- ❖ Bitten generell in **positiver Handlungssprache** formulieren
 - Nicht sagen, was nicht getan werden soll – sondern was genau getan werden soll.
- ❖ Die Bitte als **konkrete und umsetzbare Tätigkeit** formulieren
- ❖ Achtung: **Unterschied** zwischen **Bitte** und **Forderung**
 - Bitten dürfen abgelehnt werden
 - Bei Forderungen drohen i.d.R. Sanktionen bei Nicht-Erfüllung

Zusammenfassung:

- ❖ Die GFK kann sowohl bei Kommunikation, als auch bei Konfliktlösung hilfreich sein.
- ❖ Im Vordergrund steht nicht, andere zu bestimmten Handlungen zu bewegen, sondern eine wertschätzende Beziehung zu entwickeln, die mehr Kooperation und ein gleichberechtigtes Zusammenleben ermöglicht.

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

- Rosenberg, M. (2016). *Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens*. Junfermann Verlag: Paderborn.
- Holler, I. (2016). *Trainingsbuch für Gewaltfreie Kommunikation. Abwechslungsreiche Übungen für Selbststudium und Seminare*. Junfermann Verlag: Paderborn.
- www.gfk-info.de