

GFK - Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

Video 1 – Erzieherkanal <https://youtu.be/VWumM6LwOng?si=iPFEiM5C6fNPuc2q>

Was ist die gewaltfreie Kommunikation?

Das Handlungskonzept der gewaltfreien Kommunikation wurde von Marshall Rosenberg entwickelt.

Das Konzept stellt **eine konkrete Kommunikationstechnik** dar. Marshall Rosenberg betonte mehrfach explizit, dass es bei der GFK **nicht ausschließlich um eine bloße Technik** geht, welche Dinge mit netteren Worten beschreiben soll, **sondern um eine Haltung**. Eine Haltung der **Bewusstmachung** der **eigenen Personen** mit den **inneren Einstellungen** und **Bedürfnissen**, sowie die **Bereitschaft** zur **Empathie** und **offenen Kommunikation** anderen Menschen gegenüber.

Richtig angewandt soll die gewaltfreie Kommunikation, kurz auch GFK genannt, **zu einem besseren Kommunikationsfluss mit mehr Freude und Vertrauen** zwischen Menschen führen.

Dabei ist das **Konzept** nicht nur auf den **beruflichen** und **professionellen** Kontext **beschränkt**, sondern lässt sich auch wunderbar im **privaten** und **persönlichen** nutzen, z.B. zur **friedlichen Konfliktlösung** im Alltag

Die gewaltfreie Kommunikation soll dabei helfen,

- die **Kommunikation zu verbessern**,
- **Konflikte friedlich zu lösen** und
- im kommunikativen Miteinander zw. Menschen **mehr Freude, Vertrauen** u. **Empathie** zu schaffen.

Marshall Rosenberg nutzte in seinen Seminaren und Workshops zu dem Thema für eine **spielerische Veranschaulichung** auch den Namen der **Giraffensprache** für sein Konzept der GFK.

Der **Gegenspieler** der gewaltfreien Kommunikation ist die **lebensentfremdende Kommunikation**.

Diese bezeichnete er als **Wolfssprache**.

Die Grundannahmen der GFK

Der GFK liegen gewisse **Grundannahmen zur Kommunikation** u. dem **sozialen Miteinander** zugrunde.

- Allen voran beschrieb Rosenberg, dass **Empathie** die **Grundvoraussetzung** für **gelingende Kommunikation** darstellt.
Dabei geht das Konzept der gewaltfreien Kommunikation davon aus, **dass Menschen eine empathische Verbindung zu Mitmenschen suchen**, sie **also soziale Wesen** sind u. ein **grundlegendes Bedürfnis** haben, **andere zu verstehen**, aber **auch selbst verstanden zu werden**.
- Eine weitere Grundannahme lautet, dass **jede Form von Gewalt** einen **tragischen Ausdruck eines unerfüllten Bedürfnisses** darstellt.
Menschen werden also **nicht aggressiv** oder **gewalttätig**, weil sie einfach **nur böse** sind, sondern **weil es bei ihnen ein unerfülltes Bedürfnis** gibt.
An diesem Punkt knüpft auch die **nächste Grundannahmen** an.
- **Jeder Mensch selbst trägt Verantwortung für seine Gefühle und Bedürfnisse**.
Es geht darum, **diese zu erkennen**, zu **kommunizieren**, **abzugleichen** u. **soziale Lösungen** zu finden.
Es geht also **nicht darum, dass immer jedes Bedürfnis des Menschen erfüllt werden muss**.

Die gewaltfreie Kommunikation soll dabei **helfen**, sich **ehrlich** und **klar auszudrücken**.

Der **Fokus** liegt dabei auf den **Gefühlen** und **Bedürfnissen**.

Vor allem ist dies **in Konflikten** einer **Lösung dienlich**.

Jede Form von Gewalt stellt einen **tragischen Ausdruck** eines **unerfüllten Bedürfnisses** dar.

Der **Mensch selbst trägt Verantwortung** für **seine Gefühle** und **Bedürfnisse**.

*Ein Beispiel. Wenn Jonas **intensiv** und **laut** in der **Bauecke spielt**, dann **könnte Julia verärgert sein**, weil sie ein **Bedürfnis nach Ruhe** hat. Die **Verärgerung** seitens **Julia** entsteht also aus ihrem **unerfüllten Bedürfnis**. Jonas' Verhalten ist der **Auslöser**, das **Signal**, dass **Julias Bedürfnis nach Ruhe** bisher nicht erfüllt wurde. **Tina** beispielsweise spielt ebenfalls so **intensiv** in der **Bauecke** und **fühlt sich von Jonas gar nicht gestört**. Sie **freut sich sogar**, weil ihr **Bedürfnis nach Unterhaltung** und **Action** durch Jonas' **Lautstärke erfüllt wird**. Ob eine **Person** sich also durch das Verhalten einer anderen Person angegriffen fühlt, hängt nicht einzig u. allein vom Handeln der anderen Person ab, sondern ebenfalls stark v. d. **eigenen Bedürfnis** der Person.*

Vier konkrete Eigenschaften der lebensentfremdenden Kommunikation.

Unter der **lebensentfremdenden Kommunikation** versteht Rosenberg die Formen der Kommunikation, welche zu **psychischer** und **physischer Gewalt** beitragen können und eine **empathische Verbindung** u. **Bedürfnisbefriedigung** der Menschen **verhindert**.

- Die **erste** Eigenschaft. **Verurteilung dem Kommunikationspartner** gegenüber. Dazu gehören **Zuschreibungen** von **Eigenschaften**.
Es wird zwar **in der gewaltfreien Kommunikation bewertet**, aber **nur Handlungen anderer in Bezug auf die eigenen** Bedürfnisse und Gefühle.
- Die **zweite** Eigenschaft. Das **Anstellen von Vergleichen**. Damit ist gemeint, dass der **Kommunikationspartner** mit einer **anderen Person verglichen wird**. Im schlimmsten Fall, **um ihn auf sein vermeintliches Fehlverhalten hinzuweisen**. Rosenberg nennt dies ebenfalls eine **Form der Verurteilung**.
- Die **dritte** Eigenschaft. Das **Leugnen der Verantwortung** für **eigene Gefühle** und **Handlungen**. Ein Beispielsatz wäre, **wegen dir** habe ich immer so **schlechte Laune**.
- Die **vierte** Eigenschaft. **Forderungen stellen statt bitten**. Forderungen geben dem Kommunikationspartner das **Gefühl, keine andere Wahl zu haben**. Im schlimmsten Fall, **seiner Freiheit beraubt zu werden**.
Durch eine **Bitte** gibt man dem Kommunikationspartner **die Möglichkeit, frei zu entscheiden**, was er möchte. Gleichzeitig **nimmt man** so **Rücksicht auf seine Bedürfnisse**.

Anwendung des Handlungskonzepts der GFK - vier Schritte der GFK.

Rosenberg nennt hier **vier einzelne Schritte**, welche zu einer gewaltfreien Kommunikation beitragen.

- **Schritt 1.** Die objektive **Beobachtung** und **Beschreibung** der Situation. Eine möglichst **objektive Beschreibung** der Situation, **ohne** diese mit **Interpretationen** oder **Wertungen** zu mischen. Dem Kommunikationspartner **soll vermittelt werden, worum es sich handelt**. Die Beobachtung **muss von der Bewertung getrennt werden**. Dabei ist es wichtig, **auf verallgemeinernde und wertende Worte zu verzichten**. Also bspw. auf **nie, immer, schon wieder, wie immer, keiner, alle** und so weiter.
- **Schritt 2.** Die **Gefühle**, es ist wichtig, sich bewusst zu machen, **welches Gefühl durch die Situation ausgelöst wurde**.
- **Schritt 3.** Das **Bedürfnis** hinter dem Gefühl. **Welches Bedürfnis steckt hinter dem ausgelösten Gefühl?** Rosenberg definiert ein Gefühl als eine Art **Indikator** dafür, welches **Bedürfnis** gerade **im Menschen vorhanden ist**. Ein Bedürfnis kann zum Beispiel die **Sicherheit** oder das **Verständnis** sein.
- **Schritt 4.** Das Formulieren einer **Bitte**. Bei diesem Schritt ist es wichtig, zwischen einer **Bitte** und einem **Wunsch zu unterscheiden**.
Ein **Wunsch** bezieht sich meist auf einen **ungewissen Zeitpunkt in d. Zukunft** mit einer **nicht ganz klaren Aussage**. Sei in Zukunft bitte etwas netter, wäre ein Wunsch.
Eine **Bitte** kann z.B. **eine klare Handlung meinen**. Kannst du mir den Teller geben? Oder d. **Bitte um Rückmeldung** seitens d. Kommunikationspartners. Bspw. kann nach d. **Empfindungen** od. **Einschätzungen** d. Kommunikationspartners **gefragt werden**. **Magst du mir sagen, wie es dir mit d. Situation ging?** Menschen **fällt es häufig schwer, über d. eig. Gefühle zu reden**. Vor allem in **angespannten Konfliktsituationen**. Das geht nicht selten so weit, **d. Menschen Konflikte ganz scheuen**.

Über Gefühle zu sprechen, ist in der gewaltfreien Kommunikation **auch gar nicht zwingend notwendig**.
Es kann nämlich über **Bedürfnisse** gesprochen werden.

Beispiel 1): Eine Erzieherin ist enttäuscht und mittlerweile total sauer, weil ihr eine **Stundenerhöhung** in Aussicht gestellt wurde. Diese bisher aber nicht umgesetzt wurde. Sie muss der Einrichtungsleitung nicht mitteilen, dass sie enttäuscht und total sauer ist. Es reicht, wenn sie im Gespräch die Situation **objektiv beschreibt**. Stundenerhöhung in Aussicht gestellt, heute noch keine Stundenerhöhung. Und ihr **Bedürfnis äußert**. Sie hat das Bedürfnis nach Klärung und Offenheit. Wieso hat die Stundenerhöhung noch nicht stattgefunden? Gibt es **vielleicht nachvollziehbare Gründe?** Dieses **Bedürfnis irritiert sie** u. sie **bittet um Klärung** u. **Rückmeldung** der Einrichtungsleitung.

Beispiel für die **lebensentfremdende Kommunikation**.

Die Erzieherin könnte sich mit folgenden Worten an die Einrichtungsleitung wenden. Ich bin **total sauer**. Sie haben mir **mehr Stunden versprochen**. Natürlich ist **bis heute nichts passiert**. Ich **erwarte** von Ihnen als **kompetente Leitung**, dass Sie meine **Stundenzahl wie versprochen erhöhen**.

Beispiel für die gewaltfreie Kommunikation.

Am 12. Januar wurde in unserem Gespräch eine Stundenerhöhung vereinbart, welche noch nicht umgesetzt wurde. Ich möchte darüber noch einmal mit Ihnen sprechen und die Sache klären. Können Sie mir dazu weitere Informationen geben?

Beispiel 2) - Gesprächssituation aus der pädagogischen Praxis.

Eine Mutter hat sich hinter dem Rücken einer Erzieherin über diese bei der Kita-Leitung beschwert. Der Grund war, dass die Mutter das Gefühl hat, von der Erzieherin abgewiesen zu werden u. nicht ernst genommen zu werden. Die Mutter wollte zw. Tür u. Angel in der Abholphase etwas über die Entwicklung ihres Kindes erfahren. Die Erzieherin war deutlich kurz angebunden u. antwortete auf die Frage der Mutter mit nur einem kurzen Satz. Die Mutter wirft der Erzieherin Unprofessionalität vor u. besteht bei der Leitung auf ein Gespräch. Auch in diesem behält sie die Aussage u. die Vorwürfe über die Erzieherin bei.

Beispiel für die lebensentfremde Kommunikation seitens der Erzieherin auf die Vorwürfe der Mutter im Gespräch. Immer und immer wieder machen sie so Stress. Die anderen Eltern reagieren doch auch nicht so über, wie sie es tun. Sie können doch nicht erwarten, dass ich in der Abholphase ewig Zeit habe, mit ihnen ausgiebig über die Entwicklung ihres Kindes zu sprechen. Wegen ihnen habe ich jetzt so einen Stress und die Leitung ist auch involviert. Was wirft das denn für ein Licht auf mich? Das nächste Mal vereinbaren sie einen Termin für ein Entwicklungsgespräch und rennen nicht direkt zur Leitung.

In dieser Aussage sind alle vier Eigenschaften der lebensentfremden Kommunikation enthalten.

Diese Aussage ist deutlich aggressiv, wenig empathisch und voller Konfliktpotenzial.

Die gleiche Situation mit den vier Schritten der gewaltfreien Kommunikation.

Letzte Woche Donnerstag haben sie mich um Infos zum Entwicklungsstand ihres Sohnes gefragt. Zu dem Zeitpunkt waren wir in der Gruppe gerade in der Abholphase, wo über 20 Kinder von ihren Eltern abgeholt werden. Viele Personen etwas von mir wollen u. die Situation echt wuselig war. Das erfordert von mir höchste Konzentration. Ich möchte allen möglichst gerecht werden, überblicken, dass jeder abgeholt wird u. den Eltern kurz die allerwichtigsten Infos des Tages mitgeben. In der Phase ist leider keine Zeit für intensivere Gespräche. Ich bin von der jetzigen Situation etwas irritiert u. finde es schade, dass sie diesen Konflikt nicht in einer ruhigeren Phase an einem anderen Tag mit mir persönlich besprochen haben. Ich möchte solche wichtigen Themen aber in Ruhe mit ihnen besprechen. Ein Entwicklungsgespräch bedarf Vorbereitung u. einer ruhigen Umgebung. Wenn sie ein Entwicklungsgespräch wünschen, dann bitte ich sie für dieses einen Termin mit uns zu vereinbaren.

Beide Kommunikationsbeispiele gehen aus derselben Situation hervor. Das Konfliktpotenzial ist aber total unterschiedlich.

Video 2 – Erzieherkanal: https://youtu.be/zjwyy1jnsC8?si=NrEivXqLD_talcC7 (Restliche Infos)

Der Begriff der gewaltfreien Kommunikation wird häufig in Frage gestellt, mit der Begründung, dass er nicht wirklich das trifft, was Rosenberg mit seinem Handlungskonzept erreichen will. Es gab einige Alternativideen für den Namen, welche das Konzept besser beschreiben sollen, z.B. bewusste, wertschätzende, durchsetzungsstarke oder effektive Kommunikation.

Eine gelingende und gewaltfreie Kommunikation ist an bestimmte Bedingungen geknüpft.

Beispielsweise sollten Bedürfnisse als Bitten und nicht als Forderungen formuliert werden. An die konkreten Bedingungen z. gelingenden Kommunikation knüpft das Handlungskonzept der gewaltfreien Kommunikation an.

Die Grenzen der GFK.

Unter anderem ist die Anwendung der gewaltfreien Kommunikation abhängig von der Entwicklung und Bereitschaft der Kommunikationspartner. Da es sich nicht nur um eine bloße, schnell erlernbare Technik handelt, sondern es eine gewisse Kompetenz an Empathie und realistischem Selbstbewusstsein voraussetzt. Zusätzlich stellt die GFK kein überall einsetzbares Wundermittel dar. Vor allem in sehr emotionalen oder gefühlsbesetzten Situationen kann es schwierig sein, sich bewusst über seine innere Haltung zu werden und diese auch noch angemessen zu kommunizieren. Das Handlungskonzept verlangt also Übung und einen Verinnerlichungsprozess.