





Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

Die Gewaltfreie Kommunikation ist ein machtvoller Prozess, der die Menschen zu Verbundenheit und einfühlsamem Verhalten anleitet. Sie ist die Grundlage für einen Lebensrahmen, in dem menschliche Probleme – von privaten Beziehungen bis hin zu globalen politischen Konflikten – mit besonderen Fähigkeiten bewältigt werden können. Mit der Gewaltfreien Kommunikation lernen die Interessierten einen konkreten Weg kennen, mit der Sprache bewusst und verantwortlich umzugehen und schrittweise mit einer „neuen“ Sprache vertraut zu werden, die von Offenheit und Verständnis geprägt ist. So kann aus einer Welt aus Konkurrenz, in der nicht genug für alle da zu sein scheint, eine Welt aus Kooperation werden, die über Mitgefühl und Liebe erlebt und definiert wird.

Die Methode im Überblick

Das Modell der Gewaltfreien Kommunikation

2 Prozesse 4 Elemente	Ich	Du
Beobachtung 	Ich teile mit, auf welche Beobachtung und Situation ich mich beziehe. Ich trenne bewusst zwischen einer reinen Beobachtung und einer Beobachtung, die mit einer Bewertung vermischt ist. Eine Beobachtung ist, was ich wahrnehmen kann: sehen, hören, riechen, schmecken, spüren.	Aufmerksamkeit auf das, worauf ich vermute, dass die Person reagiert, konkrete Sprache verwenden. In Frageform, da ich nur vermuten kann.
Gefühl 	Ich fühle	Du fühlst?
Bedürfnis 	weil ich brauche, weil ich mir gewünscht hätte	weil du brauchst?
Bitte 	Was ich jetzt von dir möchte, ist ...	Was du jetzt von mir möchtest, ist?

Die 2 Prozesse:

-  der aufrichtige/selbstmitteilende Prozess
-  der selbstempathische/selbsteinfühlende Prozess
-  der empathische/einfühlende Prozess

Die Gewaltfreie Kommunikation ist eine einfache Methode, die in vier Elementen beschreibt, mit sich und anderen umzugehen, somit konfliktfähig zu werden und persönlich zu wachsen. Durch diese Stärkung der Persönlichkeit entsteht Verbundenheit und mitfühlendes Handeln. Es geht darum, eine Verbindung herzustellen, die auf Aufrichtigkeit und Empathie gegründet ist. Das Ziel ist dabei, die Bedürfnisse auf beiden/allen Seiten zu

berücksichtigen. Dazu ist es notwendig, die Bedürfnisse der anderen Person genau so ernst zu nehmen, wie die eigenen und einen Spielraum für Verhandlungen über eine gemeinsame Lösung zu finden. Das Wechseln zwischen Aufrichtigkeit (Selbstmitteilung) und Empathie (Einfühlung in den anderen Menschen) ist die Grundlage für eine wertschätzende Verbindung zu anderen und ein friedliches Miteinander. Es erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass alle Beteiligten sich konstruktiv und kooperativ verhalten wollen. Die vier Elemente werden gleichermaßen angewandt, wenn es um mich geht (Prozess der Aufrichtigkeit oder Selbstempathie) oder um den anderen Menschen (Prozess der Einfühlung oder Empathie), beides sowohl ausgesprochen als auch still im Herzen tragend.

Die vier Elemente in der Gewaltfreien Kommunikation –Kurzbeschreibung:

1. Trennen Sie bewusst zwischen einer reinen **Beobachtung** und einer Beobachtung, die mit einer Bewertung vermischt ist. Eine Beobachtung ist, was Sie mit Ihren fünf körperlichen Sinnen wahrnehmen können: sehen, hören, riechen, schmecken, tasten. Ob Sie eine klare Beobachtung benannt haben, können Sie überprüfen, ob Ihr Gegenüber von den gleichen Fakten ausgeht und darauf „ja“ sagt.

2. **Gefühle** entstehen einerseits aufgrund dieser Beobachtung (Auslöser von Gefühlen), also wie Sie etwas aufnehmen und andererseits aufgrund erfüllter oder unerfüllter Bedürfnisse (Ursache der Gefühle). Dadurch übernehmen Sie Verantwortung für Ihre Gefühle, Sie trennen die Ursache vom Auslöser: Nicht die Handlungen des anderen Menschen lassen Sie Gefühle erleben – sie sind nur der Auslöser und Ihre erfüllten und unerfüllten Bedürfnisse sind die Ursache Ihrer Gefühle.

Hinweis: Es handelt sich um ein „echtes“ Gefühl, wenn ich formulieren kann: „Ich bin ...“, zum Beispiel froh, traurig, glücklich, angespannt und so weiter.

„Pseudogefühle“ sind Aussagen, in denen Gefühle rational erklärt oder Gefühle beschrieben werden. Es gibt einen Täter und/oder ein Opfer. Um zu Ihren wirklichen Gefühl zu kommen, können Sie fragen: „Wie fühle ich mich, wenn ich denke, (z. B.) dass ich ausgenutzt werde?“ Ihr Körper kann Ihnen Hinweise für Ihre Gefühle geben (die zugeschnürte Kehle, die weichen Knie, die Gänsehaut, das Kribbeln am Rücken, der Druck auf der Brust, der Schlag in die Magengrube und so weiter).

3. **Bedürfnisse** sind das zentrale Element in der Gewaltfreien Kommunikation. Bedürfnisse sind allen Menschen gemeinsam und verbinden die Menschen untereinander. Bewusstheit über die Bedürfnisse aller Beteiligten ist das Herzstück menschlichen Miteinanders.

Bedürfnisse erklären die Gefühle und verringern die Wahrscheinlichkeit, dass der andere Mensch sich für Ihre Gefühle verantwortlich oder schuldig fühlt. Bewusstheit über den Unterschied zwischen Ihren Wertvorstellungen und Ihren Bedürfnissen kann hilfreich sein, um Verbindung und Trennung zum anderen Menschen auf die Spur zu kommen.

Bedürfnisse sind: **abstrakt, positiv formuliert und unabhängig von Personen oder einem Verhalten einer Person**. In den gegenwärtigen Bedürfnissen liegen die Wurzeln der Wahrnehmung, die Ursachen für Ihre Gefühle und der Impuls für eine Bitte.

4. Über **Bitten**:
- o Die Bitte ruft auf positive Weise zu Handlungen auf.
 - o Bitten sind klar und eindeutig und beziehen sich auf die Erfüllung des unbefriedigten Bedürfnisses.
 - o Die Bitte ist auf die Gegenwart bezogen und nicht in die Zukunft gerichtet.
 - o Der Mensch, an den die Bitte gerichtet ist, hat immer die Wahl, die Bitte zu erfüllen oder nicht.

Fragen Sie sich, wie Sie reagieren, wenn der/die, an den Sie Ihre Bitte gerichtet haben, „nein“ sagt! Aufgrund Ihrer Reaktion erkennen Sie, ob Sie eine Bitte formuliert haben oder eine Forderung.

Als Ermutigung gemeint: Die Bitte ist das Element in der Gewaltfreien Kommunikation, das Sie in der Kommunikation wie im Alltäglichen bis hin zu Lebensthemen weiter bringt.

Die Methode der Gewaltfreien Kommunikation kennt drei Arten von Bitten: die Handlungsbitte – damit sagen Sie der anderen Person, was er/sie konkret tun kann, um Ihr Leben zu bereichern. Die zweite – die Beziehungsbitte – klärt den Kontakt zu Ihrem Gegenüber und die dritte – die Verständnisbitte – überprüft, ob und wie das Gesagte angekommen ist.

Ein **Beispiel:**

Arzt im Arztzimmer nach einem Einsatz: Schwester, wo hatten Sie Ihre Aufmerksamkeit? Das muss schneller gehen, wenn's pressiert!

Mögliche aufrichtige Antwort der Lernkrankenschwester: Wenn Sie sagen, „das muss schneller gehen, wenn's pressiert!“ bin ich irritiert, weil ich gerne Klarheit hätte, wo genau ich hier dazu lernen kann. Sind Sie bereit, mir genaueres zu diesem Einsatz zu erklären? Haben Sie jetzt die Zeit dafür?

Noch ein **Beispiel:**

Chef zur Mitarbeiterin: Hier geht es nicht um Kinkerlitzchen, hier geht es um harte Fakten!

Mögliche empathische Antwort: Wenn Sie die harten Fakten erwähnen, wäre es Ihnen wohler, wenn Sie die Sicherheit hätten, dass die Zielvorgaben für dieses Jahr allen im Bewusstsein sind?

Noch ein **Beispiel:**

Person A: Mit Dir zu reden ist sinnlos.

Mögliche empathische Reaktion von Person B: Bist Du frustriert, weil Du mit Deinen Anliegen gehört werden möchtest?

Der Gründer der Gewaltfreien Kommunikation

Der Prozess der Gewaltfreien Kommunikation wurde durch **Dr. Marshall B. Rosenberg** (*6.10.1934 - †7.2.2015) seit den 60er Jahren des vorigen Jahrhunderts entwickelt und seither durch ihn stetig weiter entwickelt. 1984 gründete er das Center for Nonviolent Communication (www.cnvc.org), dem inzwischen hunderte von TrainerInnen weltweit angeschlossen sind und sein Vermächtnis der Menschlichkeit weiter tragen. Im Münchner Raum gibt es das Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation München e. V. (www.gewaltfrei-muenchen.de). Die lokalen, deutschsprachigen Netzwerke, Gruppen und Vereine haben sich überregional im DACH für Gruppen für Gewaltfreie Kommunikation (www.gewaltfrei-dach.eu) organisiert.



Zur Autorin Gudrun Haas, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC), Coach und Mediatorin: Sie hat die Gewaltfreie Kommunikation im April 2000 kennen gelernt, seither studiert und immer mehr in ihr Leben integriert. Sie setzt sich für die Gewaltfreie Kommunikation ehrenamtlich in den verschiedenen Netzwerken und offenen Übungsgruppen in München ein. Seit Anfang 2005 gibt sie Kurse in Gewaltfreier Kommunikation für die immer größer werdende Schar Interessierter, oft zusammen mit anderen Trainerinnen und Trainern. Darüber hinaus ist sie mit der Gewaltfreien Kommunikation in der Friedensbewegung (z. B. im Rahmen der jährlichen Internationalen Friedenskonferenz) aktiv.

Autorin: Gudrun Haas, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC) und Mediatorin
Kontakt: Schubaurstraße 10b, 81245 München
Telefon 089/88952871, mobil 0160/3661403, gudrun_haas@t-online.de, www.gudrun-haas.de

Linkliste:

www.cnvc.org (Webseite der amerikanischen Organisation für Gewaltfreie Kommunikation)

www.gewaltfrei-dach.eu (D-A-CH für Gruppen für Gewaltfreie Kommunikation e. V.)

www.gudrun-haas.de (Webseite von Gudrun Haas, der Autorin dieses Artikels)

Buchempfehlungen:

Rosenberg, Marshall B. **Gewaltfreie Kommunikation – eine Sprache des Lebens**, Junfermann Verlag

Gundi u. Frank Gaschler **Ich will verstehen, was du wirklich brauchst**, www.koesel.de

Rosenberg, Marshall B., **Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation, ein Gespräch mit Gabriele Seils**, Verlag Herder