

# Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

„Im Grunde sind es immer die Verbindungen mit Menschen die dem Leben seinen Wert geben.“  
Wilhelm von Humboldt

## Ziele der Gewaltfreien Kommunikation:

- Klären und Verständigung erreichen
- Gleichstellung aller Beteiligten
- Handlungs- und Entscheidungsfähigkeit erhöhen
- Win-Win-Lösungen fördern
- Eigenverantwortung fördern
- Sich und anderen das Leben erleichtern

## Was die Gewaltfreie Kommunikation NICHT ist...

- Wir werden nie mehr laut
- Wir sind immer nett zueinander
- Jede/r kann machen, was er will
- Bevor wir sprechen, ziehen wir die Seidenhandschuhe an
- Es geht immer nur um Harmonie
- Hauptsache, wir haben darüber gesprochen
- Ich erreiche damit, dass alle machen, was ich will

## Gewaltfreie Kommunikation auf den Punkt gebracht:

- GFK bringt Klarheit und Struktur
- Weg vom analytischen Fehler verteilen hin zu dem, was die Beteiligten brauchen
- Die Basis: Verbindung – Gleichwert
- Die Lösungssuche loslassen führt zur Handlungsfähigkeit und somit zur eigenen Lösung
- Wertefreiheit: Statt Urteilsorientierung Bedürfnisorientierung

## Gefahren der Gewaltfreien Kommunikation:

- Man lernt seine eigenen Gefühle / Bedürfnisse kennen
- Man lernt, sich dafür einzusetzen
- Konkret und klar Stellung beziehen ist anstrengend
- Es braucht Training, wie beim Erlernen einer Sportart
- Es braucht ein Commitment für eine Investition

## Die vier Komponenten der gewaltfreien Kommunikation

	<p><b>Wahrnehmung</b></p> <p>„Wenn ich sehe / höre...“</p>
	<p><b>Gefühl</b></p> <p>„bin ich [Gefühlswort]“</p>
	<p><b>Bedürfnis</b></p> <p>„weil mir... [+Bedürfniswort] wichtig ist.“</p>
	<p><b>Bitte</b></p> <p>„Wärest du bereit [ + konkrete Handlung im Jetzt]...?“</p>

## **1. Beobachtung**

Zuerst beobachten wir, was in einer Situation tatsächlich geschieht: Was hören wir andere sagen, was sehen wir, was andere tun, wodurch unser Leben entweder reicher wird oder auch nicht?

Die Kunst besteht darin, unsere Beobachtung dem anderen ohne Beurteilung oder Bewertung mitzuteilen – einfach zu beschreiben, was jemand macht, und dass wir es entweder mögen oder nicht.

## **2. Gefühle**

Als nächstes sprechen wir aus, wie wir uns fühlen, wenn wir diese Handlung beobachten. Fühlen wir uns verletzt, erschrocken, froh, amüsiert, irritiert, usw.?

## **3. Bedürfnisse:**

Im dritten Schritt sagen wir, welche unserer Bedürfnisse hinter diesen Gefühlen stehen. Das Bewusstsein dieser drei Komponenten ist uns gegenwärtig, wenn wir die gewaltfreie Kommunikation einsetzen, um klar und ehrlich auszudrücken, wie es uns gerade geht.

Eine Mutter kann zum Beispiel diese drei Bestandteile ihrem Sohn gegenüber ausdrücken, indem sie sagt: „Felix, ich ärgere mich, wenn ich zwei zusammengerollte schmutzige Socken unter dem Kaffeetisch sehe und noch drei neben dem Fernseher, weil ich in den Räumen, die wir gemeinsam benutzen, mehr Ordnung brauche.“

## **4. Bitten:**

Sie macht dann sofort weiter mit der vierten Komponente – einer Bitte: „Würdest du bitte deine Socken in dein Zimmer oder in die Waschmaschine tun?“

Dieses vierte Element bezieht sich darauf, was wir vom anderen wollen, so dass unser beider Leben schöner wird.

Was kann er oder sie konkret tun, um unsere Lebensqualität zu verbessern?

So besteht die eine Seite der gewaltfreien Kommunikation darin, diese vier Informationsteile ganz klar auszudrücken, mit Worten oder auf andere Weise.

Auf der anderen Seite nehmen wir die gleichen vier Komponenten von unseren Mitmenschen auf. Wir treten mit ihnen in Kontakt, indem wir uns auf sie einstimmen, was sie beobachten, fühlen und brauchen und wenn wir dann den vierten Teil hören, ihre Bitte, entdecken wir, was ihre Lebensqualität verbessern würde.

1.	<b>Wahrnehmung</b>	„Wenn ich sehe, höre...“ + [sinnlich wahrnehmbares Verhalten, wie eine Videokamera]	„Wir hatten am 15. 06. vereinbart, dass Sie den Projektbericht bis zum 29. 06. per Email schicken. Heute ist der 03. 07. und bisher ist keine Email von Ihnen bei mir angekommen.“
2.	<b>Gefühl</b>	„bin ich“ [+Gefühlswort = Adjektiv, z.B. sauer, genervt, zufrieden, glücklich]	Ich bin etwas besorgt,...
3.	<b>Bedürfnis</b>	„weil mir [Bedürfniswort / Wert = Abstrakta wie Freiheit, Selbstbestimmung das Wohlergehen der Firma] wichtig ist“	Weil mir Verlässlichkeit wichtig ist und ich gerne verstehen möchte
4.	<b>Bitte</b>	„Wärst Du bereit... [konkret, positiv, sinnlich wahrnehmbares Verhalten]?”	Könnten Sie mir sagen, wie weit Sie mit dem Projektbericht sind oder ob Sie ihn mir schon geschickt haben?

## Rahmen der GFK

### 1) **Selbstepathie = Selbstklärung**

Ich schaue auf mich und eine bestimmte Situation und versuche für mich zu klären, welche Gefühle und Bedürfnisse da lebendig sind. Dabei ist das äußere Verhalten nur Auslöser für den inneren Prozess. Ich schaue auf die wirklichen Fakten (Wahrnehmung) und mache einen konkreten Lösungsschritt (Bitte an mich oder andere). Die Vier-Schritte dienen hier sehr der eigenen Klarheit, der Psychohygiene und der sinnvollen Konfliktvorbereitung.

### 2) **Selbsta Ausdruck = Aufrichtigkeit, Echtheit**

Ich rede, was in meinem Herzen ist, was mir wichtig ist. Ich sage ehrlich, wie es mir mit Reaktionen von meinem Gegenüber geht, beziehe Stellung. Ich rede in einer ICH-Botschaft, von mir, meiner Sichtweise, meinen Werten, meinen Lösungsmöglichkeiten und bin gleichzeitig offen, flexibel für die Sichtweise des DU. Die Vier-Schritte ermöglichen ein Reden ohne Schuldzuweisungen und Vorwurf.

### 3) **Empathie = mehr als aktives Zuhören, Verstehen des DU**

Ich verlasse kurz mein Haus und besuche das meines Gegenübers, versuche zu verstehen, was meine Gegenüber fühlt, braucht, erlebt und welche Lösungsmöglichkeiten er wünscht. Ich bin ganz präsent für den Anderen und helfe ihm bei seiner Selbstklärung.

# Wie Kommunikation Einfühlungsvermögen blockiert

Bestimmte Arten von Kommunikation entfremden uns von unserer Einfühlsamkeit. Dazu gehören zum Beispiel

## **Moralische Urteile**

Sie unterstellen anderen Menschen, dass sie unrecht haben oder schlecht sind, wenn sie sich nicht unseren Wünschen gemäß verhalten.

Z. B. „Sie ist faul“; „Die haben Vorurteile“; „Du bist selbstsüchtig, wenn ...“. Schuldzuweisungen, Beleidigungen, Niedermachen, in Schubladen stecken, Kritik, Vergleiche und Diagnosen sind alles Formen von Verurteilungen.

Unsere Sprache ist reich an Worten, die Handlungen abstempelt und bewertet. Wenn wir diese Sprache sprechen, verurteilen wir andere und ihr Verhalten, während wir damit beschäftigt sind, wer gut oder böse, normal oder unnormal, verantwortlich oder unverantwortlich ist.

Dabei richtet sich unsere Aufmerksamkeit mehr darauf, zuzuordnen, zu analysieren und Ebenen des Fehlverhaltens zu identifizieren, als darauf, was wir und andere brauchen und nicht bekommen.

Diese Analysen des Verhaltens anderer Menschen sind tragischer Ausdruck unserer eigenen Bedürfnisse und Werte. Tragisch aus folgenden Gründen:

Wenn wir unsere Werte und Bedürfnisse auf diese Art und Weise ausdrücken, erzeugen wir Abwehr und Widerstand, bei jenen, von denen wir uns eigentlich etwas wünschen. Oder wenn der andere mit unserem Urteil seines Fehlverhaltens sogar übereinstimmt, wird er sich wahrscheinlich aus Angst, Schuld oder Scham anders verhalten.

Dabei kommt hinzu, dass die Wahrscheinlichkeit abnimmt, dass sich der andere in Zukunft für unsere Werte und Bedürfnisse einfühlsam interessieren wird.

Es kommt hier auch darauf an, zwischen Werturteilen und moralischen Urteilen zu unterscheiden:

Werturteile reflektieren unsere Überzeugung darüber, wie das Leben am besten zu seiner vollen Entfaltung kommen kann. Moralische Urteile über andere Menschen und ihr Verhalten geben wir dann ab, wenn sie unsere Werturteile nicht mittragen.

Wir haben häufig in unserer Erziehung eine wenig einfühlsame Sprache erlernt und nennen daher unsere eigenen Bedürfnisse und Werte nicht direkt, sondern spielen eher auf das Fehlverhalten anderer Menschen an, wenn unsere Bedürfnisse und Werte nicht erfüllt werden.

Z.B. sagen wir: „Gewalt ist schlecht.“ Statt zu sagen: „Es macht mir Angst, Gewalt einzusetzen, um Konflikte zu lösen, mir ist es wichtig, dass Konflikte mit anderen Mitteln gelöst werden.“

## **Vergleiche anstellen**

Eine andere Form von Verurteilung ist das Anstellen von Vergleichen. Wenn man sich sein Leben so richtig vermiesen will, dann sollte man lernen, sich mit anderen zu vergleichen.

### **Verantwortung leugnen**

Eine weitere Art einfühlbare Kommunikation zu verhindern, ist es, Verantwortung zu leugnen. Wir leugnen Verantwortung für unsere Handlungen, wenn wir ihre Ursache folgenden Gründen zuschreiben:

- vage, unpersönliche Mächte
- unser Zustand, eine Diagnose
- die Handlungen anderer
- das Diktat einer Autorität
- Gruppendruck
- Institutionelle Politik, Regeln und Vorschriften
- Geschlechterrollen, soziale Rollen oder Altersrollen
- Unkontrollierbare Impulse

Wichtig: Jeder von uns ist verantwortlich für seine Gefühle, Handlungen und Gedanken.

### **Forderungen**

Unsere Wünsche in Form von Forderungen zu formulieren, ist ein weiteres typisches Merkmal unserer wenig einfühlbaren Sprache. Eine direkte oder indirekte Forderung droht dem, der diese Forderung nicht erfüllt, mit Schuldzuweisung oder Strafe. Ein wichtiger Aspekt in der gewaltfreien Kommunikation ist es, zu lernen zwischen Bitten und Forderungen zu unterscheiden.



## Übung: Wahrnehmung vs. Interpretation

Lies die Sätze durch und entscheide:

\* Bei welchen Sätzen werden Wahrnehmungen ausgedrückt, und bei welchen Sätzen ist das nicht der Fall? (Gedanken, Interpretationen, Bewertungen)

\* Wie könnten die Bewertungen so umformuliert werden, dass sie unverfänglicher und beschreibender wirken, „reine“ Wahrnehmungen werden? Oftmals hilft der Satz: „Wenn ich sehe, höre, wahrnehme, dass...“ oder die Vorstellung, eine Videokamera zu sein / bzw. als Wissenschaftler objektiv messbare Angaben zu machen.

\* Als Alternative dazu gibt es die Möglichkeit, die Bewertung / Interpretation als solche deutlich zu machen: „Ich finde, dass...“, „meiner Meinung nach...“

Nr.	Satz	Übersetzung: Wenn ich sehe / höre / wahrnehme
1	Du bist gestern zu spät gekommen	
2	Das ist aber ein kleiner Mensch	
3	Peter ist ein sehr erfolgreicher Manager	
4	Marianne sagte gestern zu mir: „Christian, ich finde du bist wundervoll!“	
5	Lügner!	
6	Endlich ist dein Zimmer sauber	
7	Du schreist aber ganz schön herum	
8	Ich stehe nun schon seit 25 Minuten vor der Oper!	
9	Er hat es dem Lehrer gepetzt	

10	Du hast mich gefragt, ob ich morgen mit dir ausgehen möchte.	
11	Die Ärmel deines roten Pullis hören 3cm vor deinem Handgelenk auf.	
12	Das Baby hat gestern von 19 Uhr an, zweimal ca. 10 Minuten lang geschrien.	
13	Ich habe gestern Abend auf RTL „Pretty Woman“ gesehen.	
14	Der Chef drückt sich um eine Entscheidung herum	
15	Der Arzt lehnt es ab, mir irgendetwas zu erklären	
16	Du hast mich nicht begrüßt, als ich zur dir „Grüß Gott“ sagte	
17	Ich bin jetzt nicht zum Scherzen aufgelegt	
17	Stefan ist ein schwieriges Kind	
18	Meine Beziehung bereitet mir im Moment einige Probleme	
19	Dr. Weber ist ziemlich arrogant!	
20	Lisl denkt immer nur an sich. Sie ist eine richtige Egoistin!	

## Beispiele für Gefühle:

belebt / zärtlich / abgeneigt / kaputt / angeregt / interessiert / unbehaglich / schwach  
aufgekratzt / aufmerksam / widerwillig / schwer begeistert / engagiert / widerstrebend  
teilnahmslos / beschwingt / fasziniert / ängstlich / verdrossen / froh / gespannt  
erschrocken / traurig / hingerissen / gefesselt / erschüttert / bedrückt / lebendig  
hellwach / ohnmächtig / betrübt / lustig / inspiriert / zaghaft / deprimiert / schwungvoll  
kreativ / ärgerlich / gequält / vergnügt / neugierig / empört / unglücklich / verzaubert  
offen / irritiert / unruhig / dankbar / aufgeschlossen / wütend / besorgt / ehrfürchtig  
angespannt / durcheinander / glücklich / empfindsam / geladen / kribbelig / warm  
hoffnungsvoll / gestresst / sehnsüchtig / entspannt / staunend / unter Druck  
ungeduldig / angenehm / wach / verspannt / unzufrieden / ausgeruht / zart / einsam  
unsicher / beschaulich / zutraulich / allein / hin- und hergerissen / gelassen / kraftvoll  
gehemmt / scheu / gelöst / klar / verloren / schüchtern / ruhig / motiviert / verzweifelt  
verlegen / sicher / mutig / erschüttert / verletzlich / zufrieden / nüchtern / bestürzt  
verwirrt / herzlich / selbstsicher / betroffen / durcheinander / berührt / souverän  
ernüchtert / unentschlossen / bewegt / stark / fassungslos / zerrissen / erfüllt /  
tatkräftig / gelähmt / zwiespältig / sanft / zentriert / hilflos / vertrauensvoll  
zuversichtlich / müde / warmherzig / ausgelaugt / wohlwollend / erschöpft

## Persönliche Verantwortung für Gefühle übernehmen

Lies dir die Sätze durch und entscheide:

- Bei welchen Sätzen werden die Gefühle des Sprechers in Worten ausgedrückt, und bei welchen Sätzen ist das nicht der Fall? (Gedenken, Interpretationen über die Beziehung / das Verhalten des anderen)
- Wie könnten die anderen Sätze umformuliert werden, dass es sich um „echte“ Gefühle handelt? Oftmals hilft der Satz: Was fühlst du, wenn du denkst...

Nr.	Satz	Übersetzung
1	Ich habe das Gefühl, du magst mich nicht.	
2	Ich fühle mich von dir überfahren.	
3	Ich spüre da eine große Verbitterung.	
4	Ich fühle mich im Stich gelassen.	
5	Ich habe das Gefühl, du willst dich drücken.	
6	Ich bin sehr traurig, dass du gehst.	
7	Ich habe Angst davor, das zu machen.	
8	Ich fühle mich ganz klein gemacht.	
9	Ich halte das nicht mehr aus. Es reicht!	
10	Ich bin erleichtert, dass du gesund nach Hause gekommen bist.	

## Beispiele für Bedürfnisse

Gesundheit und körperliches Wohlergehen (Essen, Trinken, Wohnen) + Sicherheit  
Autonomie: Selbstverantwortung, selbst Entscheidungen treffen zu können;  
Sinnhaftigkeit + inneren Frieden / Klarheit; Liebe (Verstanden werden / Empathie,  
Wertschätzung / Respekt, Unterstützung, Zärtlichkeit / Sexualität, Kontakt); Das  
Leben des Anderen bereichern; Spiel und Entspannung; Akzeptanz; soziale  
Akzeptanz, Toleranz; Nähe / Begegnung der Herzen; Wertschätzung / Anerkennung;  
Respekt / Menschlichkeit und Würde; Ernst genommen werden, gesehen werden;  
Rücksichtnahme / Kooperation / Sensibilität; Das Leben des anderen zu bereichern,  
anderen eine Freude machen; Emotionale Sicherheit / Stabilität; Verlässlichkeit /  
Kontinuität / Beständigkeit; Loyalität / Treue; Liebe; Schutz / Trost / Mitgefühl;  
Gerechtigkeit / Fairness; Gleichberechtigung / Gleichwertigkeit; Partnerschaftlicher  
Umgang; Verständnis: Verstanden werden und Verstehen können; Empathie; gehört  
werden; Wärme / Geborgenheit; Vertrauen / Schutz der Intimsphäre; Austausch /  
Kontakt; Unterstützung / Hilfsbereitschaft / Gastfreundschaft; Freundschaft /  
Verbundenheit; Gemeinschaft / emotionales Zuhause (Familie), Zugehörigkeit;  
Ausgleich im Geben und Nehmen; Balance im Reden und Zuhören; Wissen, woran  
man ist – Klarheit über die Beziehung; Ehrlichkeit / Glaubwürdigkeit / Aufrichtigkeit;  
Engagement / sich für eine Sache oder Person einsetzen / Mitbestimmung; Einen  
Platz zu finden, wo ich verbunden und dennoch frei bin; Bewegung / Sport; Ruhe /  
Entspannung / Freizeit; Sexualleben / Ausdruck der Sexualität / Wunsch nach  
sexueller Befriedigung; Unterkunft; Lebenserhalt / finanzielle Sicherheit;  
Balance von aktiv sein und ausruhen / Arbeit und Freizeit; Gesundheit;  
Selbstwertschätzung / Wertschätzung; Verbindung zur inneren Quelle der Freude;  
Frieden in mir; Autonomie; Die eigenen Ziele und Träume bestimmen (WAS); Über  
das eigene Vorgehen, wie diese Ziele und Träume realisiert werden können,  
bestimmen (WIE); Authentizität; Selbstaussdruck / -entfaltung / -verwirklichung;  
Kongruenz, dass Worte und Taten übereinstimmen; Integrität; Freiheit /  
Wahlmöglichkeit (Beruf/ Religion/ Partner/ Lebensort); Selbstentwicklung /  
Selbsterkenntnis (Klarheit, innerer Frieden); Lernen; Identität – Identifikation mit  
einem bestimmten Selbstbild; Raum/ Platz für die eigene Entfaltung; Selbstdisziplin;  
Selbstverantwortung; Selbstvertrauen; innere Stärke; Gottvertrauen / Gelassenheit /  
Vertrauen, dass für mich gesorgt wird; Schönheit / Harmonie; Inspiration /  
Originalität; Ordnung / Struktur / Verstehen / Klarheit / Einsicht; Weisheit / Weitblick /

Überblick; Zentriertheit / Verbundenheit mit dem, was zur Zeit lebendig in mir ist;  
Frieden; Sinnhaftigkeit, einen Beitrag für etwas Sinnvolles leisten, Bedeutung;  
Unterhaltung / Spaß / Vergnügen / Lebensfreude; Genuss, Freude und Humor;  
Glück; Feiern; Einfachheit; Effektivität; Kompetenz / Qualität / über bestimmte  
Fertigkeiten verfügen, sie erlernen können; Sparsamkeit / Großzügigkeit; Gestaltung  
/ Kooperation; Abwechslung / Vielfalt; Lernen / Bildung / Herausforderung; Abenteuer  
/ Spannung; Vergebung / eine Sache abschließen oder auf sich beruhen lassen /  
Versöhnung mit der Vergangenheit; Flexibilität / Spontanität; Erfolg / Wachsen /  
Vorwärtskommen; Pünktlichkeit

## Gefühle und Bedürfnisse im Sinne der GFK

Lies Dir die Sätze durch und entscheide:

- Bei welchen Sätzen werden Bedürfnisse ausgedrückt, bei welchen nicht?
- Wie könnten die Sätze so umformuliert werden, dass daraus „reine“ Bedürfnisse werden? Oftmals hilft die Gegenteil Methode. Dabei wird ein Urteil / unerwünschtes Verhalten ins Gegenteil umgewandelt und dann nach dem zugrunde liegenden Bedürfnis gefragt. Z.B. „Du bist ein Egoist!“ – das Gegenteil könnte sein: „Du bist rücksichtsvoll!“ – das Bedürfnis könnte dann Rücksichtnahme sein

Nr.	Satz	Evtl. Übersetzung: „Ich brauche.../ mir ist...wichtig.“
1	Ohne dich kann ich nicht leben!	
2	Kannst du mir bitte helfen?	
3	Mir ist Klarheit und Transparenz wichtig, könntest du mir bitte sagen...	
4	Das geht so nicht weiter, das ist ja das reine Chaos hier!	
5	Ne, das kann ich mir nicht leisten, das ist zu teuer.	
6	Ich brauche einfach noch etwas Zeit.	
7	Du musst für mich sorgen, das steht so im Gesetz!!	
8	Nein, es reicht mir. Ich brauche einfach Ruhe!	
9	Wir müssen das Projekt rechtzeitig fertig stellen.	
10	Kommst du mit joggen? Ich brauche etwas Bewegung.	
11	Ich brauche da einfach etwas Unterstützung	

12	Ich bin traurig, weil du schon wieder nicht an unseren Hochzeitstag gedacht hast.	
13	Endlich hast du es kapiert, wurde auch langsam Zeit!	
14	Nein, so lasse ich mich nicht behandeln. Mir ist Respekt und Wertschätzung wichtig!	
15	Das bringt doch nichts, viel Aufwand und wenig Ertrag...	
16	So kannst du doch nicht herumlaufen! Was sollen denn die Leute denken?	
17	Hör auf ständig an mir herum zu kritisieren!	
18	Du kannst nicht immer die Hand aufhalten!	
19	Ich brauche mehr Struktur und Übersicht.	
20	Ich weiß nicht, ob sich das finanziell so alles ausgeht?	
21	Ich habe mir totale Sorgen um dich gemacht. Wo warst du?	
23	Ich brauche jetzt unbedingt eine Pizza.	
24	Kannst du bitte die Schuhe in den Kasten tun, ich brauche Ordnung in der Diele.	

## Literatur:

Ettmayer 2009

Ettmayer, Gerhard: Gewaltfreie Kommunikation, Unveröffentlichtes Manuskript

Mayer-Rönne 2013

Mayer-Rönne; Gundi: Kommunikation und Selbsterfahrung, Unveröffentlichtes Manuskript

Rosenberg 2009

Rosenberg, Marshall: Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens.

8. Auflage, Verlag Jungfermann, Paderborn

Rüther Jahr unbekannt

Rüther, Christian: Skript zum Einführungsseminar „Gewaltfreie Kommunikation“ (GFK) nach Marshall Rosenberg, Unveröffentlichtes Manuskript