

## Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Unsere Sprache trägt entscheidend dazu bei, ob wir ein friedvolles oder ein gewaltvolles Umfeld schaffen. Marshall Rosenberg entwickelte die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) als Mittel für einen versöhnlichen und verbindenden Umgang miteinander und zur konstruktiven Lösung von Konflikten. Das Ziel in der Gewaltfreien Kommunikation ist es, mit sich und dem Gegenüber in Verbindung zu kommen und einen Umgang zu finden, bei dem wir zu unserem gegenseitigen Wohlergehen beitragen. Die Gewaltfreie Kommunikation ist einführend statt bewertend, verbindend statt trennend; sie zeigt uns, wie wir hinter verurteilenden Worten unserer Mitmenschen ihre unerfüllten Bedürfnisse erkennen können. Durch die GFK erkennen wir, dass hinter all unserem Denken, Fühlen und Handeln Bedürfnisse stehen.

Die Fähigkeit, sich selber und anderen mit Empathie (Einfühlung) zu begegnen, ist ein zentrales Element in der GFK. Empathisch präsent zu sein heisst, verbunden zu sein mit dem, was jemand fühlt und braucht. Empathie ermöglicht Verständnis und schafft Verbindung.

### Haltung

- Alles, was ein Mensch tut, ist ein Versuch, ein Bedürfnis zu erfüllen.
- Kritik ist Ausdruck eines unerfüllten Bedürfnisses.
- Anstatt darum, ob etwas richtig oder falsch, gut oder böse ist, geht es darum, ob etwas das Leben erschwert oder bereichert.
- Es wird versucht, Lösungen zu finden, bei denen die Bedürfnisse aller berücksichtigt werden.
- Menschen tragen grundsätzlich gerne zum Wohlergehen anderer bei, wenn dabei ihre eigenen Bedürfnisse auch berücksichtigt werden.

### Modell: Die vier Schritte

Um diese Haltung in die Sprache und ins Leben zu integrieren, hilft das Modell der GFK, bei dem es im Wesentlichen darum geht, dass wir beim Reden und Zuhören unsere Aufmerksamkeit auf vier Bereiche lenken:

- was für eine Beobachtung (A) wir machen,
- was für ein Gefühl (B) das bei uns auslöst,
- welches Bedürfnis (C) da ist und
- welche Bitte wir (D) an unser Gegenüber haben.

Oder kurz zusammengefasst:

„Wenn ich sehe, dass du A tust, fühle ich B, weil ich das Bedürfnis nach C habe. Deshalb bitte ich dich, D zu tun. Wie wäre dies für dich?“

### Beispiel

„Rolf, wenn ich dich das sagen höre (A), dann fühle ich mich traurig und betroffen (B), weil ich mir wünsche ernstgenommen zu werden (C). Deshalb hätte ich gerne, dass du mir sagst, was genau dich ärgert (D).“

Gewaltfreie Kommunikation Schweiz: Netzwerk von Trainerinnen und Trainern in Gewaltfreier Kommunikation:

<https://www.gewaltfrei-schweiz.ch>