

Gewaltfreie Kommunikation

nach Marshall B. Rosenberg



„ Alle Menschen haben und kennen Bedürfnisse. Es sind weltweit die gleichen und das, was uns miteinander verbindet, wo und wie auch immer wir leben. Wenn wir uns auf der Ebene der Bedürfnisse begegnen, findet uns die Lösung von selbst.“ - M. Rosenberg -

Marshall B. Rosenberg arbeitete als klinischer Psychologe und ist heute ein international bekannter Mediator und Gründer des Center for Nonviolent Communication (CNVC), in Albucercy. Zwei Fragen haben ihn die meiste Zeit seines Lebens bewegt: Was passiert, wenn Menschen die Verbindung zu ihrer einfühlsamen Natur verlieren und sich stattdessen gewaltvoll und trennend verhalten? Und auf der anderen Seite: Was erlaubt es einigen Menschen mit ihrer mitfühlenden Natur verbunden zu bleiben, auch wenn die Lebensumstände dazu wirklich herausfordernd sind?

Auf der Suche nach den Antworten auf diese Fragen entdeckte er, dass die menschliche Natur eine mitfühlende ist, die in einer Sprache zum Ausdruck kommt, die wir verlernt haben. Seit

Simone Thalheim/Christa Buschbaum

etwa 8000 Jahren geht es laut Rosenberg im Leben der menschlichen Spezies vordergründig darum, festzustellen und mitzuteilen, ob etwas z.B. richtig oder falsch, normal oder unnormal ist, wie die Dinge und Menschen sein „sollten“ und was getan werden „muss“.

Es ist jedoch nicht möglich, in diesen Kategorien zu denken und nach ihnen zu handeln, und gleichzeitig mit den Gefühlen und Bedürfnissen, die die menschliche Natur ausmachen, verbunden zu sein. Denn daraus resultieren Handlungen in Wort und Tat, die Menschen voneinander trennen.



Nachdem Rosenberg die trennende Rolle der Sprache in Beziehungen zwischen Menschen erkannt hatte, suchte er nach einem Weg für eine verbindende Kommunikation und entdeckte das Modell der Gewaltfreien Kommunikation (GfK) bei dessen Anwendung es vordergründig darum geht, hinter bewertenden oder beurteilenden Gedanken über etwas, jemand anderen oder uns selbst Gefühle und Bedürfnisse zu erkennen, was es leichter macht, einfühlsam und mitfühlend zu sein.

Das Modell der GfK besteht aus vier Schritten, die auf verschiedene Weise angewendet werden können wie im Folgenden erläutert. Zunächst einmal ist es notwendig, zu erfassen, was in einer Situation tatsächlich passiert und dieses von unseren Bewertungen und Urteilen zu unterscheiden. Das geschieht mit der **Beobachtung** (1. Schritt). z.B. „Im Wohnzimmer liegen Pauls getragene Socken auf dem Fußboden.“ anstatt „Paul ist faul und unordentlich, es kümmert ihn nicht, wie es mir hier geht.“ Wenn wir die haben, wird es leichter, das tatsächlich in uns ausgelöste **Gefühl** (2. Schritt) zu spüren und dieses als Signal für ein Bedürfnis, erfüllt oder unerfüllt zu nehmen. z.B. „ich fühle mich gerade sehr

unbehaglich und unwohl“ anstatt „ich fühle mich im Stich gelassen, nicht ernst genommen, und könnte mich soooo aufregen!“

Jetzt gucken wir nach dem dahinter liegenden **Bedürfnis** (3. Schritt) z.B. „Ich hätte gern Ordnung hier und möchte mich auf Absprachen verlassen können“ anstatt „Ich brauche wirklich, dass Paul endlich lernt, seine verdammten Socken wegzuräumen“. Und jetzt, nachdem das Bedürfnis gefunden ist, erkennen wir plötzlich unterschiedliche Möglichkeiten, auf welche Weise es erfüllt werden kann, und wir brauchen nicht mehr an einer anderen Person herum zerren, jemanden zu etwas zwingen oder von etwas zu überzeugen.



Das Mitteilen einer der gefundenen Möglichkeiten kann mit der **Bitte** (4. Schritt) erfolgen. z.B. eine Bitte an uns selbst „Um jetzt hier behaglich entspannen zu können, räum ich die Socken selber weg (Bitte zum Bedürfnis Ordnung)“, eine Bitte an Paul „Paul erinnerst

du dich an unsere Absprache bezüglich deiner Socken im Wohnzimmer und räumst sie in den Wäschekorb?“ Bitte zum Bedürfnis nach Ordnung und sich auf Absprachen verlassen zu können anstatt fordernd das Wegräumen der Socken zu verlangen. Mit einer Bitte geben wir einem anderen Menschen die Möglichkeit, unser Leben zu bereichern was nach Rosenberg eines unserer zentralen Bedürfnisse ist: „Tue alles was du tust mit der Freude, die ein Kind empfindet, wenn es die Enten auf dem Teich füttert. Man weiß nicht, wer sich mehr freut, die Enten oder das Kind. Tue nichts aus Angst, Schuld, Scham oder für eine Belohnung.“

Wir wenden diese 4 Schritte an, um uns innerlich zu klären (Selbstempathie), uns mitzuteilen und hinter den Gedanken die ein anderer Mensch ausspricht, seine Gefühle und Bedürfnisse zu hören, und um andere Menschen zu unterstützen beim Herausfinden ihrer Gefühle und Bedürfnisse und Bitten (empathisch zuhören).

Ziel der Anwendung der GfK ist nicht, alle unsere Bedürfnisse erfüllt zu bekommen, sondern vielmehr miteinander in Verbindung zu kommen und so Lösungen zu finden, mit denen alle Beteiligten zufrieden sind. Es ist fast unumgänglich, unser eigenes Weltbild, unsere eigenen Grundannahmen und Glaubenssätze zu hinterfragen und zu verwandeln. Vielen Menschen fällt es sehr schwer, zu glauben, dass es ihnen gut gehen könnte, wenn sie bitten, anstatt zu fordern. Aber man muss



Simone Thalheim

Simone Thalheim, seit 2005 anerkannte Trainerin für GfK n. CNVC, Ausbildung seit 1999 bei B. Ronnefeld, M. Rosenberg u.a. Seminare, Einzel-, Paar- und Gruppen- bzw. Teambegleitung. [Tel. 05605/800770](tel:05605800770)



Christa Buschbaum,

8-jähr. Trainer-Ausbildung bei B. Ronnefeldt u. M. Rosenberg, seit 2005 anerkannte Trainerin für GfK n. CNVC, Familien- und Systemaufstellerin n. B. Hellinger. Seminare, Einzelarbeit u. Teambegleitung in Instituten u. Organisationen. [Tel. 06543/4515](tel:065434515)

doch das und das, aber das Leben geht doch gar nicht ohne dass sich Menschen an Regeln halten... Solche und viele andere Einwände kommen uns in den Kopf, wenn wir versuchen uns mit dem Menschen zu verbinden der vor uns steht, und zu erkennen, dass auch dieser, so wie wir selbst, zu jedem Zeitpunkt das Beste tut, das ihm zur Verfügung steht, anstatt ihn zu korrigieren und zu kritisieren.

Dass es anders gehen könnte, rückt in den Bereich des Möglichen, wenn erfahren wird, dass Menschen trotz ihres Ärgers, ihrer Hilflosigkeit und Wut, ihrer Aggressionen akzeptiert anstatt korrigiert werden und darin unterstützt, hinter ihren Aggressionen Gefühle und Bedürfnisse zu erkennen. Die Anwendung der GfK ist ein möglicher Weg dahin.