

Im Überblick

Dass Kommunikation unser Miteinander maßgeblich beeinflusst, wissen wir bereits. Doch was bedeutet „Gewaltfreie Kommunikation“ (GFK)?

GFK wird auch als „Einfühlsame Kommunikation“ definiert und beschreibt sie als eine „sprachliche und kommunikative Fähigkeit, die unsere Möglichkeiten erweitert, selbst unter herausfordernden Umständen menschlich zu bleiben.“ Sie ist also eine Lebensweise. Denn es geht um die Haltung zu sich selbst und zu anderen Menschen sowie eigentlich zu allen Lebewesen.

Im Vordergrund steht nicht, andere Menschen zu einem bestimmten Handeln zu bewegen, sondern eine wertschätzende Beziehung zu entwickeln. Dies bedeutet, Menschen sollen spontan, gern und freiwillig zum gegenseitigen Wohlergehen beitragen.

- Marshall B. Rosenberg entwickelte in den 60er Jahren einen GFK-Prozess, der dabei helfen soll, Konflikte im Alltag friedlich zu lösen
- seine Arbeit wurde geprägt durch Gandhis Ansatz zur Gewaltfreiheit sowie durch Carl Rogers Arbeiten zur klientenzentrierten Psychotherapie
- GFK gründet sich auf sprachliche und kommunikative Fähigkeiten

- Fokus auf intensivem Zuhören und dem, was wir und unser Gegenüber brauchen
- fördert u. a. Wertschätzung und Empathie
- Emotionen und Bedürfnisse haben eine tragende Rolle in der GFK

Transfer in die Praxis

- Gehen Sie neue Wege im Rahmen der Kommunikation.
- Nutzen Sie die vier Schritte zum Reflektieren schwieriger Situation, um Klarheiten zu schaffen und Empathie zu entwickeln.
- Achten Sie auf sich selbst, Ihre Gefühle und Bedürfnisse.
- Versuchen Sie ein Gespür für die Emotionen und Bedürfnisse Ihrer Mitmenschen zu entwickeln.
- Selbstfürsorge beginnt bei Ihnen – wenn Sie auf sich, Ihre Gefühle und Bedürfnisse achten, werden es Ihre Mitmenschen im Laufe der Zeit ebenfalls tun.
- Vermeiden Sie, sich selbst zu verurteilen – Sie sind gut so, wie Sie sind!
- Beachten Sie, hinter jedem Verhalten steckt ein Bedürfnis (auch hinter Aggression). Decken Sie das Bedürfnis deshalb auf und suchen Sie gemeinsam nach einer Strategie, die für alle okay ist.

Die vier Schritte der GFK

1. BEOBACHTUNGEN	2. GEFÜHLE	3. BEDÜRFNISSE	4. BITTEN
• Beobachten, was tatsächlich geschieht • Keine Bewertung oder Beurteilung	• Über eigene Gefühle bewusst werden • Sagen, was wir fühlen, wenn wir Handlung beobachten	• Über eigene Bedürfnisse klar werden • Mitteilen, welche Bedürfnisse hinter Gefühlen stehen	• Bitte formulieren • Unterschied zwischen Bitte und Forderung beachten
Wenn ich sehe/höre, dass...	...fühle ich mich...	... weil mir ... wichtig ist...	...deswegen möchte ich...

Die Gesamtheit dieser vier Schritte kann wie folgt zusammengefasst werden:

**Sie beobachten etwas, was bei Ihnen ein Gefühl auslöst, weil Sie einen bestimmten Wunsch haben (Bedürfnis).
Aus diesem Grund bitten Sie um etwas.**



Beobachtung

- Die Beobachtung dient als wichtiges Element in der GFK, dabei gilt – beobachten statt bewerten!
- Dabei sollte eine Beobachtungsaussage immer auf einen **bestimmten Zeitrahmen und Zusammenhang** bezogen werden.
- Relevant ist die **Unterscheidung** zwischen **Beobachtung und Bewertung**, da bei Bewertungen vorrangig Kritik gehört und eine Abwehrhaltung ausgelöst wird:
 - Bei Bewertungen des Gegenübers sinkt die Wahrscheinlichkeit, **wirklich** gehört zu werden.
 - Bewertungen führen in der Regel dazu, Konflikte zu fördern, statt deeskalierend zu wirken.
- Beachten Sie die wichtigsten Aspekte: wertfrei; objektiv; den Fokus auf das, was wir sehen und hören legen; so konkret wie möglich; Zahlen, Daten, Fakten nutzen.

Gefühle

- **Wichtig: Gefühle von Gedanken zu unterscheiden**
- Unterscheiden zwischen dem, was wir fühlen und dem, was wir darüber denken, wie wir sind:
 - „Ich fühle mich wertlos“ bspw. ist kein Gefühl, sondern eine Bewertung/Meinung über uns selbst.
- Unterscheiden zwischen unseren Gefühlen und dem, was wir denken, wie andere reagieren oder sich uns gegenüber verhalten
 - „Ich fühle mich missverstanden“ – hier wird bspw. dem Gegenüber zugeschrieben, uns nicht zu verstehen.

Bedürfnisse

- Was andere sagen, kann Auslöser für Gefühle sein, aber nie die Ursache – diese sind meist unerfüllte Bedürfnisse.
- Äußert sich ein Mensch negativ, gibt es vier Möglichkeiten zu reagieren:
 1. Uns selbst die Schuld geben/es persönlich nehmen. („das war so dumm von mir“)
 2. Dem anderen die Schuld geben/Konfrontation. („aber DU hast ...“)
 3. Unsere eigenen Bedürfnisse wahrnehmen. (ich bin verletzt)
 4. Die Bedürfnisse des anderen wahrnehmen. (bist du verletzt?)

Bitten

- Bitten generell in **positiver Handlungssprache** formulieren.
 - Nicht sagen, was nicht getan werden soll – sondern **was genau getan werden soll** (z. B. „Ich würde mir in Zukunft wünschen, dass ...“ / „Ich würde dich bitten, zukünftig ...“)
- Die Bitte als **konkrete und umsetzbare Tätigkeit** formulieren.
- Achtung: **Unterschied** zwischen **Bitte** und **Forderung**
 - Bitten dürfen abgelehnt werden
 - bei Forderungen drohen i.d.R. Sanktionen bei Nicht-Erfüllung

Zusammenfassung

- Die GFK kann sowohl bei Kommunikation, als auch bei Konfliktlösung hilfreich sein.
- Ggf. weiteres Vorgehen, wenn trotz der vier Komponenten der GFK die Situation nicht gelöst werden kann oder eskaliert.
- Im Vordergrund steht nicht, andere zu bestimmten Handlungen zu bewegen, sondern eine wertschätzende Beziehung zu entwickeln, die mehr Kooperation und ein gleichberechtigtes Zusammenleben ermöglicht.

Weiterführende Informationen

Rosenberg, M. (2016). Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens. Junfermann Verlag: Paderborn
 Holler, I. (2016). Trainingsbuch für Gewaltfreie Kommunikation. Abwechslungsreiche Übungen für Selbststudium und Seminare. Junfermann Verlag: Paderborn
www.gfk-info.de



Alexandra Brylok Referentin Soziales und Regionalentwicklung
 Telefon: 0351 80701-51
 E-Mail: brylok@vswg.de

Quelle: www.atb-chemnitz.de (PFLEX SACHSEN)