

# Gewaltfreie Kommunikation

---

## 1) Marshall Rosenberg – Biografisches

- \*06.10.1934 in Canton, Ohio
- wuchs in einer nicht praktizierenden jüdischen Familie auf
- machte aufgrund seiner Religionszugehörigkeit vielfältige Gewalterfahrungen
- US-amerikanischer Psychologe
- Schüler von Carl Rogers (Personenzentrierte Gesprächsführung)
- Gründer des CNVC (Center for Nonviolent Communication)
- +07.02.2015 in Albuquerque, New Mexico

## 2) Menschenbild der humanistischen Psychologie

Der Mensch...

- ... ist ein grundsätzlich positives und gutes Wesen
- ... besitzt die Fähigkeit zur Selbstbestimmung
- ... hat ein innewohnendes Bedürfnis nach konstruktiver Veränderung
- ... ist einzigartig, entscheidungsfähig und kreativ
- ... strebt nach dem eigenen Werden und Wachsen
- ... erfährt sich selbst in der Beziehung zu anderen Menschen

## 3) Allgemeine Informationen

- „alte Muster“ der Kommunikation: Verteidigung, Rückzug, Angriff
- diese „alten Muster“ führen zu Widerstand, Abwehr und gewalttätigen Reaktionen
- lebensentfremdende Kommunikation:
  - moralische Urteile (gut / schlecht, richtig / falsch, etc.)
  - Vergleiche anstellen (Vergleiche sind eine Form von Verurteilung)
  - Verantwortung leugnen (Verschleierung durch Sprache; „wegen dir...“)
  - Denken in Lob und Strafe (intrinsische oder extrinsische Motivation)

## 4) Der Prozess der Gewaltfreien Kommunikation

1) Beobachtungen —————> 2) Gefühle —————> 3) Bedürfnisse —————> 4) Bitten

### 4.1) Beobachtung (anstatt Bewertung)

- konkret bezogen auf die Zeit und den Handlungszusammenhang
- frei von eigenen Interpretationen und Bewertungen
- Beispiele für Bewertungen
  - „Toni schiebt die Dinge vor sich her“
  - „Thomas Müller ist ein schlechter Fußballspieler“
  - „Sie kommt häufig vorbei“
- Beispiele für Beobachtungen
  - „ Toni beginnt einen Abend vorher für seine Prüfungen zu lernen“
  - „Thomas Müller hat die letzten 10 Spiele kein Tor mehr geschossen“
  - „Sie kommt mindestens dreimal die Woche vorbei“

### 4.2) Gefühl (anstatt Pseudogefühl)

- Gefühle von Gedanken unterscheiden („Ich habe das Gefühl, du verstehst mich nicht“)
- Gefühle vom Selbstbild unterscheiden („Ich fühle mich inkompetent“)
- Gefühle vom Verhalten anderer trennen (verraten, hintergangen, provoziert, etc.)
- Beispiele für Pseudogefühle: *angegriffen, bedroht, benutzt, bevormundet, gestört, nicht unterstützt, manipuliert, sabotiert, unter Druck gesetzt, verlassen, zurückgewiesen, etc.*
- Beispiele für wahre Gefühle (+): *aufgeregt, befreit, begeistert, beschwingt, fasziniert, gespannt, gelassen, still, entspannt, munter, entschlossen, kraftvoll, lustig, zufrieden, etc.*
- Beispiele für wahre Gefühle (-): *ängstlich, ärgerlich, erstarrt, irritiert, hilflos, sorgenvoll, schockiert, schüchtern, teilnahmslos, überwältigt, unter Druck, ungeduldig, etc.*

### 4.3) Bedürfnis (anstatt Vorwurf)

- Menschen handeln immer aufgrund von Bedürfnissen
- Beispiele für Bedürfnisse: *Autonomie, Wertschätzung, Nähe, Gemeinschaft, Nahrung, Ruhe, Wasser, Körperkontakt, Inspiration, Geborgenheit, Unterstützung, Zugehörigkeit, etc.*
- Beispiele dafür, was keine Bedürfnisse sind:
  - „Das geht mir total auf die Nerven“ (unpersönliches Pronomen „das“)
  - „Ich bin wütend, weil du ...“ (Bezug auf die andere Person; weg vom „Ich“)
  - „Wenn du nicht anrufst, bin ich verletzt“ (ausschließlich Bezug auf andere Person)

- Möglichkeiten auf eine negative Äußerung zu reagieren:
  - dem Gegenüber einen Vorwurf machen (Wolfsöhren außen)
  - sich selbst einen Vorwurf machen (Wolfsöhren innen)
  - eigene Gefühle & Bedürfnisse empathisch annehmen (Giraffenohren innen)
  - Gefühle & Bedürfnisse des Gegenübers annehmen (Giraffenohren außen)

#### 4.4) Bitte (anstatt Forderung)

- Reaktionen auf Forderungen: Unterwerfung oder Rebellion
- Bitten sollen positiv und in konkreter Handlungssprache formuliert sein
- Bitten sollen in Verbindung mit den Gefühlen und Bedürfnissen gebracht werden
- Ziel der Bitte: Beziehung auf der Grundlage von Offenheit und Mitgefühl
- Beispiele für Forderungen:
  - *„Ich möchte, dass du mich verstehst“*
  - *„Hör bitte mit dem Trinken auf“*
  - *„Ich möchte dich gerne besser kennenlernen“*
- Beispiele für Bitten:
  - *„Ich möchte dich bitten, mir zu erzählen, was du mich hast sagen hören“*
  - *„Ich habe bemerkt, dass du seit drei Monaten jeden Abend mindestens eine Flasche Wein trinkst und Sorge mich um deine Gesundheit. Mir liegt sehr viel an dir als Mensch, weshalb ich gerne mit dir über dieses Thema sprechen möchte“*
  - *„Hast du Lust darauf, einmal die Woche mit mir gemeinsam Mittagessen zu gehen?“*

## 5) Formulierungshilfen der Gewaltfreien Kommunikation

### 5.1) Ehrlich ausdrücken, wie es mir geht ohne zu beschuldigen/kritisieren

Wenn ich sehe/höre, dass ... , fühle ich ... weil mir wichtig ist, dass ... . Würdest du bitte ... ?

### 5.2) Empathisch hören wie es dir geht ohne Beschuldigung/Kritik zu hören

Wenn du siehst/hörst, dass ... , fühlst du dann ... , weil dir wichtig ist, dass ... ? Würdest du gern ... ?

## 6) Quellen und Literaturempfehlungen

Rosenberg, Marshall: Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens. 12. überarbeitete und erweiterte Neuauflage. Paderborn: Junfermann Verlag, 2016.