



GFK - GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

Eine Einführung & Grundlagen

Zusammenfassung von Mag. Haris G. Janisch

Im Mai 2012

Bilder und Text unterliegen dem Kopierschutz

Als Begründer der GFK gilt Marshall B. Rosenberg

Marshall Rosenberg wurde 1934 in Canton, Ohio, geboren, wuchs in Detroit auf, wo er als Kind Zeuge von Rassenunruhen wurde. Diese Erfahrung und andere frühe Erfahrungen mit Gewalt beschreibt er später als Anlässe, sich fortan intensiver mit folgenden Fragen zu beschäftigen: "***Was geschieht genau, wenn wir die Verbindung zu unserer einfühlsamen Natur verlieren und uns schließlich gewalttätig und ausbeuterisch verhalten? Und umgekehrt, was macht es manchen Menschen möglich, selbst unter den schwierigsten Bedingungen mit ihrem einfühlsamen Wesen in Kontakt zu bleiben?***"

1961 promovierte Rosenberg als klinischer Psychologie an der Universität in Wisconsin und agierte als Mediator und Kommunikationstrainer in Schulen und anderen Einrichtungen. Er entwickelte - inspiriert u.a. durch die Ideen von Carl Rogers und Mahatma Gandhi - die **Gewaltfreie Kommunikation** und vermittelt sie seit Beginn der 70er Jahre an Eltern, Pädagogen, Polizisten, Manager, Anwälte, Gefangene, politische Führer etc. in verschiedensten Ländern. 1984 gründete er das Center for Nonviolent Communication (CNVC). Heute lebt er in der Schweiz.

Der psychologische / methodische ANSATZ der GFK

Auf der Grundlage von Mahatma Gandhi, der eine Spiritualität der Friedfertigkeit propagierte und lebte - im Einklang mit den Menschenrechten der UN Charta - sollte klar sein, dass es darum geht kein menschliches Herz verletzen zu wollen, Toleranz zu leben und bei geistigen und verbalen Angriffen so lange wie möglich verbale und physische Gewalt zu vermeiden. Wenn uns jemand mit Worten angreift, neigen wir dazu, uns zu verteidigen und zurückzuschlagen. Doch das so entstehende Wortgefecht bringt meist keine Seite ihrem Ziel näher, sondern belastet oder zerstört eher die Beziehung der Gesprächspartner, die plötzlich zu **Gesprächsgegnern** geworden sind. Bei der gewaltfreien Kommunikation verzichtet man auf Angriffe und konzentriert sich auf die Gefühle und Bedürfnisse, die den oft unbedachten Äußerungen des anderen zu Grunde liegen.

Häufig richten Menschen in ihrer Kommunikation die Aufmerksamkeit darauf, was **andere falsch machen** bzw. was "verkehrt" an ihnen ist. Der Ausgangspunkt all dieser Verhaltensweisen ist häufig eine negative Bewertung der anderen Person oder ihres Verhaltens. Menschen sehen den Grund für ihre aufkommenden Gefühle daher in den Handlungen der Anderen, woraus im negativen Fall Ärger, Frustration, Ohnmacht oder Hilflosigkeit entstehen, die dann reflexartig mit Vorwürfen, Kritik, Drohungen u.ä. abgewehrt werden. Die üblichen Reaktionen der Gesprächspartner/innen sind wiederum Rechtfertigung, Gegenangriff, beleidigt sein und Rückzug. Eine **Spirale**, die egal ob in Beziehungen, im Beruf oder der Politik, mit Streit und Krieg endet.

Im Rahmen der GFK gilt eine **aggressive Sprache** als **Wolfssprache**, die dazu führt, dass sich der **andere schlecht fühlt, sich wehrt oder ausweicht**.

Diese **Wolfs-Kommunikation** bewirkt eine Dynamik von gegenseitiger Aggression und führt vielfach zu belastenden Beziehungen wie auch zu Streit unter Partnern und Gruppen.

Ziel der GFK ist es aber aus dieser destruktiven Kommunikationsdynamik auszusteigen. Das gelingt wenn wir die Aufmerksamkeit auf die Essenz unserer Bedürfnisse richten und was einem wirklich tiefgründig betrachtet wichtig ist. Es gilt alles zu vermeiden was durch die Kommunikation beim Gegenüber als **Ab-/ Bewertung, Beschuldigung, Kritik oder Angriff ankommen könnte** - daher die Bezeichnung "gewaltfreie Kommunikation".

Entscheidend ist zwischen **Wahrnehmung und Interpretation** zu unterscheiden: ***Was können wir in einem Gespräch, in einem Konfliktverlauf oder einfach in einer Begegnung zwischen Menschen genau beobachten – und welche Schlüsse, welche Bewertungen folgen daraus? Meistens vermischen wir Beobachtung und Bewertung sehr flott – und leisten damit einer Gewalt-Sprache unbewusst Vorschub.***

Methodisch bedient sich die GFK dem einfühlsamen Spiegeln der „**personenzentrierten Gesprächsführung**“ nach Carl Ramses Rogers. Dabei werden im Rahmen des **aktiven Zuhörens** alle Gefühle, Körperhaltungen und verbalisierten Worte dem Kommunikationspartner zurückgespiegelt, um zu zeigen, dass ich ihn verstanden habe oder auch seine authentische Gefühlswelt „**miterlebt**“ habe. In allen Beratungs- und Therapieinterventionen ist diese Methode eine tragende Säule für die vertrauensvolle Beziehung zwischen Berater und Klient, oder zwischen Freunden, Liebespartnern oder zwischen Eltern und Kindern, wie auch zwischen Lehrern und Schülern. Natürlich ist als Basis der gewaltfreien Kommunikation eine **friedliche Gesinnung im eigenen Herzen notwendig**, wo **Mitgefühl (Empathie für mein Gegenüber) und Menschlichkeit** kultiviert wurden. Dazu zählen ethische und moralische Grundhaltungen, die als Quintessenz von den Menschenrechten abgeleitet wurden. Wir sprechen hierbei von Friedensbildung, die in Familien und Schulen die Basis jeglicher menschlicher Sozialisierung darstellen sollten.

Auf der Grundlage von humanen und spirituellen Werte, wie z.B. einer humanen Versöhnungskultur bietet die Gewaltfreie Kommunikation eine heilsame Kommunikations- und Konfliktlösungsmethode, mit der Möglichkeit die wahren Anliegen aller am Konflikt Beteiligten aufzuspüren und zu berücksichtigen. Dadurch wird der emotionale Raum für eine positive Bearbeitung von Konflikten geschaffen. Nach Rosenberg wurde die GFK weltweit auch als "**Herzenssprache**" oder "**Giraffensprache**", eingeführt, denn die **Giraffe als Symboltier** ist das Landtier mit dem **größten Herzen**. Wer gelernt hat, eher "giraffisch" zu kommunizieren, erlebt im Konfliktverlauf viele positive Veränderungen, z.B. ein verbessertes Verständnis auf beiden Seiten, Transparenz von Absichten und Motiven, so dass eine Abwehrreaktion oder gar Aggression unnötig wird. In der gewaltfreien Kommunikation wird ausgedrückt, was einen bewegt und was man möchte (**Selbstbehauptung**) und **empathisches „aktives“ Zuhören**, wie es der anderen Person geht und was sie möchte (**Einfühlung**). Diese beiden Prozesse

bilden das wesentliche Merkmal der Gewaltfreien Kommunikation. Dabei geht es weder darum die eigenen Bedürfnisse hinten an zu stellen, noch die Bedürfnisse anderer Menschen zu unterdrücken: Marshall Rosenberg wörtlich: **"Das Ziel dieses Prozesses ist der Ort, an dem alle Bedürfnisse erfüllt sind."**

In jedem Gespräch sollten vier Komponenten (**Beobachtungen, Gefühle, Bedürfnisse, Bitten**) klar ausgesprochen und verstanden werden, wobei es wichtig ist, Beobachtungen nicht mit Bewertungen zu vermischen, in Kontakt zu den eigenen und partnerschaftlichen Gefühlen zu kommen, Bedürfnisse zu erkennen und Bitten mit treffenden Worten zu äußern.

Die 4 Schritte der gewaltfreien Kommunikation

Anklagen, Kritik, Vorwürfe, Schuldzuweisungen und der Großteil der aggressiven Sprache sind nach den Grundideen der gewaltfreien Kommunikation so etwas wie **"verkappte Wünsche"**. Weil wir nicht gelernt haben, richtig zu bitten, unsere Wünsche konstruktiv - und vor allem in einer annehmbaren Form zu äußern, greifen wir zur aggressiven Sprache. Jede Aggression ist Ausdruck der eigenen Schwäche – weil wir unbewusst meinen, nur durch Macht, Stärke und Drohung zur Erfüllung unserer Bedürfnisse zu kommen. Doch genau das ist der Trugschluss: Die Wahrscheinlichkeit, dass ein Wunsch erfüllt wird steigt, wenn er ohne Anklage, Schuldzuweisung, Kritik (oder anderer **Stachelwörter**) präsentiert wird. Bei Anklagen, Kritik etc. muss sich Empfänger automatisch in Verteidigungshaltung begeben (um seinen Selbstwert und positives Selbstbild zu schützen) – oder selbst aggressiv werden. **Aggression erzeugt immer Gegenaggression und selten Unterwerfung.** Dabei ist nichts Schlechtes und nichts Lebensfremdes dabei, Bedürfnisse zu haben, die durch Handlungen oder Worte der Mitmenschen erfüllt werden können. Wir alle leben in wechselseitiger Abhängigkeit – und es ist nur natürlich, um das zu bitten, "was das Leben bereichert" – wie es Rosenberg formuliert. Im Mittelpunkt steht dabei die Frage **"Wer hat welche Bedürfnisse und wie sind sie im Einklang miteinander zu erfüllen?"** Die gewaltfreie Kommunikation soll es ermöglichen, einen **kreativen Dialog** zu beginnen, um eigene zufriedenstellende Lösungen zu finden.

In der gewaltfreien Kommunikation richtet sich die Aufmerksamkeit auf folgende Bestandteile bzw. Schritte:

1. **Beobachten** statt Bewerten oder Interpretieren.
2. **Gefühle** wahrnehmen und **benennen**.
3. **Bedürfnisse** wahr- und ernstnehmen.
4. Auf der Grundlage der Bedürfnisse **klare und erfüllbare Bitten** äußern.

Diese vier Schritte können als **Selbstmitteilung kommuniziert** (ICH BOTSCHAFT) werden oder als **Einfühlung**. Mit der Selbstmitteilung zeigen wir uns mit unseren Gefühlen und Bedürfnissen und drücken eine damit **verbundene Bitte** aus. Mit der Einfühlung versuchen wir das Bedürfnis des Gesprächspartners zu

erkunden und uns mit ihm zu verbinden. **Alles zusammen bildet den Prozess der Gewaltfreien Kommunikation.**

Besonders in Konflikten entfaltet die **Gewaltfreie Kommunikation** ihre verbindende und transformierende Kraft im Wechselspiel von Selbstmitteilung und Einfühlung.

Jeder Mensch der die Grundlagen der GFK verstanden hat sieht in Kritik, Schuldzuweisungen und "Gewaltsprache" immer ein Eingeständnis der Schwäche von sich selbst oder des anderen. Sie sind Ausdruck von nicht gestillten Bedürfnissen – nach Zuwendung, nach Beachtung, nach Ressourcen aller Art. Und diesem möchte er mit "Empathie" begegnen, mit respektvollem, vorurteilsfreiem Bemühen um ein Verständnis des anderen. Dazu gehört aber eine sehr hohe Portion Selbstannahme und keinerlei Zweifel am eigenen Selbstwert. Das ist auch der Haken an seiner Methode – wie gehe ich mit meinen eigenen Gefühlen der Betroffenheit, der Wut, des ungerecht-behandelt-seins um? Kann ich mich innerlich soweit zurückziehen, meine eigenen Gefühle soweit heraushalten, dass ich nicht in den Automatismus von Verteidigung oder Gegenaggression ver falle? Es empfiehlt sich: Präsent sein, Atmen, innere Distanz einnehmen. Über seine Vernunft und Gedanken die Gefühle zu kanalisieren!

Durch die Gewaltfreie Kommunikation erhalten wir ein tieferes Verständnis dafür, wie ein äußeres Verhalten zustande kommt. Hier richtet sich der Fokus unserer Aufmerksamkeit auf das, was hinter dem sichtbaren Verhalten steht: ein Mensch, dessen Bedürfnisse gerade nicht erfüllt sind und der lediglich keine bessere Strategie KENNT und leben kann, als auf diese Art sich zu holen, was er braucht.

Wenn wir eine innere Haltung der inneren „Friedfertigkeit“ einnehmen - gekoppelt an eine asketische Gelassenheit, die anstelle von Bewertung Wertschätzung und Achtung enthält - erhöht sich die Wahrscheinlichkeit immens, dass wir und unser Gegenüber bekommen, was wir brauchen.

Die hier angedeutete Ethik weist sicherlich auf ein weiteres hohes Ideal über zwischenmenschliche Begegnung, wie wir viele davon in uns tragen. Oft haben wir hohe Ideale zwar im Sinn, aber leider keine Ahnung, wie wir sie in unserem persönlichen Leben ganz konkret erfahrbar umsetzen sollen. Oft bleibt es dabei, dass sie in unserem Kopf erhalten bleiben als ein erhobener Zeigefinger, der uns mahnt, wie wir leben sollten.

Das GFK-Modell der 4 Schritte eröffnet uns den "Werkzeugkasten" für die Umsetzung einer friedfertigen Grundhaltung ins konkrete Leben. Durch das tägliche Üben dieses „Friedens-Werkzeuges“ , stellt sich ganz natürlich und ohne erhobenen Zeigefinger eine neue Sichtweise und eine friedlichere innere Haltung ein – und damit einhergehend neue Gewohnheiten und heilsamere Kommunikationsverhalten:

Denn durch unsere bewusste Sprache trainieren wir unseren Geist und unseren Körper denn gerade durch unsere Sprache kommt unsere wahre innere Haltung zum Ausdruck. Deshalb gilt: Neues Verhalten braucht eine neue Sprache."

Nochmals die 4 Schritte:

1. Schritt: Die reine Beobachtung

Wir verzichten darauf, die erlebten Tatsachen mit den eigenen Bewertungen, Interpretationen und Urteilen zu vermischen, Wir benennen unsere reine Beobachtung - das, was auch für den anderen ersichtliche unbestreitbare, sinnlich wahrnehmbare Tatsache ist.

2. Schritt: Gefühle

Wir benennen unsere wahren Gefühle. Dadurch vermeiden wir es sogenannte "Pseudo-Gefühle" in diese Aussage hineinzumischen. Denn durch die Vermischung kommt es oftmals zu destruktiven Bewertungen des anderen. Dadurch macht mein Gegenüber „dicht“ oder er „verschließt sich“ oder schießt kräftig zurück! Doch durch unsere neue friedlichere Sprache erkennen wir besser, was den anderen veranlasst hat, aus einem vertrauten Gespräch "auszusteigen".

3. Schritt: Unsere Bedürfnisse

Wenn wir ein wenig tiefer in diese neue Sprachgewohnheit eingetaucht sind fragen wir nicht mehr: "Wer ist schuld und wer hat recht?" sondern "Wie geht's dir, wie geht's mir und was bringt uns weiter?"
Bedürfnisse nach Anerkennung, Wertschätzung und Glückserfüllung sind allen Menschen gemeinsam.

„In dem Moment, wo man Menschen dazu bringen kann, darüber zu reden was sie möchten, anstatt darüber, was mit der anderen Person nicht stimmt, sieht man sofort eine Möglichkeit für den Beginn einer Lösung.“

4. Schritt: Die Bitte

Mit der Bitte bringen wir unsere Anliegen und Bedürfnisse ins konkrete Leben, indem wir mit dem anderen gemeinsam eine Lösung finden. Eine Lösung, im Sinne einer klassischen WIN/WIN Situation, die von allen getragen wird, ist erst möglich, wenn eine gute Beziehung und Verbindung zum anderen besteht. Aus diesem Grund ist die GFK in erster Linie **beziehungsorientiert** und erst sekundär lösungsorientiert. Der Versuch, eine Lösung "auf der sachlichen Ebene" zu finden, ohne einer wiederhergestellten guten Beziehungskultur, ist erfahrungsgemäß eher ineffizient. Derart getroffene "Sachlösungen" werden erfahrungsgemäß nicht von allen Beteiligten völlig mitgetragen. Das Ziel können nur win/win Lösungen sein, auf der Basis von win/win Beziehungen. Kompromisse, bei dem die Bedürfnisse mehrerer Beteiligten unberücksichtigt geblieben sind, sind letztlich langfristig eher zum

Scheitern verurteilt. Eine Lösungsfindung, in deren Prozess die Bedürfnisse aller gesehen und geachtet werden, erhöht jedoch ungemein die Effizienz im Hinblick auf einen gemeinsamen, tragenden Grund für die Umsetzung.

Nur: Woran erkenne ich, ob ich tatsächlich eine Bitte formuliert habe, die von meinem Gegenüber verstanden und akzeptiert wurde?

Wenn jemand meine Bitte ablehnt und meine Wertschätzung für ihn/sie verschwindet war es keine erfolgsversprechende Bitte. Eine **echte Bitte** erlaubt die **Wahlfreiheit für mein Gegenüber**. Dazu brauchen wir **echte Selbstliebe, echte eigene Wertschätzung und Selbstachtung**, damit wir nicht durch das Verhalten unseres Gegenübers aus unserer Gelassenheit gelockt werden. Toleranz und Gelassenheit sind die menschliche Tugenden, die notwendig sind geduldig an dem Prozess der friedlichen Lösung eines Konfliktes weiterzuarbeiten, auch wenn mein Gegenüber noch nicht bereit ist für die „Friedenssprache“. Aber es gilt konsequent dran zu bleiben durch eine neue Runde der „Friedensspirale“, indem wir unser Gegenüber durch konsequente **„Gefühls-Ich-Botschaften“** in die **Dynamik der Friedenskultur magnetisch hineinziehen**.

HINWEIS: Wir alle entstammen einer Menschheitskultur die in der Vergangenheit primär eine „Wolfskultur“ gelebt hat. Am Puls der heutigen Gesellschaft erkennen wir aber, dass es notwendig ist dieser „Wolfskultur“ zugunsten einer **„Giraffenkultur“** zu entsagen und uns in der **„Giraffenkultur“** zu kultivieren. Wir selbst sollen uns verzeihen für die Verletzungen, die wir anderen und uns selbst durch die „Wolfskultur“ zugefügt haben. Dazu bedarf es der Öffnung unseres Herzens und der Einsicht Fehler gemacht zu haben. Zur **Auflösung dieser Verletzungen** gegenüber anderen und sich selbst ist ein spiritueller Akt der Vergebung und der Wiedergutmachung notwendig. Diese **Versöhnungskultur** entspricht dem Kern eines Giraffenweges und vermag die Zukunft unserer Kinder friedlicher gestalten. **Wir als Erwachsene und Eltern sollten uns verändern, um den Kindern als Vorbilder den Weg zur Giraffenkultur zu ebnen.**

Die Versöhnungskultur der Giraffe: 4 Schritte

1. Ich fühle den Schmerz des anderen

Wenn ich mein Gegenüber anschau, dann sehe ich an der Gesichtssprache und Körpersprache, dass ich mein Gegenüber mit meinem Verhalten verletzt habe! Besonders wenn ich meine Gabe zur Empathie benütze und nur als Spiegel für mein Gegenüber wirke, verspüre ich schnell durch meine Gefühlskraft, dass mein Verhalten verletzt hat!

2. Ich anerkenne meinen Anteil am Schmerz des anderen

Ich frage mich, „Was habe ich zu deinem Schmerz beigetragen?“

“Wo habe ich mich falsch verhalten?” Durch die Gabe mein Gegenüber empathisch zu spiegeln, gestehe ich mir vor meinem Gewissen ein, dass ich teilweise am inneren Schmerz meines Gegenübers mitverantwortlich bin. Es ist sehr zentral den Mut zuzulassen, den eigenen Stolz abzulegen, die Angst vor einer Bestrafung zuzulassen und Verantwortung für die Konsequenzen meines Verhaltens zu akzeptieren.

3. Ich bitte um Verzeihung für mein Fehlverhalten

Ich gewinne Vertrauen zurück und gewinne an menschlicher Größe wenn ich bereit bin mich bei meinem Gegenüber zu entschuldigen. *“Bitte verzeih meine schlimmen Worte! Der Wolf war zu stark in mir”*. Natürlich ist dabei die Grundlage eine echte “Reue” im eigenen Bewusstsein mit dem Verständnis, dass Vergebung an die Erkenntnis und Einsicht gebunden sind echt “mitgeföhlt” zu haben, wie sehr ich mein Gegenüber verletzt habe und dadurch in ihm/ihr mächtige Geföhlskräfte wie Wut, Angst und Traurigkeit geweckt habe. Es sind gerade jene Geföhlskräfte die im Gegenüber den “Inneren Wolf” wecken und die Gewaltspirale ankurbeln. Zur Beruhigung dieser Wolfskräfte in meinem Gegenüber ist eine echte und ehrliche Entschuldigung die beste Basis, damit mein Gegenüber die “Giraffe in sich” aktivieren kann.

4. Ich verspreche mich zu ändern

Durch meine „objektive Introspektion“ im Sinne einer echten Innenschau erkenne ich welches Verhalten ich in Zukunft unterlassen soll: *„Ab sofort will ich meine Giraffe stark machen und Dich in Zukunft nicht mehr verletzen!“* Natürlich erfordert diese aufrichtige Introspektion eine fortwährende Kultivierung meiner eigenen **persönlichen Friedenskultur**, die ein individueller Ausdruck von persönlichen spirituellen Werten darstellt und auf den Grundlagen der objektiven moralischen Gesetze der Menschenrechte basiert.

Es ist ein empirisches Faktum, dass sich angesichts der Menschheitsgeschichte – unter Berücksichtigung der Geschichte aller Kulturen auf allen Kontinente – in der Gegenwart die Dimensionen, die Ausmaße und Auswüchse von Gewalt im Vergleich zur Vergangenheit signifikant verringert hat. Dennoch ist es zu beobachten, dass sich auf persönlicher Ebene, auf familiärer Ebene und gesellschaftlicher Ebene – besonders in Amerika und in Europa - die Gewaltbereitschaft entfaltet. Ausdruck dieses Trends sind zunehmende Banden- und Strassenkriminalität auch in europäischen Ländern. In vielen Erdteilen wird die Menschenrechtskonvention ignoriert, da patriachalische Stammeskulturen eine diktatorische Gesellschaftstruktur bilden und die Umsetzung der Menschenrechte bewusst abgelehnt wird. Demnach sind verbale, physische und sexuelle Gewalt in der Familie und im Stamm an der Tagesordnung. Die angelsächsische und europäische Kulturen haben hierbei sicher einen richtigen Schritt in eine friedvollere Zukunft getätigt. Dennoch führt die “kapitalistische Erkaltung” bedingt durch eine “sozialdarwinistische Ellbogenkultur” nach dem Prinzip von “schneller, höher und weiter” zu weniger Empathie mit den Mitmenschen. Das ist der emotionale Nährboden für eine inhumane

Wettbewerbskultur, die nur die Schönsten, Reichsten und Besten huldigt. Verlierer gelten als "looser" und sind "uncool". Mobbing und Bullying zur persönlichen Belustigung von Stärkeren, ist dabei nur eine Facette dieser erkalteten Gesellschaftsdynamik.

Es liegt an uns Erwachsenen als Vorbilder uns persönlich in Richtung einer humaneren Kultur zu entwickeln um als Autorität für unsere Kinder zu gelten, die wir in diese Richtung – einer Friedens- und Herzenskultur – sozialisieren und kultivieren sollten.

Denn es sollte ein pädagogisches und erzieherisches Axiom sein, das uns täglich unsere Kinder spiegeln:

"Lieber Papa/Mama/LeherIn etc.,
Du kannst uns sagen was Du willst, wir machen
sowieso das, was Du bist!"