

# Gewaltfreie Kommunikation

(GFK) nach Marshall B. Rosenberg

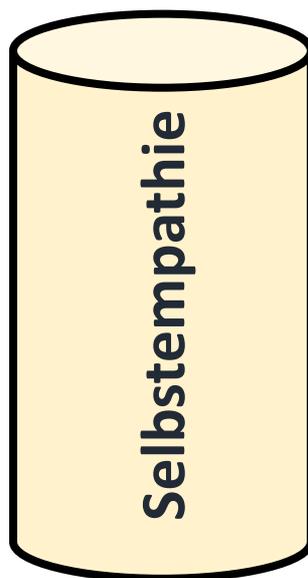
## Sprache die verbindet

Es geht darum, ...

... eine Möglichkeit kennenzulernen, wie ich mit meinem Gegenüber auf der Gefühls- und Bedürfnisseebene in Verbindung kommen kann (Herzensverbindung).

**ACHTUNG:** GFK strebt keine störungsfreie Kommunikation an, sondern eine Verbesserung unserer Verbindung zu anderen Menschen.

## Die drei Säulen der GFK



# Haltung & Grundannahmen

**Problem:** ein wichtiges Bedürfnis, das nicht erfüllt wird oder zu kurz kommt

**Konflikt:** zwei wichtige Bedürfnisse, die - wenigstens scheinbar - nicht vereinbar sind

**Gewalt:** jeder Versuch, andere Menschen (oder sich selbst) zu bestrafen oder die eigenen Bedürfnisse ohne Rücksicht auf die Bedürfnisse anderer Menschen durchzusetzen (oder die eigenen Bedürfnisse hintenanzustellen)

## Haltung und Menschenbild in der GFK

1. Jedes Verhalten dient der **Erfüllung von Bedürfnissen**.
2. Jeder Mensch tut zu jedem Zeitpunkt **das Beste**, was ihm **gerade möglich** ist.
3. Jede Form von Kritik, Angst, Vorwurf usw. ist der **Ausdruck unerfüllter Bedürfnisse**.
4. Menschen sind bereit zu kooperieren, wenn sie vertrauen können, dass sie mit ihren eigenen Anliegen **gesehen** werden.
5. Menschen tragen gern zum Leben anderer bei - wenn sie **selbst entscheiden** dürfen.
6. Wenn wir Menschen **empathisch** begegnen, können wir bemerkenswerte Fähigkeiten erkennen.
7. Alle Menschen sind **gleichwertig**.

In der Gewaltfreien Kommunikation geht es **nicht** darum, Menschen dahin zu bringen, dass sie das tun, was wir wollen.

Es geht darum eine Qualität in unsere Beziehungen zu bringen, aus der heraus wir **Strategien entwickeln können, die den Bedürfnissen aller gerecht werden**.

# Ganzheitliche Kommunikation - das Wesentliche sagen

Die vier Schritte der GFK:

## Beobachtung

Was sehe /höre ich?  
Was kann ich mit meinen 5  
Sinnen wahrnehmen?

## Gefühl

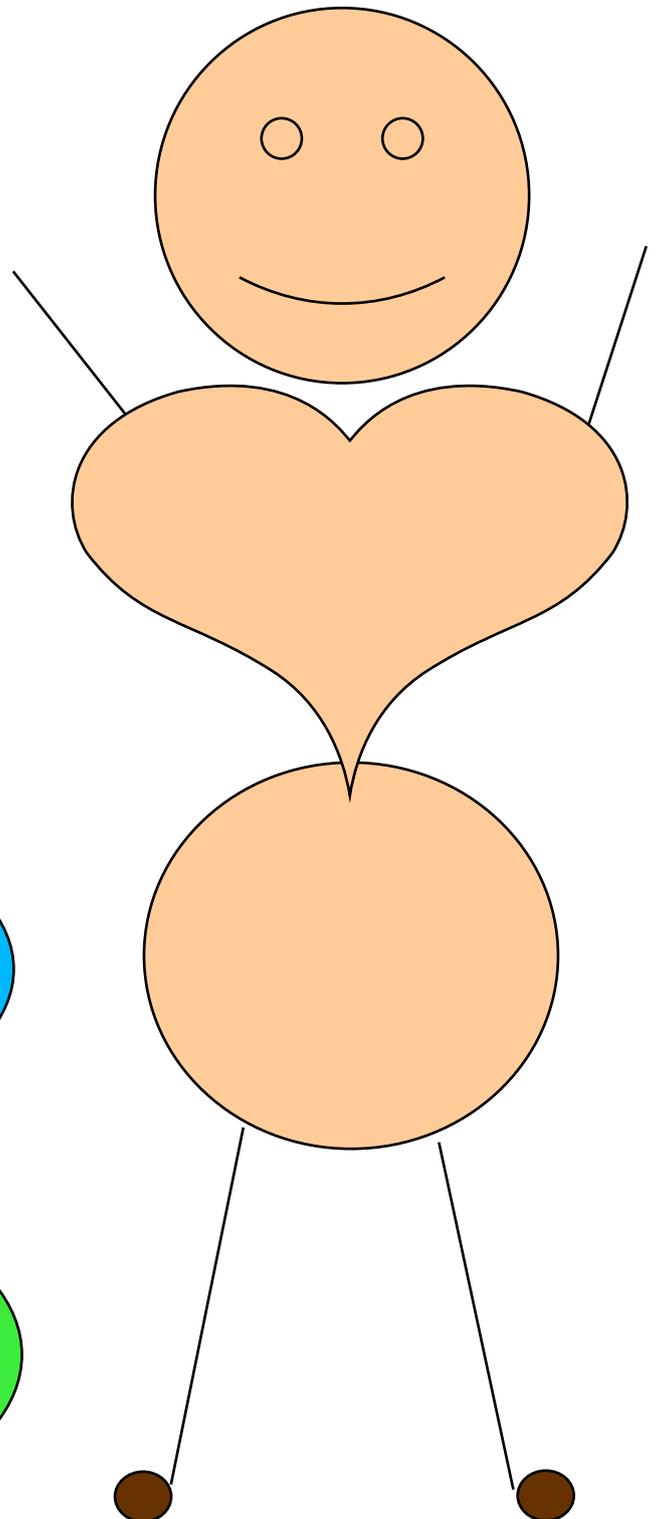
Was fühle /empfinde ich?  
Wo in meinem Körper  
nehme ich es wahr?

## Bedürfnis

Was ist mir wichtig? Was  
kommt gerade zu kurz?  
Meine Anliegen und Werte

## Bitte

Was möchte ich jetzt tun?  
Wie kann der andere mich  
unterstützen? Möchte ich  
Verbindung erleben?



# Beobachten - Bewerten

Beobachtung ist die Beschreibung eines Geschehens,  
auf die sich alle Beteiligten einigen können.

## Beobachtung:

Was ist tatsächlich geschehen?

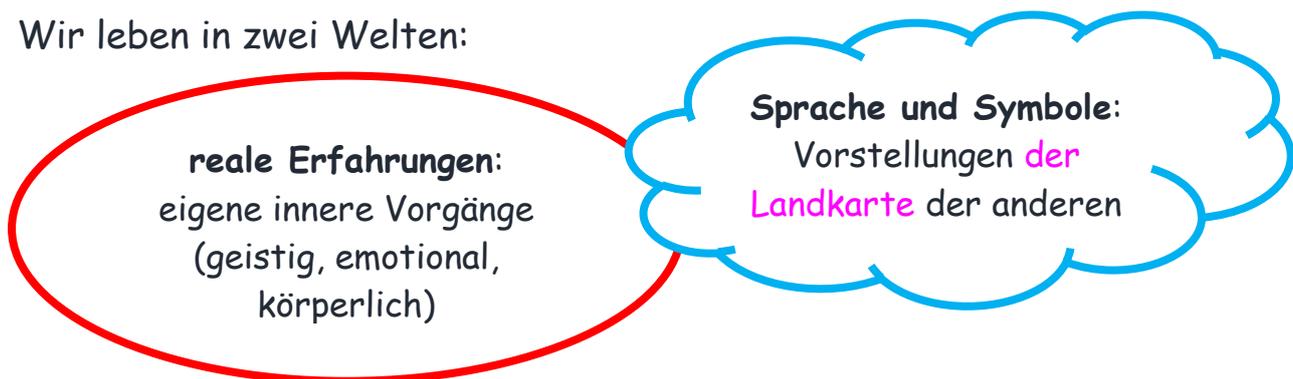
- Fakten (wer, was, wann, wo?)
- was ich höre (Tonband)
- was ich sehe (Kamera)
- **sinnlich wahrnehmbar**

## ohne

Interpretationen, Urteilen, Bewertungen, Kommentaren,  
Vergleichen, Verallgemeinerungen (Z.B. Sätze mit: immer, nie,  
müssen, dürfen, das ist so, ich bin so ...)

## Die Landkarte ist nicht die Landschaft

Wir leben in zwei Welten:



Mithilfe der ‚Landkarten‘ orientieren wir uns **im zwischenmenschlichen Bereich**.

## ACHTUNG!

**Gewalt hängt fast immer damit zusammen, dass wir unsere eigenen Interpretationen für wahr halten.**

# Fühlen - Denken

## Wie entstehen Gefühle?



### Achtung! Dies sind keine Gefühle:

- „Ich habe das Gefühl, dass ... (es folgt meistens ein **Gedanke**) ... du überfordert bist.“

- „Ich fühle mich wie ... (es folgt ein **bildhafter Vergleich**) ... ein Hampelmann“

- „Ich fühle mich ... (es folgt ein **Verb, das ausdrückt, was eine andere Person tut**) ... ausgenutzt, hintergangen, ignoriert.“

### ► Interpretation / Analyse / Diagnose des Verhaltens anderer

- „Ich bin sauer, weil **DU** zu spät zum Essen kommst.“ **Verantwortung für unsere Gefühle dem anderen zuschieben**

**Test 1: Ersetze:** „Ich fühle mich ...“ **durch:** „Ich bin ...“ **oder:** „Darauf reagiere ich ...“ (ergibt das **keinen sinnvollen Satz**, ist es **kein** „echtes“ Gefühl)

**Beispiel:** „Ich fühle mich ausgenutzt.“

**Test:** „Ich bin ausgenutzt.“ **oder:** „Darauf reagiere ich ausgenutzt.“ (⇔ **kein sinnvoller Satz** ⇔ **kein echtes Gefühl**)

**Test 2: Ersetze:** „Ich fühle mich ...“ **durch:** „Sie hat mich ...“ (ergibt das einen **sinnvollen Satz**, ist es **kein** „echtes“ Gefühl)

**Test:** „Sie hat mich ausgenutzt.“ (⇔ **sinnvoller Satz** ⇔ **kein echtes Gefühl**)

**Damit wird deutlich, ob ich meine emotionale Reaktion beschreibe oder das Verhalten einer anderen Person.**

**Test 3:** Niemand kann sagen: "So fühlst du dich nicht!"

# Bedürfnis - Strategie

## Bedürfnisse:

- **teilen alle Menschen** (unabhängig von Kultur, Alter, Geschlecht, Status und Religion)
- **sind frei von Orts- und Zeitangaben**
- **sind positiv formuliert** („Ich brauche Ruhe.“ - statt: „Ich mag keinen Lärm.“)
- **Ein Bedürfnis hat unendlich viele Möglichkeiten, erfüllt zu werden**
- **sind abstrakt** (man kann sie nicht tun, nicht sehen, nicht hören)
- **sind frei von der Mitwirkung einer bestimmten Person** (Ich möchte, dass mein Mann jetzt den Tisch abräumt.)

## Bedürfnisse finden

### 1. Möglichkeit

Der andere beschreibt ein unerwünschtes Verhalten:

"Sie können doch hier nicht einfach reinkommen, ohne anzuklopfen!"

↳ Das erwünschte Verhalten finden:

**vorher anklopfen**

↳ Welches Bedürfnis würde durch das erwünschte Verhalten erfüllt?

↳ Die Privatsphäre wird respektiert.

### 2. Möglichkeit

Der andere äußert eine Bewertung

"Das ist doch total rücksichtslos!"

↳ Das Gegenteil der **Bewertung** ist das Bedürfnis:

↳ **gegenseitige Rücksichtnahme / rücksichtsvoll miteinander umgehen**

# Bitten - Fordern

## Zwei Formen von Bitten

### 1. Beziehungspflege

- **Wiedergabe des Gesagten** zur Sicherstellung des Verständnisses:  
„Magst du mir sagen, was bei dir angekommen ist?“
- **Rückmeldung:** „Wie geht es dir, wenn du das hörst?“
- **Empathie:** „Ich hätte gerne eine Runde Mitgefühl.“

### 2. Lösungssuche

- **Konkrete Handlung:** „Bist du bereit, ... zu tun?“
- **Bitte an mich selbst** (konkrete, machbare Handlung)

Bitten sind **wenig erfolgreich**, wenn sie

- **Gefühle statt Verhalten erbitten.**  
„Ich möchte, dass du glücklich bist.“
- **vage und abstrakt sind.**  
„Ich möchte, dass du mich ernst nimmst.“
- **Vergleiche enthalten.**  
„Ich möchte, dass du so pünktlich bist wie Hans.“
- **beschreiben, was ich nicht möchte.**  
„Ich will nicht, dass du so lange im Büro arbeitest.“

Bitten sind am ehesten **erfolgreich**, wenn sie

- **positiv formuliert sind.**
- **realistische Handlungen und Verhalten ganz konkret benennen.**
- **ihr Erfolg im Hier und Jetzt überprüfbar ist.**
- **Beobachtung, Gefühl und Bedürfnis vorangestellt bekommt - und die gesamte Formulierung weniger als 50 Worte umfasst.**
- **dem anderen seine Entscheidungsfreiheit lassen.**

**Test: Kann ich auf meine Bitte auch ein „Nein“ hören?**

- Nur dann ist es eine Bitte und keine Forderung!

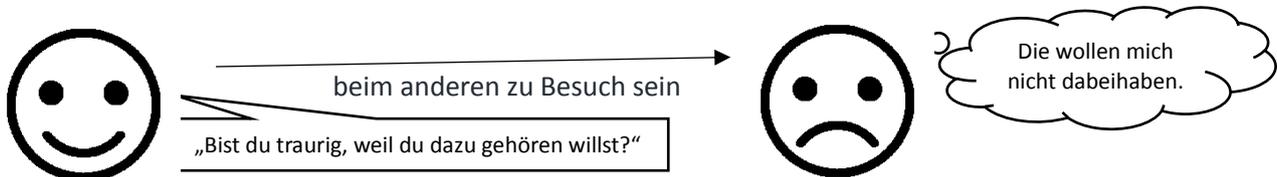
Wie reagiere ich auf ein „Nein“?

Überredungsversuche, Kontaktabbruch, Vorwürfe oder **Wertschätzung?**

**Hinter jedem ‚Nein‘ versteckt sich ein ‚Ja‘ zu etwas anderem!**

# Empathie

„Empathie heißt zu verstehen, wie es sich in den Schuhen eines anderen geht, während man gleichzeitig weiß, dass es nicht die eigenen sind.“



## absichtslos

- Empathie verfolgt keine anderen Absichten
- es ist hinderlich, wenn ich will, dass die andere Person sich besser fühlt, wenn ich versuche sie zu retten oder sie zu schützen

## präsent

- ich verbinde mich mit der Lebensenergie des anderen
- Empathie **folgt** dem anderen (statt zu führen)
- Gedanken (z.B. „Ich will das richtige Wort finden.“) lenken ab
- 80% ist nonverbal

## fokussiert

- Meine Aufmerksamkeit ist ausschließlich beim anderen
- ich verbinde mich mit dem, was im anderen lebendig ist (seinen Gefühlen & Bedürfnissen)
- das Wort „ich“ wird nicht gebraucht

„Verständnis bedeutet nicht Zustimmung. Es dient den Bedürfnissen, nicht den Taten.“

## Selbstepathie

„Da sein“ für das, was in mir selbst lebendig ist (Gefühle & Bedürfnisse)

- ich nehme mir Zeit, damit in Kontakt zu kommen und eine Zeit lang in Verbindung zu bleiben

Wir brauchen Selbstepathie, wenn wir ...

- uns ärgern
- Gefühle von Schuld, Scham oder Depression empfinden
- kein Interesse für die Bedürfnisse anderer aufbringen

# Gefühlsliste

<b>froh</b>	<b>verliebt</b>	<b>verspielt</b>	<b>friedlich</b>
aufgeregt	atemlos	abenteuerlustig	angenehm
befriedigt	begierig	amüsiert	behaglich
berührt	beschwingt	angeregt	bequem
erfreut	bewegt	aufgeweckt	dankbar
erleichtert	ekstatisch	aufgezogen	entspannt
frei	erregt	ausgelassen	erlöst
fröhlich	erfüllt	enthusiastisch	gelassen
glücklich	exaltiert	erwartungsvoll	geborgen
heiter	fasziniert	frech	gutmütig
hoffnungsvoll	gebannt	involviert	interessiert
inspiriert	geblendet	lebendig	liebepoll
mutig	leichtherzig	leichtsinnig	munter
selbstbewusst	selig	neugierig	optimistisch
stolz	sorglos	schelmisch	ruhig
überschwänglich	übergücklich	vertrauensvoll	sanft
vertrauensvoll	unbekümmert	übermütig	sicher
zuversichtlich	zärtlich	unternehmungslustig	wohlzufrieden

<b>fürchten</b>	<b>müde</b>	<b>traurig</b>	<b>verwirrt</b>	<b>wütend</b>
alarmiert	apathisch	abgelöscht	abwesend	angewidert
angespannt	ausgelaugt	einsam	ambivalent	aggressiv
ängstlich	erschöpft	entmutigt	beschämt	ärgerlich
entsetzt	faul	besorgt	blockiert	aufgewühlt
erschrocken	hilflos	bestürzt	frustriert	feindselig
furchtsam	leer	betroffen	hin und hergerissen	gehässig
gelähmt	lethargisch	betrübt	gehemmt	kalt
gequält	lustlos	dünnhäutig	lustlos	misstrauisch
irritiert	matt	elend	Orientierungslos	rasend
mutlos	mitgenommen	gramvoll	perplex	rauflostig
nervös	passiv	hilflos	überlastet	streitsüchtig
scheu	schlaff	kummervoll	unsicher	unruhig
sorgenvoll	schläfrig	melancholisch	verdrossen	verbittert
unwohl	schwerfällig	miserabel	zögernd	verschlossen
verkrampft	träge	pessimistisch	zurückgezogen	verstimmt
verzagt	überreizt	schwermütig	zurückhaltend	zornig
verzweifelt	überstrapaziert	weinerlich		
zittrig	überwältigt			

## „Nicht-Gefühle“

oder Gefühle gemischt mit Bewertungen und Interpretationen

abgelehnt angegriffen angeschuldigt attackiert ausgenutzt ausgelassen bedrängt bedroht beherrscht belästigt beleidigt belogen beschuldigt betrogen bevormundet beschämt deplatziert dominiert dumm	erniedrigt eingeschüchtert fehl am Platz feig gedrängt gefangen gelangweilt gestört getadelt hereingelegt hintergangen ignoriert isoliert manipuliert schlecht behandelt schuldig überlistet überrannt überwältigt	ungeliebt ungehört unbedeutend unerwünscht unsichtbar unterdrückt übergangen unverstanden unwichtig unwürdig unzulänglich verarscht vergewaltigt verlassen vernachlässigt verletzt verraten verschmäht vertrauensunwürdig wertlos
--	--	--

Diese Worte benutzen wir häufig, wenn wir denken, jemand tut uns etwas an, und wir gleichzeitig nicht bereit sind, die Verantwortung für unsere Gefühle selbst zu übernehmen.

# Grundlegende Bedürfnisse, die wir alle teilen

## **Autonomie / Selbstbestimmung**

- Träume / Ziele / Werte wählen
- Pläne für die Erfüllung der eigenen Träume / Ziele / Werte entwickeln
- Wahlfreiheit

## **Feiern**

- Die Entstehung des Lebens und die Erfüllung von Träumen feiern
- Verluste feierlich begehen: von geliebten Menschen, Träumen usw. (trauern)

## **Integrität**

- Authentizität
- Selbstwert
- Sinn

## **Interdependenz / Kontakt mit anderen**

- zur Bereicherung des Lebens beitragen
- Kontakt, Nähe
- Austausch
- Geborgenheit
- Gemeinschaft
- Rücksichtnahme
- Beteiligung
- Aufrichtigkeit
- Liebe
- Respekt, Akzeptanz, Selbstachtung
- Verlässlichkeit
- Wertschätzung
- Unterstützung
- Vertrauen
- Verständnis
- Klarheit
- Empathie
- Fürsorge
- Zugehörigkeit

## **Nähren der physischen Existenz**

- Luft
- Nahrung
- Bewegung
- Regeneration, Ruhe
- sexueller Ausdruck
- Schutz, Lebenserhalt

## **Spiel**

- Freude / Lachen
- Kreativität

## **Spirituelle Verbundenheit**

- Schönheit
- Harmonie
- Inspiration
- Frieden
- Struktur / Klarheit

# Der 4-Schritte-Prozesse

Das **GFK-Konzept** basiert auf **vier Schlüsselunterscheidungen**, die als „die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation“ bezeichnet werden. Sie bringen auf den Punkt, **was Kommunikation beinhalten muss**, um **Verbindung** zu erzeugen. Das Wissen, auf dem die vier Schritte basieren, ist Jahrtausende alt und ist mit vielen philosophischen, religiösen und spirituellen Strömungen verwandt, denen ein humanistisches Konzept zugrunde liegt. Marshall B. Rosenbergs spezielles Verdienst besteht darin, die **universellen Kernelemente** des Empathie-Prozesses in eine **verständliche und leicht vermittelbare Form** gebracht zu haben.

Für mich ist das Vier-Schritte-Modell eine **Ordnungshilfe**, es gibt mir **Struktur** und unterstützt mich darin, **Klarheit** zu finden. Es hilft mir, das **bunte Vielerlei** meiner **Gedanken, Wünsche, Vorstellungen, Gefühle** und **Interessen** zu entmischen.

Inhaltlich besagt es folgendes: Die Welt kommt zu uns durch unsere **Sinne**. Was wir **hören, sehen, tasten, schmecken, riechen** und auch **fühlen**, lässt uns die Welt erfahren. In der GFK ist dies der **erste Schritt**: die **Beobachtung** oder **Wahrnehmung**.

Das, was wir wahrnehmen, was also unsere **Sinne reizt**, **löst ein Gefühl aus** und das ist der **zweite Schritt**. In meiner **Sozialisation** habe ich gelernt, dieses **ausgelöste Gefühl** sofort mit einem **Gedanken zu verbinden** und **darüber das Gefühl in den Griff zu bekommen**. Z.B. Ich komme nach Hause und sehe einen vollen Mülleimer in der Küche stehen. Ich werde wütend und denke: „Verdammt nochmal, es war doch vereinbart, dass meine Mitbewohnerin den Müll rausbringt!“ und dann kann noch so etwas dazu kommen wie: „Diese unmögliche, faule ...! Nie kann ich mich auf sie verlassen!“ Meine Wut wird größer. Ich bin eher beim ‚Fehler‘ anderer als bei dem, was ich brauche.

In der GFK werden **Gefühle** als **Hinweise** auf **dahinterliegende Werte und Bedürfnisse** verstanden. Bedürfnisse sind **Ausdruck** unserer **Lebenskraft** und zeigen uns, **was uns wichtig ist**. Also auf das Beispiel angewandt, würde das heißen: „Ich bin **wütend**, weil ich **Verlässlichkeit** brauche!“

Diese Erforschung der **Bedürfnislage** ist der **dritte Schritt**. Wenn ich weiß, was mir **wichtig** ist, werde ich handlungsfähig und kann überlegen, welche Aktionen mich bei der **Erfüllung des Bedürfnisses** unterstützen. Hier ist meine Kreativität gefragt, denn es gibt **viele Wege**, um ein Bedürfnis zu erfüllen.

Dann heißt es, eine Entscheidung zu treffen und sich für eine Strategie einzusetzen. Ich kann dafür eine **Bitte** formulieren **an mich, an Beteiligte** oder auch **an Außenstehende**. Z.B. „Weil mir **Verlässlichkeit** wichtig ist, möchte ich dich bitten, dich an unsere Vereinbarung zu halten und den Müll herauszubringen.“ Oder: „Ich brauche **Verlässlichkeit** und gleichzeitig möchte ich **verstehen**, was dich gehindert hat, unsere Vereinbarung einzuhalten. Was war los?“ Dies ist der **vierte Schritt**. Bei Marshall Rosenberg heißt er „**Bitte oder Danke**“, je nachdem ob ein Bedürfnis erfüllt ist oder nicht.

Wir kommen auch in Kontakt mit unserer Bedürfnislage durch Gefühle, die wir empfinden, wenn **Bedürfnisse erfüllt sind**. Dann entsteht vielleicht ein **Gefühl von Dankbarkeit**, das auch ausgedrückt werden kann. Auch hier gäbe es unterschiedliche Strategien. Z.B. „Ich freue mich, dass der Mülleimer leer ist, weil ich Zuverlässigkeit schätze und deshalb danke ich dir.“

Mir hilft der **Viererschnitt**, meine **inneren Welten kennen zu lernen** – sowohl das **Meer der Gefühle** als auch die **Landschaft der Bedürfnisse**. Er unterstützt mich dabei, **meine innere Lebendigkeit lieben zu lernen**.