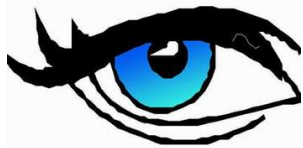


UNTERLAGEN

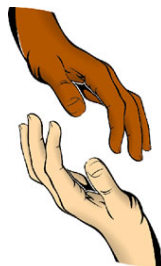
Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg



Wahrnehmung



Gefühl



Bedürfnis



Bitte

Gewaltfrei Kommunikation

Die **Gewaltfreie Kommunikation (GfK)** ist ein Konzept, das von Marshall B. Rosenberg entwickelt wurde. Es soll Menschen ermöglichen, so miteinander umzugehen, dass der Kommunikationsfluss zwischen ihnen verbessert wird. GfK kann sowohl bei der Alltags-Kommunikation als auch bei der friedlichen Konflikt-Lösung im persönlichen, beruflichen oder politischen Bereich hilfreich sein. Sie versteht sich nicht als Technik, die andere Menschen zu einem bestimmten Handeln bewegen soll, sondern als Grundhaltung, bei der eine wertschätzende Beziehung im Vordergrund steht. Synonyme sind Einfühlsame Kommunikation, Verbindende Kommunikation, Sprache des Herzens, „Giraffensprache“.

1.1 Geschichte und Verbreitung

Rosenberg hat an der University of Wisconsin-Madison in klinischer Psychologie promoviert. Das Konzept der gewaltfreien Kommunikation entstand aus Rosenbergs Auseinandersetzung mit der amerikanischen Bürgerrechtsbewegung in den frühen 1960ern. Er half dabei, die Rassentrennung an Schulen und Institutionen auf friedvollem Wege rückgängig zu machen. Zu diesem Zweck gründete er das „Center for Nonviolent Communication“.

Rosenberg bietet Trainingkurse in gewaltfreier Kommunikation in Schweden, der Schweiz, Italien, Deutschland, Dänemark, Malaysia, Indien, den USA und vielen weiteren Staaten an. Er ist auch in Krisengebieten und ökonomisch benachteiligten Regionen wie Israel, Palästina, Serbien und Ruanda tätig.

1994 haben serbische Pädagoginnen und Psychologen – unterstützt von Unicef – ein dreibändiges Werk zum Erlernen gewaltfreier Kommunikation nach Rosenbergs Methode für Kindergärten und Schulen entwickelt. Rosenberg hat auch ein speziell auf Kinder zugeschnittenes Konzept des Lernens der GfK entwickelt.

Das Konzept der GfK kann in vielen Bereichen verwendet werden, so etwa in Bildungseinrichtungen, Organisationen, Institutionen, privaten Beziehungen, Therapie, Beratung, Verhandlungen, Diplomatie und überall, wo Konflikte auftreten. Viele Coaching- und Mediations-Agenturen bieten Fortbildungen und Seminare zur GfK an und nutzen sie zur Bearbeitung von Konflikten.

1.2 Erläuterung des Konzepts von Rosenberg

Empathie ist nach Rosenberg eine Grundvoraussetzung gelingender Kommunikation. Er geht davon aus, dass die Form, in der Menschen miteinander kommunizieren, einen entscheidenden Einfluss darauf hat, ob sie Empathie für ihr Gegenüber entwickeln und ihre Bedürfnisse erfüllen können. Außerdem nimmt er an, dass Menschen unter freien Bedingungen die empathische Verbindung zum Mitmenschen suchen. Die GfK soll helfen, sich ehrlich auszudrücken und empathisch zuzuhören. Sie ist auf die Bedürfnisse und Gefühle gerichtet, die hinter Handlungen und Konflikten stehen. Sie ist weniger als eine Kommunikations-*Technik* zu betrachten, sondern mehr als eine Bewusstwerdung über Möglichkeiten des empathischen Kontaktes. Dabei ist es nicht nötig, dass beide Kommunikationspartner GfK anwenden.

Rosenberg nimmt an, dass jeder Mensch gern bereit sei, etwas für einen anderen Menschen zu tun, sofern bestimmte Bedingungen erfüllt sind (z. B. die Anfrage als Bitte formuliert ist und nicht als Forderung, er nicht den Eindruck hat, dadurch eine Pflicht abzuarbeiten oder den anderen in eine Pflicht zu setzen etc.). Dieses Menschenbild geht auf die der humanistischen Psychologie entlehnte Haltung zurück, in einer schädigenden Aktion eines Individuums nicht den Ausdruck des inneren Wesens zu sehen, sondern die „fehlgeleitete“ Strategie eines eigentlich positiven Impulses (Rosenberg bezieht sich besonders auf Carl Rogers). So nennt Rosenberg jede Form von Gewalt einen tragischen Ausdruck eines unerfüllten Bedürfnisses.

1.3 Lebensentfremdende Kommunikation

Unter lebensentfremdender Kommunikation versteht Rosenberg Formen der Kommunikation, die zu Gewalt beitragen. Gewalt ist in diesem Konzept ein weitgefasster Begriff, der jedes Erfüllen eigener Bedürfnisse auf Kosten anderer beschreibt. Lebensentfremdende Kommunikation ist gekennzeichnet durch:

Das (moralische) Urteilen über den Kommunikationspartner; dazu gehört das Diagnostizieren, Zuschreiben und Vergleichen von Eigenschaften. Rosenberg zitiert im Bezug auf die Vermischung von Beobachtung und Bewertung gerne den indischen Philosophen Jiddu Krishnamurti mit den Worten: „Die höchste Form menschlicher Intelligenz ist die Fähigkeit, zu beobachten, ohne zu bewerten.“

Das Leugnen der Verantwortung für eigene Gefühle und Handlungen. Eine häufige Form des Leugnens der Verantwortung für eigene Gefühle ist auch das Äußern von sogenannten *Pseudogefühlen*, die eigentlich Gedanken sind, z. B. *ich fühle mich provoziert*. Hier handelt

es sich nach Rosenberg um ein Pseudogefühl, das ein Urteil über den anderen impliziert, der in dem Beispielsatz indirekt als Provokateur bezeichnet wird und damit wiederum die alleinige Verantwortung zugeschoben bekommt.

Das Stellen von Forderungen anstatt von Bitten. Der Unterschied zwischen Bitte und Forderung ist, dass einer Bitte auch *nicht* entsprochen werden kann, bei einer Forderung drohen hier negative Sanktionen. Dies muss nicht immer in Form von offensichtlichen Strafen passieren, möglich ist auch die Erzeugung von Angst oder Schuldgefühlen beim Gegenüber.

1.4 Grundmodell der GfK

Die vier Schritte, auf denen die GfK beruht, lassen sich unter den Stichworten:

- Beobachtung
- Gefühl
- Bedürfnis
- Bitte

Es wird die **Beobachtung** einer konkreten Handlung oder Unterlassung beschrieben, ohne sie mit einer Bewertung oder Interpretation zu vermischen. Es kommt vor, dass trotz bewertungsfreier Äußerungen vom Gegenüber eine Kritik herausgehört wird. Hier soll der Kommunikationspartner das Gesagte paraphrasieren.

Es wird das **Gefühl** ausgedrückt, das mit der Beobachtung in Verbindung steht.

Das hinter dem Gefühl liegende **Bedürfnis** wird formuliert. Dies ist häufig nicht auf den ersten Blick erkennbar. Besonders bei negativen Gefühlen ist es für den empathischen Kontakt zum Kommunikationspartner notwendig, die dahinter liegenden eigenen Bedürfnisse zu verstehen.

Es wird die **Bitte** um eine konkrete Handlung geäußert. Es wird zwischen Bitten und Wünschen unterschieden. Bitten beziehen sich auf Handlungen im Jetzt und Wünsche auf Ereignisse in der Zukunft. Da Empathie immer im Jetzt ist, passen dazu nur Bitten, die im Jetzt erfüllt werden können. Rosenberg schlägt vor, Bitten in einer „positiven Handlungssprache“ zu formulieren.

Man kann unterscheiden zwischen einer *Handlungsbitte* (beispielsweise darum, die Geschirrspülmaschine auszuräumen) und einer *Beziehungsbitte* (beispielsweise um eine Beschreibung der eigenen Empfindungen).

Dieses Grundmodell soll nach Rosenberg nicht stur angewendet werden und kann in der Reihenfolge variieren. Die GfK bedarf einer erheblichen Übung. Es wird darüber gestritten, ob man bei massivem Fehlverhalten des anderen mit der GfK Grenzen ziehen kann. Die GfK sieht die Ausübung von Macht lediglich in der Form der Schaffung von Fakten durch „beschützende Macht“ vor.

1.5 Grenzen der GfK

Wer als Interessenvertreter die Aufgabe übernommen hat, bestimmte Forderungen durchzusetzen, kann die Struktur der GfK zwar formal anwenden, erreicht damit jedoch nicht die von Rosenberg angestrebte Verbindung zum Gesprächspartner, auf deren Basis dann gemeinsam eine Lösung gesucht werden soll (als Interessensvertreter Forderungen durchsetzen).

Die GfK ermöglicht das Aussprechen eigener, auch starker Gefühle nur, solange der Sprecher bereit ist, selbst die Verantwortung für diese Gefühle zu übernehmen. Bin ich der Überzeugung, der Gegenüber sei **schuld** an meinem Ärger, kann ich diese Technik nicht sinnvoll nutzen. (Innere Schuldzuweisung).

Empathie geben erfordert eine offene, positive Grundeinstellung dem anderen gegenüber (Rosenberg nennt es „seine Worte als Geschenk sehen“). Verberge ich meinen Ärger, um Empathie zu geben, entsteht nicht das gewünschte gegenseitige Vertrauen (keine offene, positive Grundeinstellung).

Die Grenzen zwischen Strategie und Bedürfnis sind nicht in allen Fällen klar, so dass in der Literatur voneinander abweichende Bedürfnislisten existieren.

Da Klärungsprozesse in der GfK erst abgeschlossen sind, wenn alle Beteiligten gehört wurden, ist die Entscheidungsgeschwindigkeit nicht mit derjenigen bei hierarchischen Entscheidungen zu vergleichen (wenn hierarchische Entscheidungen gefordert sind).

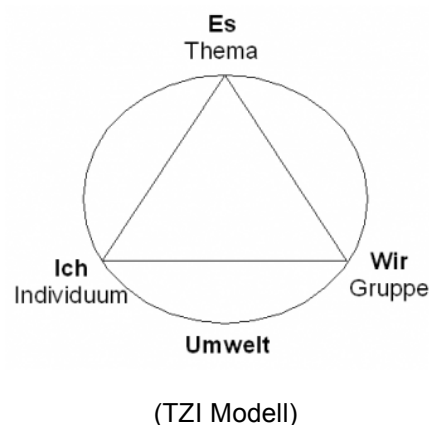
1.6 Atmosphäre, Stimmung

Der Aufbau einer einträchtigen Gemeinschaft ist in der GfK nicht einbezogen, ebenso wenig wie das Aufbauen von loyalen Lobbygruppen für bestimmte Themen. Grund dafür ist, dass Konflikte in systemischer Tradition als offene Räume gesehen werden: Es geht nicht darum, wer Recht hat oder wer sich durchsetzen kann, sondern allein darum, dass die Beteiligten sich verstehen können und in der Lage sind, eine Lösung zu finden, die den Bedürfnissen

aller gerecht wird. (wenn es ums Gewinnen oder Verlieren geht, wer sich durchsetzen kann, wer „Recht“ hat)

1.7 Die Rollen bewertender Kommentare in anderen Theorieschulen

Schon die Mäeutik des Sokrates will nicht die Wertung vollkommen bannen, sondern stellt ihren Nutzen in würdiger Form zur Verfügung. Aus systemischer Sicht gehören Provokation, Machtdemonstration und Wettbewerb zum menschlichen Erleben. Aus Sicht der themenzentrierten Interaktion wird empfohlen, die eigenen Interpretationen so lange wie möglich zurückzuhalten (Hilfsregel der TZI), jedoch wird als Axiom gesetzt, dass Bewertung notwendig ist. Auch im Bereich der Theorien von Deeskalation und Konfliktmanagement finden sich Konzepte, die bewertende Interventionen mit Erfolg einsetzen. Nicht zuletzt fordert das aus dem Businessbereich stammende so genannte *Harvard-Konzept* explizit sogar „*Hart in der Sache – weich zum Menschen*“.



2 Literaturhinweis

Rosenberg, M. (2007). *Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens. Gestalten Sie Ihr Leben, Ihre Beziehung und Ihre Welt in Übereinstimmung mit Ihren Werten*. Paderborn: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung

Fisher R., Ury W. & Patton B. (2004). *Das Harvard-Konzept*. Frankfurt am Main/NewYork: Campus