

Modul 5, 6 – Gewaltfreie Kommunikation nach M. B. Rosenberg

Vortrags-Beispiel, was Sprachmittler:innen minimum wissen sollten:

• Kurz-Intro Gewaltfreie Kommunikation nach M. B. Rosenberg

M. B. Rosenberg, Psychologe, USA (1934-2015), hat das Konzept der gewaltfreien Kommunikation (non violent communication) entwickelt.

Er beobachtet, dass in zwischenmenschlicher Kommunikation oft eine sozusagen gewaltsame, verletzende Sprache verwendet wird („Wolfsprache“). Dagegen setzt er eine einfühlsame, empathische Art der Kommunikation („Giraffensprache“).



Mehr Infos:
<https://www.cnvc.org/about/marshall>

Mit Hilfe der gewaltfreien Kommunikation soll es uns gelingen, befriedigende Beziehungen aufzubauen und zu erhalten, unsere Bedürfnisse zu befriedigen, ohne anderen Gewalt anzutun, schmerzliche Kommunikation zu verändern und damit Konflikte zu wandeln.

Zur Erinnerung, Zitat: «Konflikte sind der tragische Ausdruck unerfüllter Bedürfnisse»

Dahinter stecken verschiedene Annahmen, u. A.:

- Menschen wollen gerne gute, **einfühlende Verbindungen**/ Beziehungen eingehen
Das Wesen der Menschen ist grundsätzlich gut
Menschen sehnen sich nach Einfühlung und Wertschätzung
Menschen sind bereit, freiwillig etwas für gute Beziehungen zu tun, etwas zu geben
Gewaltvolle Kommunikation/ gewaltvolles Verhalten ist erlernt und kann abgelegt werden
- **Bedürfnisse** sind der Antrieb/ die Motivation unseres Verhaltens und unserer Handlungen:
Menschen haben grundlegende Bedürfnisse und wenn diese befriedigt werden, geht es ihnen gut (Beispiele geben).
Bedürfnisse sind immer positiv gedacht, sie zielen auf eine Verbesserung des Lebens. Werden unsere Bedürfnisse nicht erfüllt, dann werden wir durch unser Verhalten versuchen, das zu ändern. D.h. der **Antrieb** unseres Verhaltens ist immer positiv, mit dem Ziel, unser Leben zu verbessern. (Das gewählte Verhalten selbst ist dagegen oft sogar schädlich, bis hin zur Straftat.)
- **Gefühle** sind der Ausdruck befriedigter oder nicht befriedigter Bedürfnisse:
Sind meine Bedürfnisse befriedigt, bin ich eher von positiven Gefühlen erfüllt.
Sind Bedürfnisse nicht befriedigt, bin ich von eher negativen Gefühlen erfüllt. (Beispiele geben)
Die erlebten Gefühle sind im Mediationsprozess die Brücke zu den tiefer verborgenen Bedürfnissen.

Mit diesen Annahmen arbeiten wir in der Mediation.

GFK Schritte:

Beobachtung	≠	Bewertung
Gefühle	≠	Gedanken/Glaubenssatz
Bedürfnisse	≠	Strategie
Bitte	≠	Forderung

Wenn wir gewaltfreie Kommunikation praktisch anwenden wollen, gehen wir bestimmte „Schritte“ (siehe Illustration).

In Modul 1, 2 haben wir uns schon mit der **Beobachtung** beschäftigt, also dem offenen, vorbehaltlosen Blick auf das Geschehene. In der GFK sagen wir: beobachtbar ist alles Faktische, Messbare („du hast in der letzten Woche dreimal den Teller nicht selbst weggeräumt“).

In der vorigen Übung mit den Konfliktebenen habt ihr euch mit den Schritten **Gefühle-** und **Bedürfnisse-**Heraushören beschäftigt.

Hinter jedem Vorwurf steckt ein verletztes Selbst, mit Gefühlen und Bedürfnissen, das gehört werden will.

Den Schritt **Bitte** werden wir in Modul 7 behandeln.

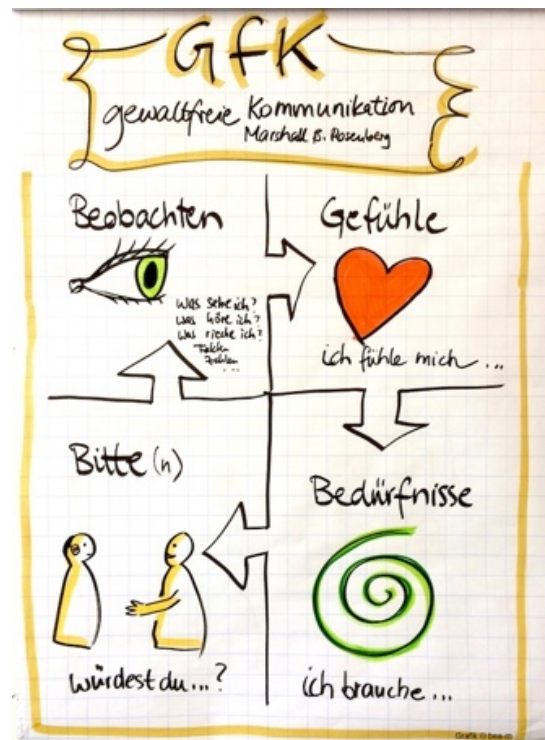
• **Warm-Up**

Zum Festigen unserer erweiterten Gefühlsvokabeln eignet sich das Warm-Up Spiel „ja, richtig! Danke!“ (in Sammlung WarmUps)

Links zum selber Schauen:

Marshall Rosenberg mit deutscher Übersetzung:
<https://www.youtube.com/watch?v=djgT8B5eWRQ>

Und eine gute Einleitung zu GFK hier (Erzieherkanal):
<https://www.youtube.com/watch?v=r40L9NiH-ZY>



Beispielsätze – Haltung in der Wolfs- oder Giraffensprache:

Die Wolfssprache	Die Giraffensprache
<ul style="list-style-type: none"> • Analysiert: „Weil du das gemacht hast!“ • Kritisiert: „So geht das gar nicht!“ • Interpretiert: „Das machst du nur, weil ...“ • Straft und droht: „Wenn du nicht sofort ..., dann ...!“ • Achtet auf Normen und Regeln: „Bei uns wird das immer so gemacht!“ • Meint, immer im Recht zu sein: „Das stimmt nicht, was du erzählst!“ • Bewertet oder lobt: „Bei uns gibt es das nicht!“ „Das hast du toll gemacht!“ 	<ul style="list-style-type: none"> • Beobachtet: „Wenn ich ... höre oder sehe ...“ „Wenn du ... siehst oder hörst?“ • Fühlt: „Ich bin ...“ „Ich fühle mich ...“ „Fühlst du dich ...?“ „Bist du ...?“ • Erkennt Bedürfnisse: „Mir ist ... wichtig!“, „Ich brauche ...!“ „Weil dir ... wichtig ist?“, „Du brauchst ...?“ • Bittet: „Kannst du bitte ...?“ „Und du hättest gerne, dass ...?“ „Fragst du dich, ob ...?“

Beispiel – Wolfs- und Giraffensprache in den 4 GFK Schritten:

Wolfssprache	GFK-Schritt	Giraffensprache
„Ich glaub es ja wohl nicht! Musst Du immer das Licht im Badezimmer anlassen? Ist es denn zu viel verlangt, einfach mal beim Herausgehen auf den Schalter zu drücken?“	Beobachtung	„Als ich eben ins Bad kam, brannte dort das große Deckenlicht. Gestern ist mir das auch schon aufgefallen.“
„Meinst du, bloß weil die Stromrechnung jemand anderes zahlt, kannst du den Strom sinnlos verschwenden?“ „Die Welt kann untergehen, Hauptsache du musst dich nicht einschränken, hm?“	Gefühl	„Ich mache mir Sorgen, wenn ich an die Stromkosten / die nächste Stromrechnung denke.“ „Mir wird bange, wenn ich höre wie schnell die Erderwärmung ansteigt und dann unseren Energieverbrauch sehe.“
„Alle anderen überlegen sich drei Mal, ob sie noch den Fön benutzen und dich interessiert das alles nicht.“	Bedürfnis	„Wer weiß, wie schlimm es mit dem Klima / den Preisen wird? Mir ist wichtig, dass wir alle einen Beitrag zum Energiesparen leisten.“
„Wenn das noch mal passiert, dann stotterst du mir die Nachzahlung vom Taschengeld ab.“	Bitte	„Könntest du bitte ab jetzt daran denken und beim Herausgehen kontrollieren, ob das Licht wirklich aus ist?“