

Gewaltfreie Kommunikation

GFK- von Wölfen und Giraffen

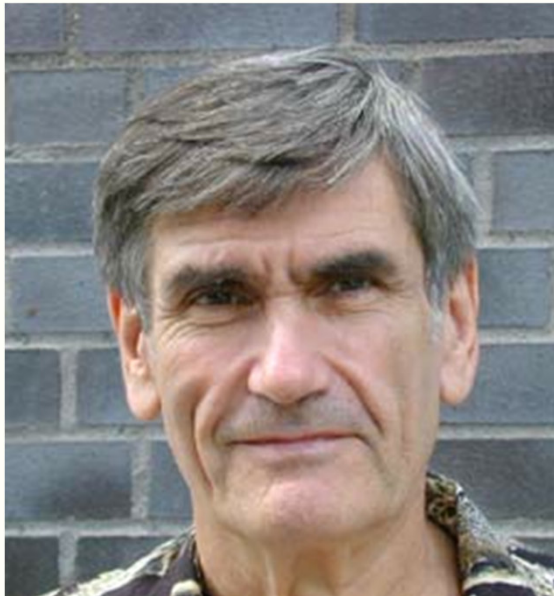
Schulpsychologische
Beratungsstelle der Stadt
Duisburg

[schulpsychologie@stadt-
duisburg.de](mailto:schulpsychologie@stadt-
duisburg.de)

Insa Wessendorf



Gewaltfreie Kommunikation



Marshall Rosenberg

- Begründer der gewaltfreien Kommunikation
- Inspiriert durch Carl Rogers (humanistischen Psychologie) sowie durch die Überlegungen von Mahatma Gandhi zur Gewaltfreiheit

Grundannahmen der GfK

- Menschliches Handeln ist durch Bedürfnisse bestimmt
- Menschen handeln in erster Linie *für* sich selbst (für die Erfüllung ihres Bedürfnisses) und nicht *gegen* andere
- Gewalt ist ein tragischer Ausdruck eines unerfüllten Bedürfnisses

Grundannahmen der GfK



In der GfK ist es wichtig, dass die Bedürfnisse aller Beteiligten berücksichtigt sind und, soweit es geht, auch erfüllt werden

Von Wölfen und Giraffen



Wolf = Symbol für die gewalt-
haften Anteile in der Sprache

Wolfsprache ist die Sprache der...

- Urteile, Analysen, Schuldzuweisungen...
- des Leugnens der Verantwortung für die eigenen Gefühle und Handlungen
- Festschreibungen und Beurteilungen (statisch)

Von Wölfen und Giraffen



Giraffe = Wappentiere
der GfK, Landtiere mit
dem größten Herzen

Giraffensprache ist die
Sprache der Wahrnehmungen,
Gefühle und Bedürfnisse

Giraffensprache ist dynamisch

Die vier Schritte der GfK



Die vier Schritte der GfK



Beobachten /
Wahrnehmen

Gefühle

Bedürfnisse

Bitte / Strategie

Anwendung der vier Schritte



- Beobachtung/Wahrnehmung:
„Wenn ich sehe/höre...“
- Gefühl: „...dann bin ich...“
- Bedürfnis: „weil mir ...
wichtig ist / weil ich ...
brauche...“
- Bitte: „Deshalb möchte
ich gerne.../ Bitte...“



Die vier Schritte der GfK

Zuerst...



Meinen Gedanken
(Bewertungen +
Beschuldigungen)
zuhören

Die Wolfsshow
genießen!



Dann...

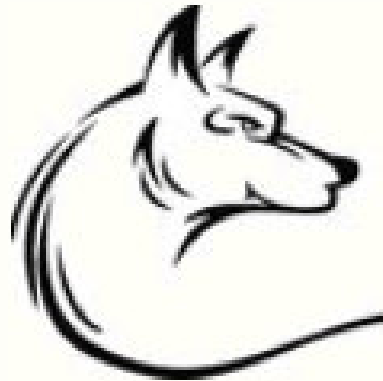
Beobachten /
Wahrnehmen

Gefühle

Bedürfnisse

Bitte / Strategie

Zuerst ... die Wolfsshow genießen?



- Ärger ist in der GFK ein sehr zentrales Thema
- Ärger soll nicht weggedrückt werden
- Ärger als Weckruf! Wichtige Bedürfnisse sind nicht erfüllt!!!

1. Beobachtung/Wahrnehmung

„Wenn ich sehe/höre, ...“

**Beobachtung mit Bewertung
verbunden (Wolf)**



*„Du warst mal
wieder zu faul, den
Müll
rauszubringen.“*

Reine Beobachtung (Giraffe)

*„Du hast entgegen
unserer
Abmachung heute
den Müll nicht
rausgebracht.“*



Wenn wir unsere Beobachtung mit einer Bewertung vermischen, hört der Gesprächspartner Kritik und wird vermutlich mit Abwehr reagieren.

1. Beobachtung/Wahrnehmung

„Wenn ich sehe/höre, ...“

Beschreibung, was in einer Situation geschieht:

- Was ich höre
- Was ich sehe
- Was der andere tut / sagt

...ohne es mit einem Urteil oder einer Bewertung zu vermischen

- ✓ Schafft gemeinsame Gesprächsbasis
- ✓ Schafft Klarheit für mich selbst



„Du bist unzuverlässig“, „Das ist falsch“, „Immer...“,
„Nie...“, „Schon wieder...“

2. Gefühle

„....dann fühle ich mich...“

- Unterschied zwischen dem Auslöser und der Ursache unserer Gefühle \Rightarrow Ursache unserer Gefühle sind unsere Bedürfnisse



- Das Verhalten des Gegenübers ist nur der Auslöser für mein Gefühl und weist auf mein unerfülltes Bedürfnis hin.

- Es gibt keine „negativen“ oder „positiven“ Gefühle, sondern nur Gefühle, die wir haben, wenn unsere Bedürfnisse **erfüllt** oder **unerfüllt** sind.



2. Gefühle

„dann fühle ich mich ...“

Gefühle sind Indikatoren für (nicht) erfüllte Bedürfnisse

- ✓ Ich spreche von mir
- ✓ Ausdruck von Gefühlen wirkt deeskalierend
- ✓ Mein Gegenüber kann mich besser verstehen



sog. Pseudogefühle die eigentlich Gedanken und Vorwürfe ausdrücken, „Ich fühle mich nicht ernstgenommen.“

3. Bedürfnisse

„....weil ich das Bedürfnis nach... habe“



„Ich bin traurig, weil ich gerne mehr Zeit mit dir verbringen möchte.“

- Wir haben ständig Bedürfnisse, meistens sogar mehrere gleichzeitig
- Wenn Bedürfnisse erfüllt sind, können die Bedürfnisse anderer wahrgenommen und erfüllt werden.

3. Bedürfnisse

„...weil ich das Bedürfnis nach... habe“

Alle Menschen haben die gleichen Bedürfnisse. Was wir tun, tun wir, um ein Bedürfnis zu befriedigen.

- ✓ Ich werde besser verstanden
- ✓ Möglichkeit, in Konflikten eine andere, gemeinsame Strategie zu finden



Nicht über das Bedürfnis sondern über die Strategie kommen wir in Konflikt mit anderen.

4. Bitte

„Deshalb bitte ich dich... .“

- Eine Giraffe teilt nie ihre Gefühle und Bedürfnisse mit, ohne mit einer **konkreten** und **realisierbaren** Bitte zu enden.
- Damit der andere wirklich versteht, was ich möchte, formuliere ich meine Bitte in **positiver Handlungssprache**.



4. Bitte

„Deshalb bitte ich dich...“

Die Bitte drückt meine Strategie aus, wie ich mein Bedürfnis am liebsten erfüllt hätte. Ein „Nein“ ist willkommen.

✓ Ich respektiere die Bedürfnisse des anderen nach Selbstbestimmung



Bei einem „Nein“ erfolgen negative Konsequenzen für den Anderen.

Was GfK nicht ist...

- ▣ Wir werden nie laut
- ▣ Wir sind immer nett zueinander
- ▣ bevor wir miteinander reden, ziehen wir Seidenhandschuhe an
- ▣ Es geht immer nur um Harmonie
- ▣ Ich erreiche damit, dass alle machen, was ich will



...sondern ein Perspektivwechsel

- ‡ Was am anderen falsch ist

 - ⇒ Erkennen, was mir wichtig ist

- ‡ Anklagen und Beschuldigungen hören

 - ⇒ Erkennen, was dem anderen wichtig ist

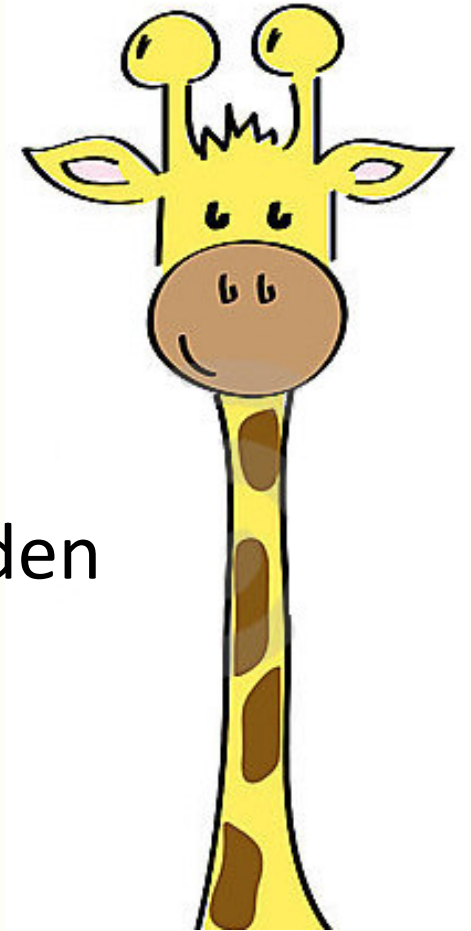
- ‡ Suche nach Schuldigen / Focus auf die Vergangenheit

 - ⇒ Wie können wir jetzt und zukünftig konstruktiv damit umgehen / Blick nach vorne



GfK ist überall einsetzbar

- Selbstklärung bei inneren Konflikten
- Gewaltprävention durch Einfühlung in den Aggressor
- Klärungshilfe in Beratung und Therapie
- im Konfliktmanagement in Schule
- am Arbeitsplatz, in der Nachbarschaft, im Verein etc., in Verhandlung und Mediation in allen Kontexten



GfK in der Mediation



Ablauf Mediation

1. Einleitung
2. Konfliktschilderung 🖱️ *GfK = Beobachtung*
3. Konflikterhellung und Interessensklärung 🖱️ *GfK = Gefühle und Bedürfnisse*
4. Lösungssuche 🖱️ *GfK = Bitten / Strategien*
5. Auswahl von Optionen und Vereinbarung

Arbeit mit dem Empathie-Kompass



Arbeit mit dem Empathie-Kompass



Übung in Kleingruppen (3 Personen)
Bedürfnisse erkennen

Arbeit mit dem Empathie-Kompass

Welche Gefühlen und
Bedürfnissen hängen für mich
zusammen?

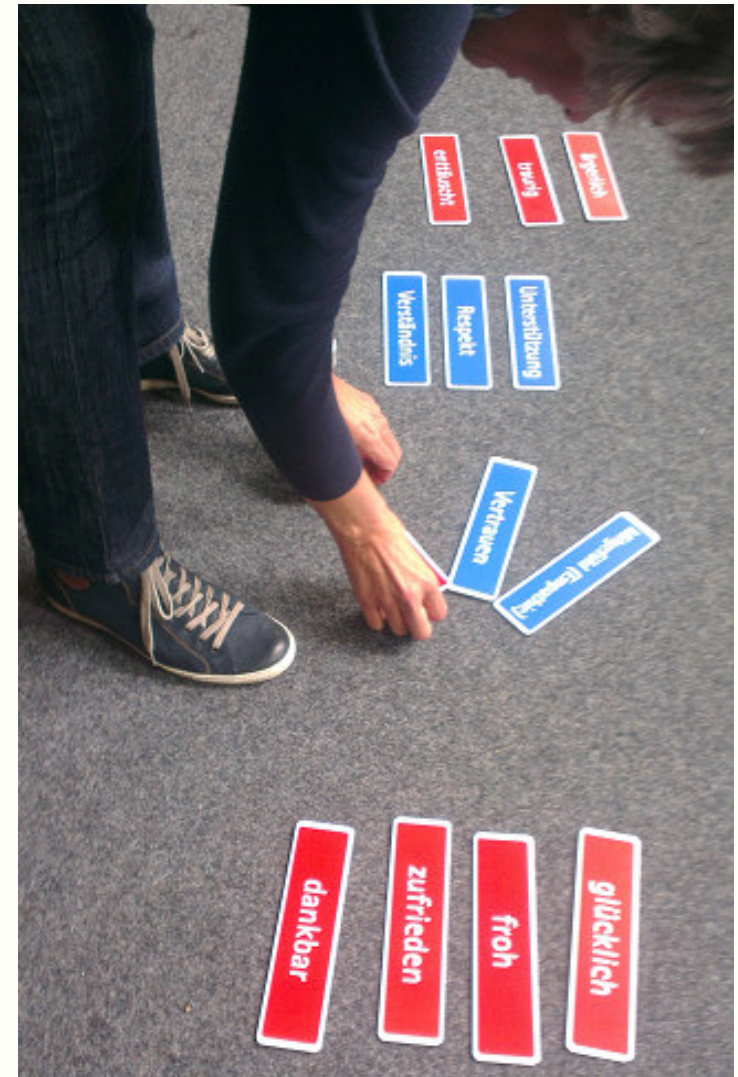
Welche Gefühle zeigen sich,
wenn Bedürfnisse sind im
Mangel sind?

Welche, wenn Bedürfnisse
genährt sind?



Übung

Zu zweit zusammen
A und B bestimmen
Rücken an Rücken setzen
A beginnt
Nach 5 Minuten Wechsel



Praxistransfer

- Was gefällt mir?
- Was ist hilfreich?
- Was gefällt mir nicht?
- Wo habe ich Zweifel?
- Ich kann ich mir vorstellen, GFK in der Praxis anzuwenden:
- Dafür brauche ich,
-

