

# **INFO: Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Herzens**

## **Das Prinzip der „Gewaltfreien Kommunikation“ – vier Stufen der Kommunikation**

1. Beobachtung
2. Gefühl
3. Bedürfnis (das hinter dem Gefühl steht)
4. Bitte

Wenn man in diesem 4-Schrittemodell kommuniziert, geht es darum, zuerst eine Beobachtung zu formulieren, dann das Gefühl dazu. Als dritten Schritt geht es darum, das Bedürfnis hinter dem Gefühl zu erkennen und sichtbar zu machen bzw. auch zu formulieren. Dann Schritt 4, den Wunsch, der sich auf Basis des Bedürfnisses ergibt, formulieren.

Damit kommt man von der Fremdprojektion weg und kann sich auf eigene Bedürfnisse konzentrieren bzw. sind die anderen nicht mehr die „Feinde/Feindinnen“, sondern man sucht die Ursache, warum es einem schlecht geht, in den eigenen Erwartungen und im eigenen Verhalten. Und dieses kann man ändern – das der anderen im Normalfall nicht.

### **Zum Beispiel**

1. Ich beobachte, dass die Stimmung im Team schlecht ist.
2. Das erzeugt bei mir Frust.
3. Das Bedürfnis, das dahinter steht, ist jenes nach Anerkennung und Wertschätzung dessen, was ich für das Team tue. Wütend, frustriert ist man nicht ob der Handlungen, die die anderen setzen, sondern deshalb, weil das eigene Bedürfnis nach Wertschätzung und Anerkennung nicht befriedigt wird.
4. Eine Bitte formulieren, dass das, was man persönlich investiert, von den anderen gesehen und auch geschätzt werden soll und sich das in deren Verhalten und im Umgang miteinander auch äußern soll.

Dr. Marshall B. Rosenberg wurde 1934 in den USA geboren. Er studierte Psychologie bei Carl Rogers, dem Begründer der humanistischen Gesprächstherapie, und ließ sich von den Ideen Mahatma Gandhis inspirieren.

Geprägt durch schmerzhaftes Gewalterfahrungen und durch das Erleben, dass es Menschen gibt, die sehr einfühlsam und selbstlos für andere da sind, suchte er nach Antworten, die das Entstehen von Gewalt tiefgründig erklären und Gewalt, auch in ihrer subtilen Form, unnötig machen. Er fasste diese Einsichten, die er im Verlauf der letzten 40 Jahre immer mehr vertiefen konnte, in seinem Modell der Gewaltfreien Kommunikation zusammen.

Rosenberg ist als Konfliktschlichter in Krisengebieten international anerkannt. Er arbeitete in der Politik, in der Wirtschaft, in Schulen, Gefängnissen und anderen gesellschaftlichen Bereichen. 1984 gründete er das Center for Nonviolent Communication, das die weltweite Verbreitung der Gewaltfreien Kommunikation zum Ziel hat. 1999 erschien sein erstes Buch „Gewaltfreie Kommunikation – eine Sprache des Lebens“ auf Englisch und 2001 auf Deutsch. Seitdem wächst das Interesse an der Gewaltfreien Kommunikation auch in Deutschland stark an. M.B. Rosenberg ist Anfang 2015 in den USA verstorben.

Die Gewaltfreie Kommunikation ist im Grunde genommen Ausdruck einer inneren Haltung. In dieser Haltung sind wir uns selbst und allen Menschen urteilsfrei, wohlwollend und einfühlsam zugewandt. Wir sehen, was wir denken, sagen und tun, als einen Ausdruck unserer Bedürfnisse an. Auch Gewalt – in jeder Form – ist immer ein Ausdruck von innerer Not. In dieser Haltung hören wir auf zu beschuldigen. Gut und Böse werden sinnlos und haben keinen Platz mehr und auch das gegenseitige Vergleichen und Bewerten in „Besser“ und „Schlechter“ verliert an Bedeutung. Stattdessen konzentrieren wir unsere Aufmerksamkeit darauf, was wir gerade fühlen und brauchen. Diese innere Haltung gibt uns selbst Halt.

Die Gewaltfreie Kommunikation bedeutet für viele Menschen einen Paradigmenwechsel. Grundvoraussetzung beziehungsweise die Basis dafür ist Achtsamkeit, die es wieder zu finden gilt. – Oft in einem jahrelangen Prozess des Übens, Reflektierens und Bewusstmachens innerer Haltungen und mentaler Modelle. Für den Philosophen Jiddu Krishnamurti gibt es keine Methoden, sondern es ist die Achtsamkeit, die uns gut durch unser Leben kommen lässt. Sich klar zu werden, wie unsere Sprache wirkt und was wir mit ihr bewirken, aber auch anrichten können, ist ein zentraler Faktor auf dem Weg zu Achtsamkeit und gelingender Kommunikation. Mehr dazu in Band 5 und Band 6 der Reihe „Soziales Lernen“.