

# GFK: Die gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg

Konflikte kommen in unseren Alltag praktisch täglich vor. Auseinandersetzungen zwischen Kindern finden bereits im Kindergarten statt, sind in Grundschule und anderen Schulformen ebenfalls normal und auch im Beruf sind Streitigkeiten bis hin zu ernsthaften Konflikten keine Seltenheit. Zwar sind Auseinandersetzungen zunächst völlig normal, bedeuten sie jedoch nur, dass wir alle Menschen mit unterschiedlichen Bedürfnissen sind, die sich nicht immer miteinander vereinbaren lassen. **Verletzte Gefühle lassen Konflikte aufkommen**. Solange man diese jedoch rasch und produktiv beilegen kann, können alle daraus lernen. Schwierig wird es, wenn die Betroffenen kein Konfliktmanagement haben und keine konstruktive Streitkultur kennen. Dann kann es rasch passieren, dass aus eigentlichen Harmlosigkeiten und kleinen Missverständnissen schwere Auseinandersetzungen werden, die man kaum mehr beilegen kann.

Zugrunde liegt all diesen Auseinandersetzungen, gleich ob im Kindergarten, in der Partnerschaft oder im Beruf, das Problem, **dass wir oft „falsch“ kommunizieren**. Kommunizieren bedeutet weit mehr als einfach zu sagen, was man möchte oder nicht. Gute Kommunikation beinhaltet vielmehr auch die Art und Weise, wie wir anderen etwas mitteilen. Ob Konflikte überhaupt erst entstehen oder rasch und konstruktiv beigelegt werden können, hängt maßgeblich von unserer Art, uns den Mitmenschen mitzuteilen ab. In diesem Zusammenhang spielt die **gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg**, auch **GFK**, eine wichtige Rolle.

## GFK: Die gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg

Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg hat nichts mit dem Verzicht auf körperliche Gewalt zu tun, wie es der Umkehrschluss „kommunizieren mit Gewalt“ vielleicht vermuten lassen könnte. Gewalt in der Kommunikation meint vielmehr, bildhaft gesprochen mit Worten auf jemanden „einzuschlagen“, ihn zu beleidigen, zu bedrohen, seine Gefühle und Bedürfnisse zu verletzen. Nur allzu oft geschieht dies im Alltag, meist eher unbewusst. Genau hieraus resultieren Konflikte.

Fühle ich mich in meinen Bitten missverstanden, nehme ich mein Gegenüber vielleicht wiederholt als aggressiv oder manipulativ in seinem Ausdruck wahr, werde ich selbst auch irgendwann nicht mehr positiv und konstruktiv mit demjenigen kommunizieren wollen. Dieses Verhalten ist bereits in der Kita und auch in der Schule zu beobachten. Schon Kleinkinder reagieren unbewusst auf die Art und Weise, wie man mit jemandem spricht und **stellen die Art und Weise der Kommunikation auch über den eigentlichen Inhalt**. Empathie und Wertschätzung sind Eigenschaften, die uns helfen, im Alltag gut miteinander auszukommen. Schon durch die Art zu kommunizieren können wir dies erreichen.

Rosenberg hat hierzu die gewaltfreie Kommunikation, im Folgenden auch teils abgekürzt mit GFK, entwickelt. Hierbei geht es darum, **Inhalte so zum Empfänger zu transportieren, dass Empathie deutlich wird und der andere sich verstanden fühlt** (siehe auch: empathisches Verhalten). Im Rahmen von Konfliktmanagement hat GFK auch immer das Ziel, die **eigenen Bedürfnisse thematisch in den Vordergrund** zu stellen und **nicht vermeintliche Verfehlungen Dritter**. Bei der gewaltfreien Kommunikation handelt es sich also um **eine besondere Art zu kommunizieren** mit dem Ziel, verbale Gewalt Mitmenschen gegenüber maximal zu vermeiden.

# Gewaltfreie Kommunikation

1. Beschreibung einer konkreten Handlung, die man beobachtet hat und die das Wohlbefinden beeinträchtigt

2. Ausdruck der Gefühle, die durch die Handlung ausgelöst werden

3. Formulierung der Bedürfnisse, welche hinter den Gefühlen stehen

4. Bitte um eine konkrete Handlung - auch die Nichterfüllung der Bitte ist in Ordnung



Die gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg fußt dabei im Wesentlichen auf vier Schritten.

1. Im Vordergrund steht dabei zunächst eine möglichst **objektive Beschreibung des Sachverhalts**. Hierbei muss man sich bewusst machen, dass **Phrasen** mit „immer“, „nie“, „alle“, „keiner von euch...“ oft schon direkt in eine andere Richtung gehen (siehe auch Killerphrasen). Sie beschreiben nicht sachlich, was ist, sondern **schreiben Schuld zu**. Vorwürfe wecken bei praktisch allen Menschen das Bedürfnis, sich sofort zu verteidigen (vgl. Reaktanz), egal, wie gerechtfertigt das Anliegen im Kern auch sein mag. Schon ist der Konflikt da und der Weg zu einer effizienten Kommunikation versperrt. Diese Muster muss man sich bewusst machen und entsprechend darauf achten, selbst im Zustand der Wut maximal sachlich zu bleiben.
2. In einem zweiten Schritt **stellt der Sender einer Nachricht** bei der gewaltfreien Kommunikation **seine eigenen Gefühle in den Vordergrund**. Dies geschieht nicht in egoistischer Absicht, sondern sagt schlicht etwas über die eigenen Befindlichkeiten in genau dem Moment aus. Wichtig ist es auch hierbei, wirklich bei sich selbst zu bleiben und nicht den Fokus auf den anderen zu richten. Am besten gelingt dies mit den so genannten **Ich-Botschaften**, also zum Beispiel: „Wir waren heute um 16 Uhr verabredet, aber du warst nicht da. Ich war enttäuscht, denn ich hatte mich sehr auf das Treffen mit dir gefreut.“ Diese Art zu kommunizieren löst im Regelfall beim Empfänger eine ganz andere Art der Empathie aus und lässt eine effiziente Bearbeitung des Konflikts zu.
3. In einem dritten Schritt spricht man bei der GFK nun über die Bedürfnisse, die man selbst im Zusammenhang mit einem Anliegen hat. Indem man dem anderen mitteilt, was man emotional gesehen **wünscht**, was man **bräuchte**, damit ein Ziel erreicht, ein Streit bereinigt werden kann, schafft man Klarheit und gibt dem anderen die Möglichkeit, auch das zu tun, was man durch das Gespräch denn eigentlich erreichen möchte.
4. Bekräftigt wird dies durch den vierten Schritt der gewaltfreien Kommunikation, der Bitte. **Bitten ist immer erlaubt**, wenn der Tonfall stimmt und gibt dem anderen nochmals die Möglichkeit, etwas Positives für den Gesprächspartner zu tun.

Hier liegt nochmal ein entscheidender Vorteil der GFK. In einem „normalen“ Konflikt entsteht oft die Situation, dass alle sich verbal angehen, gleichzeitig niemand das wirkliche Anliegen des anderen verstanden hat. Daraus wiederum resultieren Missverständnisse, die dann wiederum gepaart mit dem Gefühl, persönlich angegriffen worden zu sein, weitere Gespräche erschweren oder gar unmöglich werden lassen.