

# Gewaltfreie Kommunikation

Die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) ist eine Kommunikations- und Konfliktlösungsmethode.

## Wie entstand diese Methode?

Der amerikanische Psychologe Marshall B. Rosenberg erlebte bereits während seiner Schulzeit, bedingt durch Rassenkonflikte, ganz persönlich die Auswirkungen von Gewalt. Das veranlasste ihn schon frühzeitig, sich mit folgenden Fragen zu beschäftigen: „Was geschieht genau, wenn wir die Verbindung zu unserer einfühlsamen Natur verlieren und uns schließlich gewalttätig und ausbeuterisch verhalten? Und umgekehrt, was macht es manchen Menschen möglich, selbst unter den schwierigsten Bedingungen mit ihrem einfühlsamen Wesen in Kontakt zu bleiben?“<sup>1</sup>

Die Gewaltfreie Kommunikation verbreiten in Deutschland zahlreiche TrainerInnen<sup>2</sup> sowie zwei Verbände:

- Center for Nonviolent Communication (CNVC)<sup>3</sup>
- Fachverband Gewaltfreie Kommunikation<sup>4</sup>

## Wie funktioniert die Gewaltfreie Kommunikation?

Die Basiselemente der GfK sind die Beobachtung, die Gefühle, die Bedürfnisse und die Bitte. Beobachtung meint genau das, was konkret ist, zum Beispiel „Du hast gesagt, ich sei unpünktlich.“ Die Aussage „Was Du sagst, ist Unsinn“ ist hingegen eine Bewertung. Findet eine Bewertung Einzug in eine vertiefte Kommunikation, kann das bereits die Weichen hin zu einem Konflikt stellen.

Jeder Mensch erlebt ein breites Spektrum von Gefühlen, derer wir uns im Alltag zumeist nicht bewusst sind. Gefühle machen deutlich, was ein Sachverhalt mit uns macht. „Du hast gesagt, ich sei unpünktlich. Das irritiert mich.“ (Beobachtung und Gefühl) Damit das Anliegen, was wir haben, Aussicht auf Verwirklichung bekommt, müssen wir uns bewusst sein, was wir wirklich brauchen. Um das herauszufinden, beschäftigen wir uns am besten mit unseren Bedürfnissen.

Bezogen auf die eben genannte Aussage, könnte es um die Bedürfnisse „Zuverlässigkeit“ und „Verstehen“ gehen. „Mir ist es wichtig, zuverlässig zu sein. Deshalb möchte ich verstehen, warum du glaubst, dass ich unpünktlich bin.“ Der letzte Aspekt der GfK, die Bitte, sollte konkret und umsetzbar sein. Eine wirklich erfüllbare Bitte würde in diesem Fall lauten: „Nach meinem Kalendereintrag bin ich pünktlich. Bitte erkläre mir, warum Du glaubst, dass ich unpünktlich bin. Ist es okay für Dich, wenn wir jetzt gleich darüber sprechen?“ Die Frage nach dem okay macht deutlich, dass es sich um eine Bitte handelt und nicht um eine Forderung. Sätze mit Forderungen sind nicht gewaltfrei. Zum Wesen der gehört, dass sie abgelehnt werden darf. Schließlich hat der Kommunikationspartner auch Bedürfnisse, die den eigenen entgegenstehen können, zumindest im Moment. Diese Situation birgt die Chance in sich, in der Folge auf der Grundlage der GfK in einen empathischen Dialog einzutreten und einen Konsens zu finden. Erfahrungen von Marshall B. Rosenberg und von vielen GfK-TrainerInnen haben gezeigt, dass sich auf der Grundlage der GfK selbst extrem verhärtete Konflikte auflösen lassen.

---

<sup>1</sup> Gewaltfreie Kommunikation, Eine Sprache des Lebens, Marshall B. Rosenberg, Junfermann Verlag Paderborn

<sup>2</sup> <https://www.gewaltfrei.de>

<sup>3</sup> <https://www.cnvc.org>

<sup>4</sup> <https://www.fachverband-gfk.org>

## **Warum ist die Gewaltfreie Kommunikation eine Wandelmethode?**

Die GfK ist eine Wandelmethode, weil sie ein gewaltfreies, wertschätzendes und einfühlsames Miteinander fördert, uns selbst stärkt und außerdem ermöglicht, konfliktarm miteinander umzugehen. Sie versetzt Menschen und Gruppen in die Lage, Konflikte selbst zu lösen. Häufig wird GfK auf bei professionellen Mediationen verwendet.

### **LINKS**

- [gewaltfrei.de](http://gewaltfrei.de)
- [fachverband-gfk.org](http://fachverband-gfk.org)
- [Guter Einstieg mit gratis Hörbuch](#)