

# Was ist GFK?

Eine Einführung für Anfänger und Einsteiger

Aus einem [Interview](#) mit [Marshall Rosenberg](#)

DH: "Als Background-Info für unsere Zuhörer, wie definieren Sie "Gewaltfreie Kommunikation?"

MR: "Es ist eine Kommunikation, die uns mit Menschen auf eine Art und Weise verbindet, dass es Freude macht, einander das Leben schöner zu machen und es ist eine Kommunikation, die solche Menschen nicht unterstützt, die einander verletzen möchten."

DH: "Und was ist der Zweck, das Ziel der Gewaltfreien Kommunikation?"

MR: "Sie verbindet die Menschen so miteinander, dass es Ihnen ermöglicht, den anderen zu beschenken, freiwillig das Leben des anderen zu bereichern und jedweden Konflikt zu lösen, der entsteht ohne irgendwelche Gewalt zu gebrauchen."

## **Gewaltfreie Kommunikation kann helfen:**

o) mit den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen im Jetzt in Kontakt zu kommen

**(Selbstklärung)**

o) die eigenen Bedürfnisse und Bitten möglichst so ausdrücken, dass mir mein Gegenüber mit höherer Wahrscheinlichkeit bei der Erfüllung hilft **(Kooperation)**

o) dem anderen einfühlsam zu begegnen, ihm wirklich zuzuhören, so dass er erleichtert ist, sich verstanden fühlt **(Empathie)**

o) in Konflikten als dritte Partei effektiv zu vermitteln, einen Weg zu finden, wie die Bedürfnisse aller Beteiligten erfüllt werden **(Mediation)**

o) in eigenen Auseinandersetzungen menschlich und respektvoll zu bleiben und ohne innere Feindbilder einen Weg zu finden, wo die Bedürfnisse aller Beteiligten berücksichtigt werden **(Konfliktmanagement)**

Dennoch ist die Gewaltfreie Kommunikation kein Wunderwuzzi oder eine eierlegende Wollmichsau, aber ein sehr wirksames Hilfsmittel und Wegweiser für Klärungen in mir sowie zwischen mir und anderen.

Wichtig ist mir hier die Unterscheidung zwischen GFK als Technik und GFK als Haltung. GFK als Technik beinhaltet im wesentlichen das Vier-Schritte-Modell, einer Anleitung wie ich mich in einer kooperationsfördernde Art und Weise ausdrücken kann und wie ich den anderen verstehen kann, ihm wirklich zuhören kann, nicht nur seine Worte nachbrabbel oder

etwas hineinanalysiere. Diese Technik hat nichts mit Manipulation zu tun, kann aber leicht dafür missbraucht werden.

**GFK als Haltung beinhaltet** den Wunsch nach Wertschätzung, Respekt, Freiwilligkeit, Selbstverantwortung, gegenseitige Unterstützung und echter Begegnung:

- o) Ich bin auf der Suche nach einer Lösung, die die Bedürfnisse aller Beteiligten berücksichtigt, ich glaube an die gute Absicht des Menschen, dass sein Handeln den derzeit besten Versuch darstellt, gut für sich zu sorgen oder seine Bedürfnisse befriedigt zu bekommen (**Akzeptanz**).
- o) Ich bin kraftvoll und im Kontakt mit mir selbst, wenn es darum geht, für mich und meine Werte einzustehen (**Selbstbehauptung**)
- o) Ich möchte, dass mein Gegenüber mir nur dann meine Bitten erfüllt, wenn es aus einer Energie der Freude, der Freiwilligkeit kommt, in der Art und Weise wie Kinder Enten füttern (**Freiwilligkeit + Bedürfnis, das Leben anderer zu bereichern**)
- o) Ich bin bestrebt, einen **partnerschaftlichen Umgang** zu pflegen
- o) Ich bin bereit zur Erreichung all dieser Ziele an mir zu arbeiten, mich auf den Lernprozess einzulassen (**Bereitschaft zu Lernen und zu Wachsen**).

Eine Haltung ist schwierig zu beschreiben, spirituell passt sie für mich in den Satz eines gekreuzigten Mannes: "Liebe deinen Nächsten, wie dich selbst." oder wie eine Kurzfassung der allgemeinen Menschenrechte, ohne dass diese Haltung nur einer bestimmten Religion oder Weltanschauung gehört.

### **Wie kann ich mehr darüber erfahren, wie kann ich das lernen?**

- o) das Buch von Marshall Rosenberg "Gewaltfreie Kommunikation" [kaufen](#)/ ausborgen und lesen
- o) ein Seminar von Marshall Rosenberg besuchen (Infos über seine Seminare finden Sie [hier](#))
- o) Trainings bei zertifizierten Trainern oder Trainern im Zertifizierungsprozeß besuchen ([Liste Trainer in Europa finden sie hier](#))
- o) an Übungsgruppen teilnehmen
- o) weitere Materialien zum Thema GFK besorgen, durcharbeiten ([im deutschspr. Raum/ weltweit](#))

und es dann im Alltag anwenden, damit experimentieren, die Kraft dieser Technik und Haltung selbst erleben und in das eigene Lebenskunstwerk integrieren oder wieder rausschmeißen, wenn es nicht passt.

Die Technik der Gewaltfreien Kommunikation ist total simpel, einfach und doch unheimlich schwierig zu lernen, weil uns seit den ersten Lebensmonaten etwas anderes beigebracht wurde.

Sie basiert auf **vier Schritten**:

**1) Wahrnehmung**

**2) Gefühl**

**3) Bedürfnis**

**4) Bitte**

und kann entweder als Wegweiser für den Selbstaussdruck (ich rede von mir/ über mich) oder als Orientierungshilfe für das Zuhören, das Verstehen des Gegenüber (du redest von dir/über dich) verwendet werden.

Diese vier Schritte können auf **drei verschiedenen Positionen** angewandt werden:

**1) Selbstklärung** (Giraffenohren nach Innen)

**2) Selbstaussdruck** (Giraffenmund)

**3) Empathie/ Zuhören** (Giraffenohren nach außen)

Der Rahmen für die drei verschiedenen Positionen ist die Gegenwart, das Hier, Jetzt und So sowie der Wunsch nach einer Herzensverbindung, einem einander Verstehen. Ohne diesen Rahmen wird aus der GFK nur eine Technik, die eingesetzt wird, um bestimmte Ziele zu erreichen, nicht eine Form der wirklichen Begegnung und wertschätzenden Verbindung. Nun möchte ich näher auf die vier Schritte eingehen, die Grundtechnik der GFK:

### **Was sind Wahrnehmungen?**

Beschreibungen von Wahrnehmungen, die von jedermann in der jeweiligen Situation akzeptiert werden kann, die keine Bewertung oder Abwertung beinhaltet und am besten objektiv messbar sind. Als Bilder können helfen, sich vorstellen eine Videokamera zu sein oder wissenschaftlich objektiv ein Verhalten zu beschreiben.

Statt: "Du kommst zu spät!", würde ich vorschlagen: "Du kommst um 12.20. Wir hatten 12 Uhr vereinbart."

Statt: "Du bist ein guter Mensch!", würde ich vorschlagen: "Ich habe gesehen, wie du dem Bettler dort ein paar Münzen in den Hut geworfen hast"

Statt: "Immer das gleiche mit dir, du weichst mir einfach aus!", würde ich vorschlagen: "Am

Mittwoch und gestern hatte ich dich jeweils gefragt, ob du mit mir am Sonntag mittag essen gehen möchtest und beide Male hast du gesagt, dass du unsicher bist und eigentlich viel zu tun hättest und ich dich ja noch mal fragen könnte."

### **Was sind Gefühle?**

Gefühlswörter drücken eine emotionale Befindlichkeit aus, ohne auf einen Verursacher oder eine Handlung hinweisen. Sie werden am meisten in folgenden Worten ausgedrückt: "Ich bin + Gefühlswort", z.B. "Ich bin traurig."

Gefühle werden meist durch das Denken ausgelöst, haben aber ihre Ursache in erfüllten oder nicht erfüllten Bedürfnissen, sie zeigen somit an, ob wir etwas brauchen oder nicht.

Gefühle zeigen an, dass bestimmte Bedürfnisse erfüllt oder nicht erfüllt sind.

Statt: *"Ich fühle mich von dir nicht verstanden!"*, würde ich vorschlagen *"Ich bin enttäuscht, weil ich gerne verstanden werde..."*

Statt: *"Ich habe das Gefühl, du magst mich nicht."*, würde ich vorschlagen *"Ich bin unsicher oder traurig, weil ich Liebe brauche..."*

### **Was sind Bedürfnisse?**

Bedürfniswörter stellen den Kontakt zu der menschlichen/ göttlichen Lebensenergie im Jetzt her. Bedürfnisse sind Werte, all das, was uns im Leben wichtig und bedeutsam erscheint.

Bedürfnisse selbst sind abstrakt, allgemein, allzumenschlich, das heißt, sie werden prinzipiell von allen Menschen geteilt (treten nur teilweise in unterschiedlichen Situationen auf) und somit auch unabhängig von einer bestimmten Situation oder Person

Statt: *"Jetzt höre doch endlich auf zu Rauchen"*, würde ich vorschlagen *"Mir liegt Deine Gesundheit am Herzen."*

Statt: *"Arschloch!"*, würde ich vorschlagen: *"Mir ist Respekt und Wertschätzung wichtig."*

Statt: *"Lass mich endlich in Ruhe!"*, würde ich vorschlagen: *"Mir ist Autonomie wichtig."*

### **Was sind Bitten?**

Bitten sind Strategien, wie wir die Bedürfnisse im Jetzt erfüllen können. Sie sind konkret, spezifisch, positiv formuliert, bezeichnen eine bestimmte wahrnehmbare Handlung von einer bestimmten Person. Sie dienen als Strategie der Erfüllung eines Bedürfnisses und werden im Geiste der Freiwilligkeit gestellt, d.h. wenn die betreffende Person "nein" sagt, wird sie dafür nicht bestraft.

Statt: *"Ich möchte, dass du mich liebst!"*, würde ich vorschlagen *"Ich möchte, dass du mich*

*einmal am Tag in den Arm nimmst."*

Statt: *"Ich brauche mehr Freiraum."*, würde ich vorschlagen: *"Ich möchte am Dienstag Abend mit meinen Freunden Bowlen gehen."*

Statt: *"Ich mag keine Geheimnisse darüber."*, würde ich vorschlagen *"Bist du bereit mir zu sagen, was du bzgl des Themas Treue fühlst und brauchst?"*

### **Wie hängen nun die vier Schritte zusammen?**

Während die einzelnen Schritte so was wie die Wörter der Giraffensprache sind, also reine Gefühls- und Bedürfniswörter wie Vokabeln gelernt werden könnten, so ist die Kombination, der Ablauf der vier Schritte in dieser Reihenfolge, so etwas wie die Grundgrammatik der GFK, der Satzbau.

Dabei können die vier Schritte jeweils in den drei Positionen angewandt werden, als

#### **Selbstklärung und Selbsta Ausdruck**

*\* Ich sehe.... und fühle... weil ich brauche... könntest du bitte?*

oder als **Zuhörangebot/ Empathie:**

*\* Du nimmst wahr, dass... und fühlst... weil du brauchst... und deine Bitte wäre...?*

Gleichzeitig hat dieser Satzbau auch einen psycho-logischen Hintergrund, ist ähnlich wie die "normale" Sprache Ausdruck eines bestimmten Weltbildes, indem die Bedürfnisse mit einem "weil" eingeleitet werden: *" Du bist traurig, weil du Respekt brauchst?"*

So wird die Ursache des Gefühls in dem erfüllten oder nicht erfüllten Bedürfnis gesehen, nicht mehr in dem Auslöser, der Wahrnehmung, die nur als zeitliche Komponente betrachtet wird: "Wenn...".

Wichtig ist auch das Fragezeichen am Ende des Zuhörangebotes. Es ist eine Vermutung, ein Angebot, keine Feststellung. Ich kann nicht "wissen", was ein anderer fühlt und braucht, ich kann es nur erspüren.

So einfach und doch so schwierig, es in der Praxis umzusetzen.

### **Was sind die Probleme, einige Schwierigkeiten im Lernprozess?**

- o) Verwechslung oder Vermischung von Wahrnehmungen und Beobachtungen
- o) unklarer Ausdruck der eigenen Gefühle
- o) Verwechslung oder Vermischung von Bedürfnissen und Bitten
- o) fehlendes Bewusstsein über den Unterschied zwischen Forderungen (sanktioniert) und Bitten (freiwillig)

o) Verwechslung von Auslöser (das wahrnehmbare Verhalten/ Ereignis) und Ursache (das nicht erfüllte Bedürfnis)

Marshall Rosenberg nennt auch diese Art zu kommunizieren "Giraffensprache", Giraffensprache deshalb, weil die Giraffen die Landsäugetiere mit dem größten Herzen sind, sie durch ihren langen Hals einen guten Überblick haben, sie fast keine natürlichen Feinde haben und sanft aber dennoch kraftvoll sind. Raubkatzen greifen Giraffen nur selten an, weil ein Huftritt sie töten kann.

Eine Freundin von mir war in Afrika auf einer Safari und hat mir erzählt, dass einige Giraffen, vor allem die Bullen manchmal so geknickte Hälse haben. Das kommt daher, weil sie von den Kämpfen untereinander um die Begattung her rühren. Also ganz gewaltfrei sind sie nicht ;-)

Unsere bisherige Form zu kommunizieren nennt Rosenberg Wolfssprache oder Schakalsprache und dieser Ausdruck hat erstmal nichts Abwertendes oder Negatives. Er versucht nur zwei griffige Bilder zu finden, um die Unterschiede deutlich zu machen.

Es geht also nicht darum, die Wolfssprache auszumerzen oder den inneren Wolf zu töten.

Nein, man lernt nur eine Sprache dazu, wie das Englische neben dem Deutschen. Und wenn ich mich dann im Ausland aufhalten möchte, kann ich mich zumindest auch so unterhalten.

Ich gewinne etwas dazu, ohne das Alte aufgeben zu müssen. Und wenn mir das Ausland so gefällt, dass ich dorthin ziehen möchte, habe ich zumindest die sprachlichen

Vorraussetzungen dafür.

Rosenberg zitiert gerne den Ausspruch eines islamischen Mystikers (wahrscheinlich Rumi):

"Ich sehe dich wieder in einem Land jenseits von falsch und richtig. Dort will ich dir begegnen!" (sinngemäß aus dem Kopf zitiert). Giraffen leben in einer anderen Welt als Wölfe oder sie sehen die Welt mit anderen Augen und Herzen. Für Giraffen gibt es nur Giraffen, Menschen, die bestimmte Bedürfnisse haben, dieses versuchen zu erfüllen und einen echten Herzenskontakt wünschen. Es gibt kein falsch oder richtig, sondern nur ein Verbundensein mit der Lebendigkeit in mir oder nicht. Es ist eine Weite des Herzens, eine innere Gelassenheit und natürliches Mitgefühl/ Engagement für den Nächsten.

So, das war jetzt nur eine kurze Einführung in die GFK, wenn Sie mehr darüber erfahren möchten, bitte besorgen Sie sich das Buch von Rosenberg oder besuchen eines meiner Trainings oder das anderer kompetenter Trainer.

Viel Vergnügen beim Lernen und Entdecken!