

## Was kann GFK sein - eine Sammlung?

GFK steht für "Gewaltfreie Kommunikation", andere Wörter dafür sind "Giraffensprache", "mitfühlende Kommunikation" oder auch "Sprache der Herzen".

GFK wurde von [Marshall Rosenberg](#) begründet und wird in der Welt vom [Center of Nonviolent Communication](#) verbreitet, repräsentiert und vermittelt.

GFK ist ein Kommunikationsprozess, eine Lebenshaltung und eine Kommunikationstechnik in dem/der versucht wird, eine Verbindung der Herzen herzustellen, um Lösungen zu finden, bei denen die Bedürfnisse aller Beteiligten berücksichtigt werden.

GFK ist kein Wunderwuzzi, mit dem wir jetzt sofort den Frieden auf Erden schaffen und alle Probleme friedlich lösen können, aber es ist ein sehr machtvolleres Mittel auf dem Weg zu mehr Frieden und Liebe in dieser Welt.

GFK ist unabhängig von religiösen Lehren und Weltanschauungen und entspricht doch dem Herzen der Religionen, denn es geht um die Liebe, die menschliche Begegnung, den Frieden im eigenen Herzen und zwischen verschiedenen Menschen.

GFK ist ein sehr hilfreiches Instrument zur Selbstklärung, zur Klärungshilfe von anderen und zur friedlichen Behebung von Konflikten aller Art (Mediation).

GFK kann in fast allen Lebensbereichen eingesetzt werden, immer da, wo sich Menschen begegnen und wo der Wunsch zumindest eines Menschen besteht, einander echt und respektvoll zu begegnen.

GFK ist ein einfaches Modell, das klar und übersichtlich Hilfestellung/ Orientierung im mitmenschlichen Miteinander geben kann UND ist gleichzeitig unheimlich schwierig zu erlernen, weil es fast eine neue Sprache ist und jeder dafür neue Vokabeln (für Gefühle/ Bedürfnisse) und eine neue Grammatik (Zusammenhang zwischen Bedürfnissen und Gefühlen, Sichtweise auf Konflikte und das menschliche Miteinander) lernen darf.

GFK ist somit auch ein Entwicklungsprozess, bei dem wenig zielführende Strategien unserer Kultur verlernt werden, um wieder zu einer mehr natürlichen Seinsweise zu gelangen.

GFK ist eine Weiterentwicklung von Rogers personenzentriertem Ansatz. Rogers ging davon aus, dass Heilung dann stattfindet, wenn zwei Menschen sich authentisch und wertschätzend begegnen. Die GFK ist also ein Kind der Humanistischen Psychologie.

GFK ist ein unfreundlicher und missverständlicher Name, der sich nun aber mal durchgesetzt hat. Besser wäre wohl "Sprache der Herzen" oder "mitfühlende Kommunikation".

GFK versucht wichtige Bedürfnisse zu erfüllen, wie das nach Frieden, Harmonie, Echtheit, Kooperation und Selbstverantwortung/ Autonomie.

GFK geht prinzipiell von den "guten" Absichten hinter vermeintlich "schlechten" Taten aus, unterstellt jedem Menschen den Wunsch lebenswichtige Bedürfnisse zu haben und ihre Erfüllung zu suchen und sieht die Konflikte vornehmlich auf der Ebene der Strategien, wie Bedürfnisse konkret erfüllt werden.

GFK kann bei der Versöhnung helfen.

GFK möchte den einzelnen Menschen fördern, seine ihm innewohnenden Kräfte aktivieren und den Kontakt zu den eigenen Bedürfnissen schaffen.

GFK lebt von der Gegenwart, was JETZT in den jeweiligen Menschen lebendig ist und versucht das, auf eine kooperationsfördernde Art auszudrücken.

GFK hilft sich selbst und den anderen Menschen besser zu verstehen.

GFK kann das eigene Leben bereichern und vertiefen.

GFK hätte bestimmt Martin Buber gefallen und entspricht seinen Vorstellungen (soweit ich Buber verstehe).

GFK kann von jedem Menschen erlernt werden, weil es unsere natürliche Sprache ist.

GFK ist mehr als nur die Anwendung der vier Schritte in der Kommunikation, es ist die Haltung, die dahinter steht oder die Präsenz/ Aufmerksamkeit für den anderen und was schön in ihm/ ihr ist.

GFK wird leicht missverstanden.

Mit GFK forderst du den gegenüber auf zum Giraffentanz.

GFK kennt keine Schubladen wie Mann/Frau, Chäf(sic!)/Angestellter, Deutscher/Österreicher, Mutter/ Kind sondern versucht nur die jeweilige Bedürfnisse und Gefühle zu sehen und ist an einem partnerschaftlichem Umgang interessiert.

GFK ist nur ein Teil der eigenen Kommunikation. Bisher habe ich keinen getroffen, der immer in der GFK-Haltung ist oder einwandfrei GFK den ganzen Tag über spricht (am allerwenigsten meiner-einer).

GFK ist dann besonders effektiv, wenn ich als Giraffe innerlich im Frieden bin und alles geklärt ist.

GFK ist schwer fassbar aber gut spürbar

GFK ist individuell, wird von jeder Person etwas anders interpretiert

GFK hat gewisse Standards in Sprache und Haltung

GFK ist auch nur eine Strategie, um bestimmte Bedürfnisse wie z.B. nach Selbstklärung, Authentizität und Kooperation zu erfüllen