

Gewaltfreie Kommunikation

Die gewaltfreie Kommunikation nach Dr. M.B. Rosenberg ist **eine Haltung und eine längerfristige Methode** zur besseren Verständigung und **zur Steigerung der sozialen Fähigkeiten** der Menschen und damit eine Präventionsmaßnahme.

Sie ist nicht in erster Linie eine Deeskalationsmethode. In konkreten Konflikt- und Gewaltsituationen würden wir erst mit anderen Methoden deeskalieren. Die dann folgenden Gespräche und Schlichtungen können auf der Basis der gewaltfreien Kommunikation geführt werden.

In der gewaltfreien Kommunikation haben wir eine bestimmte Sicht, warum es in Kommunikationssituationen schief geht. Wir untersuchen, welche Sprachelemente Gewalt fördern und welche die Gewalt mindern. **Gewaltfördernde Elemente** sind all die Sprachanteile, die bei dem anderen Frustration, Enttäuschung, Druck, negative Aggression, Widerstand, Schuld, Scham oder Angst auslösen.

Durch diese Sprachanteile sind die Bedürfnisse des Hörers nicht befriedigt - und wenn Bedürfnisse nicht befriedigt sind, besonders über lange Zeit, so erhöht sich der Druck und die Aggression, die sich auch zum Teil gegen Unbeteiligte entlädt.

Wir haben in der gewaltfreien Kommunikation ein Symbol für die gewalthaften Anteile in der Sprache. Es ist der Wolf. Der Wolf ist ein Symbol und wie im Märchen bekommt er die Negativrolle. Das hat mit den echten Wölfen in der Welt nichts zu tun. Der Wolf spricht eine **lebense entfremdende Sprache**. Diese Sprache ist gekennzeichnet durch:

- moralische Urteile (man macht das nicht)
- Urteile darüber was richtig und falsch ist, gesund und krank angemessen oder unangemessen ist
- Analysen (das ist mit dir nicht in Ordnung – das machst du weil...)
- Vorurteile
- Verantwortung leugnen - die Ursache liegt beim anderen
- den Glauben, keine Wahlmöglichkeiten zu haben
- Forderungen
- Lob oder Strafe verdienen
- Denkweisen die uns Schlechtigkeit, Mangelhaftigkeit und die Notwendigkeit einer Erziehung vermitteln.
- Bilder von Erzogensein und Gebildetsein

Insbesondere benutzen wir in dieser Sprache vier so genannte Erziehungsmittel (Macht oder Einflussmittel), von denen wir uns erhoffen, dass Menschen sich so verhalten, wie wir es erwarten:

- **Schuld:** Wir weisen Menschen nach, was sie **falsch gemacht** haben
- **Scham:** Wir weisen Menschen nach, **was mit ihnen falsch ist**
- **Strafe** – Drohung - Rache
- **Belohnung** – Lob als Beeinflussung statt als Rückmeldung

Wir gehen auch davon aus, dass in dem Moment, wo wir gewalthafte Anteile in unserer Sprache haben, wir nicht mit unseren Bedürfnissen - also dem was wir dringend brauchen - in Verbindung sind. Wir sind eher außer uns.

Warum reden die sog. Wölfe so? Unsere Erklärungsmuster sind folgende:

- Sie können sich nicht besser ausdrücken. Man hat es ihnen nicht anders beigebracht. Sie geben die Sprachmuster weiter, die sie selbst erfahren haben und glauben, dass diese Maßnahmen nützen. Bis zu einem gewissen Grad nützen sie auch in dem Sinne, das Menschen sich unterwerfen oder aus Angst handeln. Sie lernen jedoch auf diese Weise nicht, aus inneren Motiven zu handeln wie Verständnis, Mitgefühl, Solidarität oder aus dem Wunsch das Leben zu bereichern.
- Gewaltsprache ist eine Behelfs -Sprache. Der Sprecher will eigentlich etwas anderes ausdrücken. So gesehen **ist Gewalt der tragische Ausdruck eines unerfüllten Bedürfnisses**. Alle Aktionen sind der Versuch, sich mit dieser Behelfssprache ein Bedürfnis zu erfüllen.
- Menschen geben die erlebte Gewalt (als Versuch der Bedürfnisbefriedigung) weiter.
- Gewalt ist ein Echo auf Gewalt:
- Menschen, die wenig Achtung erfahren haben, können nicht achten.
- Menschen, die wenig Wertschätzung erfahren haben, können nicht wertschätzen.
- Menschen, die Gewalt erfahren, geben diese weiter.
- „Gewaltmenschen“ haben mangelnde Empathiefähigkeit, sie haben zu wenig Empathie empfangen.
- Das Ausmaß der Gewalt ist ein Maß für die Menge und Bedeutung der unerfüllten Bedürfnisse und ein Maß der mangelnden sozialen Fähigkeiten, mit unangenehmen Gefühlen, unerfüllten Bedürfnissen und Konflikten umzugehen.

Um die Gewalt im zwischenmenschlichen Bereich zu reduzieren wäre es nach unserer Auffassung notwendig, auf die vier Beherrschungsmittel zu verzichten: ein Zusammenleben ohne Schuld, Scham, Strafe und Drohung und auch ohne Belohnung. Weiter müssten wir lernen, mit Konflikten, unangenehmen Gefühlen und unerfüllten Bedürfnissen so umzugehen, dass die Bedürfnisse der anderen Menschen auch erfüllt sein können. Sozialpolitisch betrachtet würden wir für eine Umwelt sorgen, die günstigere Voraussetzungen für die Befriedigung der wesentlichen Bedürfnisse schafft.

Gewaltfreie Kommunikation ist eine Kommunikationsmethode, die **in** zunächst einfach aussehenden **vier Schritten kommuniziert**. Sie ist gleichzeitig eine bestimmte Weise, Sprache und Handlungen im Sinne von Gefühlen und Bedürfnissen zu deuten. Sie hat damit ein eigenes Deutungssystem, in dem den Menschen sinnvolle Handlungsmotive unterstellt werden, die sie mehr oder weniger angemessen in die Tat umsetzen konnten. Die gewaltfreie Kommunikation bemüht sich so zu sprechen, dass die Bedürfnisse des anderen nicht verletzt werden. Elemente dieser Sprache sind Respekt, Wertschätzung, Empathie, Zugewandtheit usw.

Dabei sind folgende **Grundannahmen** von besonderer Bedeutung:

- Alles was Menschen tun, ist der mehr oder weniger gelungene Versuch, Bedürfnisse zu erfüllen.
- In der gewaltfreien Kommunikation ist es uns wichtig, dass die Bedürfnisse aller Seiten berücksichtigt und so weit es geht, befriedigt werden.
- Menschen handeln in erster Linie für sich und nicht gegen andere. Wir sehen in der Handlung des anderen im wesentlichen eine **Aussage über sich selbst**. Oder: alles was „Wölfe“ uns an den Kopf werfen, hören wir nicht als gegen uns, sondern als eine Botschaft über die Gefühle und Bedürfnisse des Sprechers.
- Menschen sind grundsätzlich an guten Verbindungen interessiert und sie tun nichts lieber, als zum Leben beizutragen.

Als erste Hilfe aus dem Notfallkoffer können wir uns immer dies fragen, wenn uns jemand einen Vorwurf einen Angriff eine Beleidigung entgegenbringt: hat dieser Mensch jetzt Bitte oder Danke gesagt? Wir würden alles, was Menschen sagen, dahingehend übersetzen.

Bevor ich Ihnen die Schritte der gewaltfreien Kommunikation aufzeige, möchte ich Ihnen gerne unser Verständnis von Bedürfnissen mitteilen:

Wir unterscheiden Bedürfnisse von der Art und Weise wie sie erfüllt werden. **Bedürfnisse sind universell** und alle Menschen auf diesem Planeten haben dieselben Bedürfnisse. Bedürfnisse sind zum Beispiel: Harmonie, Frieden, Wertschätzung, Zusammengehörigkeit, Kommunikation, Zuneigung, Zuwendung, aber auch Kreativität, Inspiration, Freiheit, Autonomie, Wirksamkeit usw. Wir unterscheiden dagegen die Art und Weise, in der ein Bedürfnisse befriedigt werden soll. Wir nennen dies die Strategie. Also: jemandem einmal die Meinung sagen zu wollen ist eine Strategie. Schimpfen, schlagen, drohen sind Strategien, mit denen Bedürfnisse erfüllt werden sollen. Die meisten Menschen haben nur sehr eingeschränkte Möglichkeiten zur Verfügung für Ihre Bedürfnisse zu sorgen.

Wer für seine Bedürfnisbefriedigung nur wenige Wahlmöglichkeiten hat, läuft Gefahr, Mittel zu verwenden, die weder das eigene Bedürfnis und das Bedürfnis des Gegenübers erfüllen.

Soziales Lernen bedeutet in diesem Zusammenhang, die angemessenen Strategien zur Erfüllung der Bedürfnisse zu finden. Nicht die Bedürfnisse sind unangemessen, sondern möglicherweise die Strategie.

Ich möchte Ihnen gerne aufzeigen, wie wir in der gewaltfreie Kommunikation **schrittweise** vorgehen, wenn wir einen Vorwurf, einen Angriff oder eine Beleidigung hören.

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Selbsteinfühlung Klar ausdrücken, wie es mir geht - ohne Kritik, Vorwurf oder Forderung | Einfühlung in den anderen Einfühlsam wahrnehmen, wie es meinem Gegenüber geht - ohne Kritik, Vorwurf oder Forderung zu hören |
| 1. Situation, Auslöser, Beobachtung Wenn ich sehe/höre/erlebe ... Keine Bewertung, Interpretation | 1. Situation, Auslöser, Beobachtung Wenn du siehst/hörst/wahrnimmst... Keine Bewertung, Interpretation |
| 2. Gefühl ... dann fühle ich mich ... Unterscheiden zw. Gefühl und Gedanken | 2. Gefühl Fühlst du dich dann .../ bist du dann ... Wie könnte mein Gesprächspartner sich fühlen? |
| 3. Bedürfnis ... weil ich ... brauche. ... weil ich das Bedürfnis nach ... habe. Unterscheiden zw. Strategie u. Bedürfnis | 3. Bedürfnis weil du ... brauchst? weil du das Bedürfnis nach ... hast? Was könnte das unerfüllte Bedürfnis sein? |
| 4. Bitte Deshalb bitte ich dich, ... Deshalb hätte ich gerne, dass ... Unterscheiden zwischen Bitte und Forderung | 4. Bitte Und möchtest du gerne ...? Hättest du jetzt gerne, dass ...? Positiv, konkrete machbare Bitte herausfinden |

In der Regel ist die **Reihenfolge** so: Selbsteinfühlung in den vier Schritten (linke Spalte), danach hypothetische Einfühlung in den anderen (rechte Spalte). So, wie wir Gesprochenes in unsere Hörweise übersetzen, so werden wir auch mit dem anderen sprechen: Wir werden ihn fragen, ob er sich in der Situation so oder so gefühlt habe und ob sein Bedürfnis nach sowieso unerfüllt war und ob er eigentlich dieses oder jenes lieber gehabt hätte. Auch wenn wir mit unserer Vermutung nicht genau das treffen, was der andere fühlt oder braucht, so wird er sehr dankbar sein, dass wir versuchen, uns in ihn hinein zu versetzen und versuchen zu verstehen, was in ihm vorgeht. Oft verhilft es auch dazu, dass der andere (unser Kind) sich selbst besser versteht.

Ich würde Ihnen an dieser Stelle gern noch einmal den **Sinn dieser vier Schritte** aufzeigen: Durch die Selbsteinfühlung finden wir unser eigenes Bedürfnis heraus und durch die Einfühlung in den anderen finden wir das Bedürfnis des anderen heraus. Im vierten Schritt äußern wir verhandelbare Bitten, was uns ermöglichen soll, aus verschiedenen Strategien die zu finden, die die **Bedürfnisse beider Seiten** befriedigt.

Dieser Weg erfordert Übung und auch etwas Mut, sich dem anderen zu öffnen und ihm auch ein Gespräch über Gefühle und Bedürfnisse zuzutrauen.