

# Gewaltfreie Kommunikation – Das ist doch nichts für mich!?

Erschienen im Kinderkram Feb. 2010

Als ich vor etlichen Jahren zum ersten Mal den Begriff „**Gewaltfreie Kommunikation**“ hörte, war ich davon überzeugt, dass mich das Thema nicht betrifft. Schließlich begegne ich meinen Mitmenschen freundlich und verständnisvoll.

Auf der Suche nach einem Buch über Friedenserziehung in der Schule stieß ich geraume Zeit später auf „**Empathie im Klassenzimmer**“ mit dem Untertitel: „Gewaltfreie Kommunikation im Unterricht“. Nun wurde ich doch hellhörig und tauchte erstmals in das Thema ein. Die Ausführungen von Sura Hart und Victoria Kindle Hodson, zwei Lehrerinnen, die über langjährige Erfahrung mit Gewaltfreier Kommunikation in Schulen sowie Seminaren für Schüler, Eltern, Lehrerinnen und Schulverwaltungen verfügen, beeindruckten mich sehr. Mir wurde schmerzlich bewusst, wie viel mehr Lernmotivation und Lernerfolg möglich wäre, wenn eine einführende Kommunikation emotional sichere Lernorte schaffen würde.

## Missverständnisse und Konflikte – kann gewaltfreie Kommunikation helfen?

Dann sorgte das Leben wieder einmal dafür, dass mir sehr schnell deutlich wurde, dass eine veränderte Kommunikation in allen Lebensbereichen hilfreich wäre. Plötzlich taten sich überall Baustellen auf. In der Familie kam es zu trennenden Missverständnissen, in der Eigentümergemeinschaft eskalierte es durch unterschiedliche Bedürfnisse und überall berichteten Menschen von unüberwindbaren Konflikten in der Kindererziehung, in Beziehungen oder am Arbeitsplatz. Die alten Konzepte boten mir keine effektiven Ansätze mehr. Ein von mir gut gemeinter *Rat-* oder *Vorschlag* wurde mitunter tatsächlich als *Schlag* empfunden. Um besser verstehen zu können, musste ein Buch her oder genauer gesagt, eine ganze Reihe von Büchern über **Gewaltfreie Kommunikation** in verschiedenen Lebenszusammenhängen. Die Methode der **Gewaltfreien Kommunikation** geht zurück auf den Psychologen **Dr. Marshall B. Rosenberg**, der davon überzeugt ist, dass einfühlsames Geben und Nehmen unserem Wesen entspricht, und dass wir mit Freude zum Leben beitragen.

Bei der Lektüre der Bücher wirkte die Ausdrucksweise anfangs etwas befremdlich auf mich und die Vorstellung, wie ich das im Alltag umsetzen soll, fiel mir schwer. Aber die Botschaft war angekommen: Gewaltfreie Kommunikation ist vielmehr eine Haltung als eine Methode. Es geht darum, auf Wertungen und Beurteilungen zu verzichten, z.B.

- **Moralische Urteile:** „Du bist leichtsinnig, egoistisch...“
- **Werturteile:** „Das ist richtig, das ist falsch...“, „Das ist gut, das ist schlecht...“
- **Analysen:** Dein Problem ist, dass du dich nicht einfügen kannst.“
- **Verurteilung durch Vergleiche:** „XY strengt sich viel mehr an als du.“
- **Verantwortung leugnen:** „XY ist schuld, dass mir das passiert ist.“
- **Schubladendenken:** „Das läuft da immer so.“
- **Keine Wahlmöglichkeiten zulassen:** „Du musst...“, „Ich muss unbedingt...“
- **Forderungen:** „Räum sofort deine Sachen weg.“
- **Lob und Strafe verdienen:** „Wenn du das machst, dann...“

Aber auch alle Denkweisen, die anderen oder mir selbst eine (angeborene) Schlechtigkeit, Mangelhaftigkeit und die Notwendigkeit einer Erziehung vermitteln, führen zur Trennung. Wenn wir uns in dieser Weise ausdrücken, erzeugen wir Widerstand. Ganz besonders Kinder sind dieser Form der Kommunikation häufig hilflos ausgeliefert. Ein ständig beschämtes Kind reagiert mit Abwehr, Verteidigung, Aggression, Depression, Mutlosigkeit... Erwachsenen geht es da nicht anders und oft empfinden wir in einer schwierigen Situation einfach nur eine lähmende Hilflosigkeit.

## Sich ohne Vorwürfe mitteilen und den Gesprächspartner mit seinen Bedürfnissen wahrnehmen

Ganz anders bei der **Gewaltfreien** oder **Verbindenden Kommunikation**. Hier verbinden wir uns mit unserem eigenen Gefühl und den dahinter stehenden Bedürfnissen ebenso wie mit den Gefühlen und Bedürfnissen unseres Gegenübers.

Dabei drücken wir klar und ohne Vorwurf aus, wie es uns geht und nehmen unser Gegenüber wahr, ohne Kritik oder Forderung zu hören. In vier Schritten finden wir eine Lösung, die die Bedürfnisse aller Beteiligten berücksichtigt.

1. **Wir sprechen die auslösende Situation ohne Bewertung und Interpretation an.**
2. **Wir teilen mit, welches Gefühl die Situation bei uns ausgelöst hat (nicht, was wir denken).**
3. **Wir äußern unser Bedürfnis (nicht die Strategie zur Erfüllung des Bedürfnisses)**
4. **Wir formulieren eine Bitte (keine Forderung).**

Dazu ist Übung hilfreich und alle GfK-Trainer/Autoren sprechen davon, dass ihnen auch nach Jahren nicht in jeder Situation eine gewaltfreie Kommunikation gelingt. Aber man hat immer eine zweite Chance und kann – wenn die Emotionen abgeklungen sind – den Konflikt noch einmal bewusst ansprechen und den Weg der einführenden Kommunikation gehen.

Wir alle haben eine mehr oder weniger gewaltvolle bzw. trennende Kommunikation gelernt. Hierdurch geprägt geben wir dies häufig auch an unsere Kinder weiter. Trennende Kommunikation stützt sich auf die Beeinflussung durch Schuld, Scham, Angst (vor Strafe und Bedrohung) sowie Belohnung. In der **Verbindenden Kommunikation** werden diese vier Säulen ersetzt durch Berührtheit und Mitgefühl. Wir können also umlernen und der Einstieg über ein Buch kann schon sehr hilfreich sein.

Das Buch „**Konflikte lösen durch gewaltfreie Kommunikation**“, ein Gespräch von Gabriele Seils mit Marshall Rosenberg, hat mich inspiriert, die Giraffe und den Wolf bei uns einziehen zu lassen. Die Giraffe, das Landtier mit dem größten Herzen, ist das Symbol für die verbindende Kommunikation, während der Wolf das Symbol für die trennende Kommunikation ist. In vielen Situationen zeigt schon die Frage: „Wie würde das jetzt wohl die Giraffe sagen?“ Wirkung, und auch die einfache Äußerung: „Das war jetzt wohl gerade (m)ein Wolf“ verändert die Atmosphäre und öffnet das Feld für neue Lösungswege.

Das Buch „**Ich höre was, das du nicht sagst**“ von Susann Pásztor & Klaus-Dieter Gens zeigt auf humorvolle Weise die Stolperfallen unserer Kommunikation speziell in Partnerschaften auf. Wer hat sich nicht schon gewundert, dass der Andere auf etwas reagiert, das man nicht gesagt hat. Die geschilderten Missverständnisse berühren, und uns wird bewusst, dass so manche Liebe nicht kränkeln müsste, wenn es den Beteiligten gelingen würde Empathie zu geben – sich selbst und dem Partner.

### **Kinder lernen durch Vorbilder**

Kommunizieren lernen wir ganz früh und wir lernen am Vorbild. Wenn wir also den Wunsch nach Veränderung haben, ist es sehr hilfreich, früh zu beginnen, in der Familie oder auch im Kindergarten. Frank und Gundi Gaschler stellen in ihrem Buch „**Ich will verstehen, was du wirklich brauchst**“ das Projekt Giraffentraum vor. Während eine Baby-Giraffe in den Kindergarten kommt und lernt sich giraffisch auszudrücken, erleben auch die Kinder die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation, sodass sie einen wertschätzenden und selbst-bewussten Umgang mit sich und anderen erlernen können. Ganz konkret wird in dem Buch ausgeführt, wie mit den Kindern die Themen Beobachtung, Gefühle, Bedürfnisse, Bitte und Giraffensprache erarbeitet werden. Ein Giraffentraum, der träumen lässt, - von einer um sich greifenden Sprache, die aus dem Herzen kommt.

### **Von der Theorie zur Praxis**

Irgendwann ist unweigerlich der Punkt erreicht, wo der Theorie die Praxis folgen muss. Also machte ich mich auf die Suche nach Seminaren und fand sie praktisch vor der Haustür. Unter [www.kommunikation-kiel.de](http://www.kommunikation-kiel.de) findet man Basis-Workshops /Grundlagenseminare, GfK-Trainerausbildung und Übungsgruppen. Mutig machte ich mich auf den Weg zur Übungsgruppe und erlebte die allseits bekannte Tatsache, dass Theorie und Praxis zweierlei ist. Das Schöne: Die Atmosphäre in der Gruppe ist eine ungewohnt wertschätzende. Jeder Teilnehmer ist bemüht, sich einzufühlen. Diese wohlthuende Zuwendung ermöglicht es auch ganz neuen, ungeübten Teilnehmern sich zu öffnen und Hilfe anzunehmen. Meine Erfahrung, dass jedes dieser 14tägigen (übrigens kostenlosen) Treffen eine Bereicherung ist, finde ich immer wieder auch von anderen Teilnehmern bestätigt.

Und während ich die praktische Umsetzung in einem Grundlagenseminar übe, fallen mir viele erstrebenswerte Fähigkeiten auf, die auch für unsere Kinder eine wertvolle Hilfe sein können, z.B.

- **konstruktiv mit Konflikten umzugehen**
- **für eigene Interessen einzutreten**
- **Gefühle und Bedürfnisse zu erkennen und verbalisieren zu können**
- **trennende und verbindende Sprache unterscheiden können**
- **zur Zufriedenheit in Familie und Schule beizutragen**

Ein Grund mehr, sich auch allein auf den Weg zu machen. Wie der Stein, der ins Wasser geworfen wird, zieht die Veränderung Kreise – die Welt wird freundlicher.

Gudrun Dobbertin