

# 1.4 Gewaltfrei kommunizieren

Die „gewaltfreie Kommunikation“ (GFK) ist ein von Marshall B. Rosenberg<sup>4</sup> entwickeltes Konzept. Es soll Menschen ermöglichen, so miteinander umzugehen, dass der Kommunikationsfluss zu mehr Vertrauen, Empathie und zu einer Kultur des einfühlsamen Miteinanders führt.



Der Umgang miteinander spiegelt sich vor allem in unserer Sprache wider. Wesentlich dabei ist die persönliche Haltung und das Menschenbild, das unser Handeln und Denken bestimmt. Deshalb inspiriert die gewaltfreie Kommunikation zu einem Sprachgebrauch, der Brücken baut.

## Florian ärgert sich

Anruf der Mutter: „Zeit zum Abendessen!“  
Florian: „Immer muss ich so früh nach Hause gehen! Das ist so gemein!“ Zu Hause gibt es Spaghetti, die mag er nicht. Florian: „Was ist das für ein Zeug? Das esse ich nicht!“



Ein Konflikt hat Florian hier wütend gemacht. Ein Konflikt entsteht zwischen Menschen dann, wenn sie einander verbunden oder aufeinander bezogen sind und aufgrund eines bestimmten Anlasses oder Ereignisses unangenehme Gefühle erleben. Diese unangenehmen Gefühle entstehen, wenn wichtige Bedürfnisse nicht erfüllt wurden oder (zumindest scheinbar) nicht miteinander vereinbar sind. Was können wir in so einer Situation tun?

### Gefühle und Bedürfnisse

Es ist sehr wichtig, auf eigene Gefühle und Bedürfnisse zu achten und diese wertschätzend in Worte zu fassen. Denn manche Wörter unserer Sprache wirken konfliktfördernd, sie beeinflussen unsere Gefühle negativ. Es macht einen Unterschied, ob ich sage: „Ich *muss* zu meiner Mutter.“ Oder: „Ich *will* (nicht) zu meiner Mutter.“

Diese kleine Änderung kann viel bewirken: Das Wort „muss“ lässt keine Wahl, bei „will“ oder „will nicht“ liegt eine Wahlmöglichkeit vor. Und das macht den kleinen Unterschied, der schon etwas bewirken kann.

„Spaghetti will ich nicht so gerne.  
Ein Butterbrot wäre mir lieber.“

Auf die Sprache kommt es an!  
Es ist wichtig, einander zu verstehen und mit Wut und Ärger gewaltfrei umzugehen.



### Giraffensprache<sup>5</sup>

Empathisch zuhören  
Dazulernen wollen  
Von Herzen sprechen  
Bedürfnisse äußern



### Wolfssprache<sup>6</sup>

Beschuldigen  
Kritisieren  
Fordern  
Recht haben wollen



Versuche, einen Tag lang auf das Wort „muss“ zu verzichten.

Ersetze es durch „Ich entscheide mich ... zu tun, weil ...“. Welche Erfahrungen hast du dabei gemacht?

Die Bildern wurden folgenden Quellen entnommen: <http://all-silhouettes.com>, <http://www.vectorportal.com>

# FREIRAUM 1.4

MEINE ERFAHRUNGEN MIT GEWALTFREIER KOMMUNIKATION