

Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg

1. Eine Beobachtung ist ...

... eine Beschreibung einer konkreten Handlung, die man beobachtet und die das Wohlbefinden beeinträchtigt.

Im Vordergrund steht dabei zunächst eine möglichst objektive Beschreibung eines Sachverhalts. Phrasen mit „immer“, „nie“, „alle“, „keiner von euch...“ gehen oft schon direkt in eine andere Richtung; sie beschreiben nicht sachlich, was ist, sondern schreiben Schuld zu. Vorwürfe wecken bei praktisch allen Menschen das Bedürfnis, sich sofort zu verteidigen, egal, wie gerechtfertigt das Anliegen im Kern auch sein mag. Schon ist der Konflikt da und der Weg zu einer effizienten Kommunikation versperrt.

- ➔ Keine Bewertung
Bsp: „Faul wie er ist, hat er mal wieder nicht aufgeräumt“ (= Bewertung)
Stattdessen: „Im Bad liegt noch...“ (= Beobachtung)
- ➔ Keine Interpretation
Bsp: „Sie hat kein Interesse an mir (Interpretation und Bewertung)
Stattdessen: „Seit drei Wochen hat sie nicht angerufen“ (= Beobachtung)

2. Ein Gefühl ist...

... eine Aussage zu meiner Befindlichkeit und Empfindung, welche durch eine Situation/Handlung in mir ausgelöst werden. Ich kann sie nicht denken, ich muss sie fühlen. Gefühle zeigen, ob wichtige Bedürfnisse erfüllt sind oder nicht. Sie sind der Königsweg zu unseren Bedürfnissen.

- ➔ Achtung bei „Pseudogefühlen“ und Interpretationen
Bsp: „Ich fühle mich ausgenutzt“ (= Interpretation)
Stattdessen: „Was fühle ich, wenn ich denke, ich werde ausgenutzt?“ – womöglich Traurigkeit, Wut, Angst...
- ➔ Siehe auch AB Gefühlskreis

3. Ein Bedürfnis ist...

... ein Ausdruck dessen, was ich mir wünsche oder was ich bräuchte um ein Ziel zu erreichen. Es gibt verschiedene Strategien wie wir unsere Bedürfnisse erfüllen können. Je mehr gesunde Strategien zur Verfügung stehen um ein Bedürfnis zu befriedigen und je flexibler ich in der Strategiewahl bin, desto besser kann ich mir ein Bedürfnis erfüllen.

Je besser es gelingt, unsere Gefühle mit unseren Bedürfnissen zu verknüpfen, desto einfacher wird es für andere, einfühlsam auf unsere Bedürfnisse zu reagieren.

- ➔ JA zu meinem Bedürfnis heißt manchmal ein NEIN zum anderen – teile das Bedürfnis mit.
- ➔ Wenn jemand NEIN sagt, dann kann man es als JA zu seinem Bedürfnis verstehen.
- ➔ Siehe auch AB Gefühle/Bedürfnisse

4. Eine Bitte ist...

... eine Mitteilung an den anderen, die ausdrückt, was der andere für mich tun kann.

- ➔ Sollte konkret und machbar sein
- ➔ Kann an mich, an andere oder an eine höhere Macht mitgeteilt werden
- ➔ Bitten statt Forderung
- ➔ Sollte positiv formuliert sein
 Bsp: „Ich will nicht, dass hier schmutziges Geschirr rumsteht“ (= negativ)
 Stattdessen: „Räume bitte das schmutzige Geschirr weg.“ (= positiv)

Beispiel:

Ich sitze am Samstag nachmittags 14 Uhr im Garten auf dem Liegestuhl und möchte entspannen und mein Nachbar fängt an, den Rasen zu mähen. (= Beobachtung).

Ich bin sauer/wütend, (= Gefühl),

da ich nach einer anstrengenden Arbeitswoche Ruhe brauche. (= Bedürfnis).

Ich gehe zu meinem Nachbarn und bitte ihn, das Mähen auf zwei Stunden später zu verschieben. (= konkrete Bitte).

Literatur:

Gewaltfreie Kommunikation, Eine Sprache des Lebens; Marshall. B. Rosenberg, Junfermann Verlag

Gewaltfreie Kommunikation, Einander von Herzen verstehen, Kerstin Hack, Quadro, DtE verlag

<https://www.soft-skills.com/gewaltfreie-kommunikation/>

Medizinisch-Therapeutisch	Gruppenkonzepte	Formularverantwortlicher: Dr. Fittig, Eike
QD_2.2.31_31_TSK Handout Modul 5Ideen GfK	Version: 01 – 13.01.2022	Seite 2 von 2