

Kommunikation	Deutsch/Kommunikation	
Lehrkraft: Fr. Frings	Klasse:	Datum:



Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

In den 60er Jahren entwickelte Marshall B. Rosenberg eine Methode, die es ermöglichen sollte, zu kommunizieren, ohne zu verletzen. Er nannte sie *Nonviolent Communication*, also Gewaltfreie Kommunikation (GFK). Marshall Rosenberg geht davon aus, dass der Mensch nicht absichtlich verletzen will, sondern oftmals aus Scham, Angst oder Schuldgefühlen etwas tut. Die GFK basiert auf der Annahme von Werten und Bedürfnissen, die bei allen Menschen gleich sind. Diese gilt es zu befriedigen. Die Kommunikation, die abwertend oder ablehnend wirkt, soll vermieden werden.

Die GFK geht davon aus, dass ...

- ... Menschen so handeln, wie sie es tun, um Bedürfnisse zu erfüllen.
- ... Kooperation besser als Konkurrenz ist.
- ... Menschen Dinge für andere lieber erfüllen, wenn sie es freiwillig machen.
- ... es Menschen Freude bereitet, wenn sie dazu beitragen, dass sich andere wohlfühlen.

Ziele der GFK:

- tiefgründige Beziehungen schaffen
- Bedürfnisse erfüllen, unter Rücksichtnahme aller Werte
- schmerzvolle oder erfolglose Beziehungen kurieren
- Scham, Angst, Depressionen etc. auflösen
- Ärger und Frustration in Kooperation und Partnerschaft verwandeln
- Lösungen finden anhand von Rücksichtnahme, Respekt und Konsens
- Lösungen finden, die bereichernd sind

Wolf und Giraffe

Rosenberg ist davon überzeugt, dass Sprache sehr verletzend sein kann. Um das zu verdeutlichen, verwendet er die Metapher der Wolfssprache und der Giraffensprache. Während der Wolf aggressiv, wertend und interpretierend agiert, ist die Giraffe vom Herzen geleitet, einfühlsam und bezieht eigene Gefühle mit ein.

	Eigenschaften	Vorgehensweise
Wolf	<ul style="list-style-type: none"> ▪ kopflastig, verurteilend ▪ rechthaberisch ▪ Konkurrenzdenken ▪ Fassade, Maske ▪ egoistisch etc. ▪ gestresst ▪ Feindbilder sehend ▪ bestrafend ▪ fordernd, depressiv 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Auslöser 2. Gedanke 3. Forderung
Giraffe	<ul style="list-style-type: none"> ▪ herz-, bauchlastig ▪ kooperativ ▪ empathisch ▪ verzeihend etc. ▪ subjektiv ▪ versöhnend ▪ authentisch ▪ ruhig 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Beobachtungen 2. Gefühle 3. Bedürfnisse 4. Bitten

Kommunikation	Deutsch/Kommunikation	
Lehrkraft: Fr. Frings	Klasse:	Datum:



Die meisten Menschen haben gelernt, ein Wolf zu sein. Rosenberg ermutigt aber durch seine GFK zur Giraffe. Es kann ein langwieriger Prozess sein, diese Methode zu erlernen, aber der Erfolg ist vielversprechend. Um die Giraffe besser erlernen zu können, muss man in den nachfolgend erläuterten vier Schritten sicher sein.

Die vier Schritte der GFK

Beobachten: Häufig beschreiben Personen dieselbe Situation völlig anders. Das liegt daran, dass jeder ein subjektives Empfinden hat. Damit aus dieser Empfindung kein Konflikt entstehen kann, sollte man sich zunächst überlegen, was wirklich geschehen ist. Hier dürfen nur überprüfbare Fakten genannt werden.

Gefühle: Gefühle zeigen immer an, dass ein Bedürfnis entweder erfüllt oder unerfüllt ist. Je früher man also ein Gefühl erkennt, umso schneller kann man handeln. Echte Gefühle können überprüft werden, indem man sagt: „Ich bin ...“, weil mit „Ich fühle mich ...“ häufig Pseudogefühle ausgedrückt werden, die ebenso eine Bewertung darstellen können. Zum Beispiel die Aussage „Ich fühle mich hintergangen“ bewertet mehr das Verhalten des anderen als das eigene Gefühl auszudrücken.

Bedürfnisse: Wie zuvor erwähnt, kommen Gefühle zustande, wenn ein Bedürfnis erfüllt bzw. unerfüllt ist. Das bedeutet, dass Konflikte immer dann entstehen, wenn die Bedürfnisse nicht erfüllt wurden. Versteckte Bedürfnisse kann man durch die sogenannte Gegenteil-Methode erkennen. Ein Vorwurf wird zuerst in sein positives Gegenteil verkehrt. Diesem positiven Gegenteil wird dann das Bedürfnis zugeordnet, das damit erfüllt wird. Zum Beispiel der Vorwurf „Du bist immer unpünktlich“ wird in das Gegenteil „Du bist immer pünktlich“ umgewandelt. Das dahinterliegende Bedürfnis ist Verlässlichkeit.

Bitten: Bei einer Bitte geht es darum, dass ein Bedürfnis erfüllt wird. Dabei soll das Gegenüber dieses Bedürfnis allerdings aus eigenen Stücken erfüllen wollen, also dazu motiviert werden. Das heißt, die Bitte soll echt sein und keine Forderung.

Formulierungshilfen

1. Mitteilen, was man will, nicht, was man nicht will.
2. Eine Person um ein konkretes, beobachtbares Verhalten bitten, nicht vage und abstrakt formulieren.
3. Nicht beschreiben, wie die andere Person sein oder fühlen soll, sondern um konkretes Verhalten bitten.
4. Der Erfolg der Bitte sollte unmittelbar überprüfbar sein.

Kommunikation	Deutsch/Kommunikation	
Lehrkraft: Fr. Frings	Klasse:	Datum:



Methode der Gewaltfreien Kommunikation

Die Methode der Gewaltfreien Kommunikation beruht auf folgenden vier Schritten: Situationen beobachten – eigenes Gefühl dazu spüren – sein Bedürfnis erkennen – entsprechende Bitte äußern. Diese konfliktvermeidende, weil Personen nicht bewertende und bittende, statt fordernde Kommunikation wird mit der Figur der Giraffe verbunden. Der Wolf steht als Bild für aggressives, bewertendes und forderndes Handeln.

Aufgaben:

1. Diskutiert, welcher Typ Mensch Du bist - eher ein **Wolf** oder eher eine **Giraffe**? Warum?
2. Versuche die folgenden Sätze von der Wolfssprache in die Giraffensprache umzuformulieren.
 - a) *Hör mir endlich zu!*
 - b) *Trödel nicht so!*
 - c) *Du Egoist!*
 - d) *Unterstütze mich doch einmal!*
3. Erkläre, worin die Schwierigkeit beim Umformulieren liegt.

Kommunikation	Deutsch/Kommunikation	
Lehrkraft: Fr. Frings	Klasse:	Datum:



Situation I

Sie geben einem Kollegen ein Feedback zu seiner Präsentation. Ihr Kollege unterbricht Sie dabei nach jedem Satz. Dieses Verhalten stört Sie.

Situation II

Sie stehen in der Kantine und haben nur noch 30 Minuten Mittagspause. Die Schlange scheint sich nicht zu bewegen. Da kommt eine Kollegin vorbei und stellt sich viel weiter vorne zu ihrer Kollegin. Sie sind darüber sehr verärgert, weil Sie wissen, dass die beiden eine längere Mittagspause als Sie selbst haben.

Aufgaben:

1. Erläutere in den beiden Situationen oben das Vorgehen nach der GFK.
2. Beschreibe im Plenum eine Konfliktsituation aus eigener Erfahrung. Entwickle dazu mit dem Plenum einen Umgang nach der GFK.