

## „Gewaltfreie Kommunikation“ als Sprache des Lebens

**CP** [celler-presse.de/2016/11/06/gewaltfreie-kommunikation-als-sprache-des-lebens/](http://celler-presse.de/2016/11/06/gewaltfreie-kommunikation-als-sprache-des-lebens/)

**CELLE.** Anlässlich des 30-jährigen Jubiläums der „Gewaltfreien Kommunikation“ (GFK) nach Marshall B. Rosenberg wurde am Samstag, 5. November 2016, der 1. Celler GFK-Tag gefeiert. Mit Sprüchen, Stellwänden, Präsentationen und Gesprächen konnten sich Besucher und Besucherinnen über die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) informieren. Der Saal der VHS wurde zur sog. Markthalle umgestellt, während im Nebenraum die Vorträge gehalten wurden.

Einer dieser Vorträge war die „Einführung in die GFK“, in der Thomas Otremba (Trainer, Coach) die Geschichte der Methode und ihre Anwendung u.a. mit Hilfe von Handpuppen veranschaulichte.

Marshall B. Rosenberg (Psychiater, später Taxifahrer) brachte vor 30 Jahren seine Methode zur „wertschätzenden/empathischen Kommunikation“, wie die gewaltfreie Kommunikation (nach Ghandis „non-violence communication“) auch genannt wird, nach Deutschland. Ihr Ziel ist zum einen, der ernsthafte Versuch mit den Gefühlen des Gegenübers als auch den eigenen in Kontakt zu kommen und zum anderen das zu sagen, was wir brauchen und fühlen. Dabei werden Gefühle und Bedürfnisse nicht sofort bewertet, sondern zunächst beobachtet und danach erst interpretiert, was zu einem besseren zwischenmenschlichen Verständnis führen soll. Indem die „Gewaltfreie Kommunikation“ sich als Sprache des Lebens von der seit Jahrtausenden von Gewalt geprägten „Herrschaftssprache“ abhebt, hat Marshall B. Rosenberg eine Grundlage geschaffen, die weltweit verbreitet ist und für die es zahlreiche Kurse und Gruppen gibt.

Die „Herrschaftssprache“ sei das Wolf-System, während die GFK das System der Giraffe vorziehe.

Beide Tiere gelten natürlich nur als Metapher und haben keinerlei Eigenschaften mit dem Tier gemein. Der Wolf fällt Urteile. So gibt er anderen die Schuld an seinen Gefühlen, hat immer Recht, will Macht fühlen und stellt Forderungen. Während die Giraffe Beobachtungen in Bitten verwandelt. Sie ist wertschätzend und zeigt Gefühle, wie Freude. Der Wolf steht für das Denken, die Strategie und das Urteil. Die Giraffe steht jedoch für das Gefühl, das Bedürfnis und das Mitgefühl. Beide Tiere ergeben zusammen das 4-Ohren-Modell, das Reaktionen aufzeigt, wie Äußerungen wahrgenommen werden. Die Reaktionen sind entweder unbewusst (Wolf) oder bewusst (Giraffe) und betreffen den Körper, die Gefühle und Gedanken der Person.

Wolf 1: Unbewusst reaktiv nach Innen: Defensiver Typ, trägt Äußerung nach innen, z. B. „Wieso habe ich überhaupt etwas gesagt? Irgendetwas stimmt mit mir nicht.“

Wolf 2: Unbewusst reaktiv nach Außen: Offensiver Typ, trägt Äußerung nach außen, z. B. „Ich muss mir von Ihnen nichts sagen lassen! Sie [Schimpfwort]!“

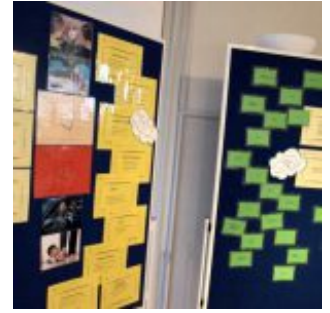
Giraffe 1: Bewusst ICH: Eigene Empfindungen werden beobachtet, z. B. Person wird traurig, entscheidet sich nicht zu reagieren

Giraffe 2: Bewusst DU: Schmerz des Anderen äußert sich in Urteilen, z. B. Was möchte mein Gegenüber? Wie können wir in Verbindung treten?

Bei der unbewussten Reaktion (Wolf) findet die Person keine andere Wahl, als 1) sich zu kritisieren oder 2) andere zu kritisieren, bei der bewussten Reaktion (Giraffe) jedoch bieten sich der Person verschiedene Wahlmöglichkeiten zu reagieren und durch diese offene Kommunikation können Lösungsstrategien und



Gespräche auf Augenhöhe entstehen. Dieses Modell wurde zudem mit einem Rollenspiel, bei der eine Frau ihre problembehaftete Situation schilderte, veranschaulicht. Der Schritt von „unbewusster“ zu „bewusster“ Sprache sei sehr schwierig, dafür seien besonders Übungsgruppen mit realen Beispielen wichtig. Es gehe bei der GFK vor allem um Selbstverantwortung, denn Vorwürfe seien nur der „tragische Ausdruck unerfüllter Bedürfnisse“ und durch die Frage nach den eigenen Bedürfnissen, bzw. denen des Gegenübers, könne man Verbindungen aufbauen und Beziehungen pflegen.



Wer die Zeit zwischen den Vorträgen nutzen wollte oder auch nur kurz Zeit hatte, konnte in der sog. „Markthalle“ die dort aufgestellten Medien zur Selbstinformation nutzen, sowie Gespräche mit Mitgliedern der GFK Gruppe führen.

Eine Station zeigte die Verbindung zwischen Gefühlen (rot, gelb, grün) und Bedürfnissen (blau) mit Hilfe von bunten Karten, die der/die Besucher/-in individuell zuordnen konnte. Der Gefühlswortschatz war aufgeteilt in rot (negativ) z. B. angespannt, wütend, traurig; gelb (Verantwortung abgebend und sich in Täter oder Opfer Rolle begebend) z. B. abgelehnt werden; sowie grün (positiv) z. B. euphorisch, abenteuerlustig. Das Bedürfnis (blau) beinhaltete z. B. Freiheit, Autonomie, Liebe, Ordnung und Wachstum.



Die darauf aufbauende Station war das Bedürfnisdreieck, das noch weitere Verbindungen aufzeigte. Die Ecken waren fokussiert auf das Erkennen von: Körperempfindung, Gefühl und Gedanken; während die Mitte folgendes beinhaltete: sich selbst erkennen, Bedürfnis erkennen und ggfs. eine Bitte äußern.

Auch an den anderen Stationen wurde ein Grundsatz klar: „Jeder hat verschiedene Bedürfnisse“ in der gleichen Situation, aber „wir haben alle die gleichen Bedürfnisse“ im Allgemeinen.

Das nächste GFK Seminar ist am 25. und 26. November in der Familienbildungsstätte (FaBi).

Redaktion  
Celler Presse

Celler Presse © 2015. All Rights Reserved.