
Gewaltfreie Kommunikation“ nach Rosenberg – ein Konzept für eine effektivere Kommunikation, mit weniger Konflikten bzw. Konflikteskalationen

Dieser Artikel beschreibt das **Konzept „Gewaltfreie Kommunikation“ nach Marshall Rosenberg** – eine Kommunikationsmethode, die uns hilft, sachlich-konstruktiv zu kommunizieren. Wenn wir nach der GFK-Methode „gewaltfrei kommunizieren“, ist das Ergebnis in vielen Fällen:

- Wir erreichen unser gewünschtes Ziel (besser, schneller). Und:
- Wir verhindern die Eskalation vieler Situationen, die häufig durch „Sich-angegriffen-fühlen“ entstehen. Das passiert zum Beispiel, wenn in der Kommunikation Vorwürfe mitschwingen, die zu Reaktanz / Verteidigungs- und Rechtfertigungsverhalten führen.

Die Technik der „gewaltfreien Kommunikation“ will solche destruktiven Eskalationen durch bestimmte Kommunikationsregeln verhindern – und **kann das auch sehr erfolgreich**. Doch eins nach dem anderen ..., und viel Spaß beim Lesen und Anwenden!

Konflikte kommen in unseren Alltag praktisch täglich vor. Auseinandersetzungen zwischen Kindern finden bereits im Kindergarten statt, sind in Grundschule und anderen Schulformen ebenfalls normal und auch im Beruf sind Streitigkeiten bis hin zu ernsthaften Konflikten keine Seltenheit. Zwar sind Auseinandersetzungen zunächst völlig normal, bedeuten sie jedoch nur, dass wir alle Menschen mit unterschiedlichen Bedürfnissen sind, die sich nicht immer miteinander vereinbaren lassen. **Verletzte Gefühle lassen Konflikte aufkommen**. Solange man diese jedoch rasch und produktiv beilegen kann, können alle daraus lernen. Schwierig wird es, wenn die Betroffenen kein [Konfliktmanagement](#) haben und keine [konstruktive Streitkultur](#) kennen. Dann kann es rasch passieren, dass aus eigentlichen Harmlosigkeiten und kleinen Missverständnissen schwere Auseinandersetzungen werden, die man kaum mehr beilegen kann.

Zugrunde liegt all diesen Auseinandersetzungen, gleich ob im Kindergarten, in der Partnerschaft oder im Beruf, das Problem, **dass wir oft „falsch“ kommunizieren**. Kommunizieren bedeutet weit mehr als einfach zu sagen, was man möchte oder nicht. Gute Kommunikation beinhaltet vielmehr auch die Art und Weise, wie wir anderen etwas mitteilen. Ob Konflikte überhaupt erst entstehen oder rasch und konstruktiv beigelegt werden können, hängt maßgeblich von unserer Art, uns den Mitmenschen mitzuteilen ab. In diesem Zusammenhang spielt die **gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg**, auch **GFK**, eine wichtige Rolle.

GFK: Die gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg

Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg hat nichts mit dem Verzicht auf körperliche Gewalt zu tun, wie es der Umkehrschluss „kommunizieren mit Gewalt“ vielleicht vermuten lassen könnte. Gewalt in der Kommunikation meint vielmehr, bildhaft gesprochen mit Worten auf jemanden „einzuschlagen“, ihn zu beleidigen, zu bedrohen, seine Gefühle und Bedürfnisse zu verletzen. Nur allzu oft geschieht dies im Alltag, meist eher unbewusst. Genau hieraus resultieren Konflikte.

Fühle ich mich in meinen Bitten missverstanden, nehme ich mein Gegenüber vielleicht wiederholt als aggressiv oder manipulativ in seinem Ausdruck wahr, werde ich selbst auch irgendwann nicht mehr positiv und konstruktiv mit demjenigen kommunizieren wollen. Dieses Verhalten ist bereits in der Kita und auch in der Schule zu beobachten. Schon Kleinkinder reagieren unbewusst auf die Art und Weise, wie man mit jemandem spricht und **stellen die Art und Weise der Kommunikation auch über den eigentlichen Inhalt**. [Empathie](#) und Wertschätzung sind Eigenschaften, die uns helfen, im Alltag gut miteinander auszukommen. Schon durch die Art zu kommunizieren können wir dies erreichen.

Gewaltfreie Kommunikation

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

2. Ausdruck der Gefühle, die durch die Handlung ausgelöst werden

3. Formulierung der Bedürfnisse, welche hinter den Gefühlen stehen

4. Bitte um eine konkrete Handlung - auch die Nicht-erfüllung der Bitte ist in Ordnung



GFK Grundsätze | Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg (© thingamajigs / Fotolia)

Rosenberg hat hierzu die gewaltfreie Kommunikation, im Folgenden auch teils abgekürzt mit GFK, entwickelt. Hierbei geht es darum, **Inhalte so zum Empfänger zu transportieren, dass Empathie deutlich wird und der andere sich verstanden fühlt** (siehe auch: [empathisches Verhalten](#)). Im Rahmen von Konfliktmanagement hat GFK auch immer das Ziel, die **eigenen Bedürfnisse thematisch in den Vordergrund** zu stellen und **nicht vermeintliche Verfehlungen Dritter**. Bei der gewaltfreien Kommunikation handelt es sich also um **eine besondere Art zu kommunizieren** mit dem Ziel, verbale Gewalt Mitmenschen gegenüber maximal zu vermeiden. Die gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg fußt dabei im Wesentlichen auf vier Schritten.

1. Im Vordergrund steht dabei zunächst eine möglichst **objektive Beschreibung des Sachverhalts**. Hierbei muss man sich bewusst machen, dass **Phrasen mit „immer“, „nie“, „alle“, „keiner von euch...“** oft schon direkt in eine andere Richtung gehen (siehe auch [Killerphrasen](#)). Sie beschreiben nicht sachlich, was ist, sondern **schreiben Schuld zu**. Vorwürfe wecken bei praktisch allen Menschen das Bedürfnis, sich sofort zu verteidigen (vgl. [Reaktanz](#)), egal, wie gerechtfertigt das Anliegen im Kern auch sein mag. Schon ist der Konflikt da und der Weg zu einer effizienten Kommunikation versperrt. Diese Muster muss man sich bewusst machen und entsprechend darauf achten, selbst im Zustand der Wut maximal sachlich zu bleiben.
2. In einem zweiten Schritt **stellt der Sender einer Nachricht** bei der gewaltfreien Kommunikation **seine eigenen Gefühle in den Vordergrund**. Dies geschieht nicht in egoistischer Absicht, sondern sagt schlicht etwas über die eigenen Befindlichkeiten in genau dem Moment aus. Wichtig ist es auch hierbei, wirklich bei sich selbst zu bleiben und nicht den Fokus auf den anderen zu richten. Am besten gelingt dies mit den so genannten **Ich-Botschaften**, also zum Beispiel: „*Wir waren heute um 16 Uhr verabredet, aber du warst nicht da. Ich war enttäuscht, denn ich hatte mich sehr auf das Treffen mit dir gefreut.*“ Diese Art zu kommunizieren löst im Regelfall beim Empfänger eine ganz andere Art der Empathie aus und lässt eine effiziente Bearbeitung des Konflikts zu.
3. In einem dritten Schritt spricht man bei der GFK nun über die Bedürfnisse, die man selbst im Zusammenhang mit einem Anliegen hat. Indem man dem anderen mitteilt, was man emotional gesehen **wünscht**, was man **bräuchte**, damit ein Ziel erreicht, ein Streit bereinigt werden kann, schafft man Klarheit und gibt dem anderen die Möglichkeit, auch das zu tun, was man durch das Gespräch denn eigentlich erreichen möchte.
4. Bekräftigt wird dies durch den vierten Schritt der gewaltfreien Kommunikation, der Bitte. **Bitten ist immer erlaubt**, wenn der Tonfall stimmt und gibt dem anderen nochmals die Möglichkeit, etwas Positives für den Gesprächspartner zu tun.

Hier liegt nochmal ein entscheidender Vorteil der GFK. In einem „normalen“ Konflikt entsteht oft die Situation, dass alle sich verbal angehen, gleichzeitig niemand das wirkliche Anliegen des anderen verstanden hat. Daraus wiederum resultieren Missverständnisse, die dann wiederum gepaart mit dem Gefühl, persönlich angegriffen worden zu sein, weitere Gespräche erschweren oder gar unmöglich werden lassen.

Siehe auch: wirksam-kommunizieren.de/gfk-gewaltfreie-kommunikation-ist-das-eigentlich/

Konfliktmanagement: Konflikte lösen auf professionelle Art

Konflikte lösen ist eine Kompetenz, die von jedem Menschen gefordert wird. Ob zu Hause oder am Arbeitsplatz, ob im Kindergarten, in der Schule oder unter Führungskräften: Konflikte treten überall dort auf, wo Menschen mit unterschiedlichen ...

Durch gewaltfreie Kommunikation beruflich mehr erreichen

Buch: „Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens“ von Marshall B. Rosenberg | „Das Grundlagenwerk – der Bestseller in Gewaltfreier Kommunikation. – Ohne dass wir es vielleicht beabsichtigen, haben unsere Worte und unsere Art zu sprechen Verletzung und Leid zur Folge – bei anderen und auch bei uns selbst. Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) hilft uns, bewusster zuzuhören und unserem Gegenüber respektvolle Aufmerksamkeit zu schenken. Gleichzeitig lernen wir, uns ehrlich und klar auszudrücken. Als eine Sprache des Lebens können wir die GFK in der Kommunikation mit allen Menschen, egal welchen Alters, unabhängig von ihrem kulturellen oder religiösen Hintergrund in den unterschiedlichsten Situationen anwenden. Mit Geschichten, Erlebnissen und beispielhaften Gesprächssituationen macht Marshall Rosenberg in seinem Buch deutlich, wie sich mithilfe der GFK auch komplexe Kommunikationsprobleme lösen lassen.“ (Amazon)

Was auf den ersten Blick vielleicht schwierig wirkt, lässt sich mit etwas **Übung** schnell in den Alltag integrieren. Dank der **Methode der GFK** kann jeder lernen, effizienter zu kommunizieren. Dies gilt nicht nur für das Privatleben, wenngleich auch Partnerschaften oft sehr unter einer falschen Art der Kommunikation leiden und durch Erlernen der GFK gerettet werden können. Aber gerade auch im Beruf spielt die gewaltfreie Kommunikation eine wichtige Rolle. Einerseits ist gute, weil positive Gesprächsführung mit viel Empathie der Schlüssel zum Erfolg, wenn es um den Kunden oder um Abschlüsse mit Geschäftspartnern geht (siehe auch [Neukunden akquirieren](#)). Aber auch das Klima innerhalb eines Unternehmens trägt maßgeblich zum Erfolg bei. Motivierte, zufriedene Mitarbeiter sind die beste Basis. Entsprechend ist es nicht verwunderlich, dass viele Arbeitgeber und Unternehmen Seminare, Weiterbildungen und Fortbildungen rund um die gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg anbieten.

Im Kurs lernen die Teilnehmer dank anhand verschiedener Übungen die **Theorie** der GFK und ihre **praktische Anwendung**. Für einen solchen Kurs sind in der Regel keinerlei Vorkenntnisse erforderlich, und das Seminar richtet sich auch an Interessenten aller Altersstufen. Oft ist es auch möglich, Kurse für spezielle Belange zu buchen, zum Beispiel solche, die die GFK auf ganz spezifische Interaktionssituationen wie Kundenakquise, Beschwerdeeingänge usw. beziehen.

Neben einem Seminar existieren zum Thema gewaltfreie Kommunikation auch zahlreiche Bücher, anhand derer man die Methode schnell erlernen kann. Auch YouTube Videos haben sich dieses Themas angenommen und können als Quelle der Inspiration genutzt werden.

Kinder und die gewaltfreie Kommunikation

Schon in der Schule beklagen Lehrer oft, dass Schulkinder nicht mehr produktiv / konstruktiv streiten können. Konflikte werden auch in der Schule nicht selten neben körperlicher Aggressivität verbal polternd und beleidigend ausgetragen. Diese negative Atmosphäre trägt sich auch in den eigentlichen Unterricht hinein. Entsprechend haben viele Lehrer Interesse an einem Blockseminar in gewaltfreier Kommunikation, der sich gezielt an Kinder richtet. GFK kann bereits in Kursen im Bereich der Grundschule erlernt werden. Das Symbol-Tier der GFK ist dabei die Giraffe als friedliches, großzügiges Tier. Die Schüler, die in der Grundschule die gewaltfreie Kommunikation erlernen sollen, lernen entsprechend im Seminar die „Giraffen-Sprache“. Mit der Giraffen-Sprache sollen sie anhand des Modells der GFK schnell und praxisbezogen in Übungen lernen, wie sie **in Konflikten Ich-Botschaften senden** können, welche Worte es für die **Beschreibung der eigenen Gefühle und Bedürfnisse** gibt. Neben einem solchen Seminartag, welcher sich an Kinder richtet, besteht neben Büchern auch bereits für diese Altersgruppe die Möglichkeit, YouTube zu nutzen. Hier finden sich auch Videos, die sich speziell an Grundschulkindern mit Interesse an der GFK richten.

YOUTUBE: Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg (youtube.com/watch?v=LiID5ZA067o)

Verbale Gewalt in der Beziehung

„Ich irre mich nicht. Du bist nur zu doof, um zu kapieren, was ich sage.“ Verbale Gewalt bedeutet nicht unbedingt, dass dein Partner dich anschreit. Die Verletzung passiert oft viel subtiler: Hier ein böser Kommentar, da ein zynischer Spruch. Gerade Frauen werden in Beziehungen Opfer verbaler Gewalt.

Verbale Gewalt in Beziehungen hat viele Gesichter, und häufig und auf Dauer auch keine schönen. Einen guten weiterführenden Artikel für Betroffene hat die Website [liebesmeer.de](https://www.liebesmeer.de) veröffentlicht:

Verbale Gewalt in der Beziehung – erkenne sie und schütze dich richtig (Screenshot [liebesmeer.de/ratgeber/kommunikation-konflikte/verbale-gewalt/](https://www.liebesmeer.de/ratgeber/kommunikation-konflikte/verbale-gewalt/) am 20.11.2019)

Exkurs: Das Kommunikationsmodell der vier Seiten

Es lohnt sich, Wissen über verschiedene [Kommunikationsmodelle](#) zu haben. Sie helfen uns zu verstehen, wieso Konflikte häufig durch eine bestimmte Art zu kommunizieren entstehen. Die Modelle können dabei auch so heruntergebrochen werden, dass man bereits im Kindergarten die relevanten Informationen thematisieren kann. Im Folgenden sollen exemplarisch ein bekanntes Modell von Kommunikation kurz vorgestellt werden.

Bekannt ist das so genannte **Vier-Seiten-Modell**. Dieses wurde vom Kommunikationswissenschaftler **Schulz von Thun** entwickelt. Er unterscheidet vier verschiedene Ebene, die jede Äußerung hat (vgl. unseren Artikel zum Stichwort [Metaebene](#)).

- Danach hat jede Nachricht zunächst eine **Sachebene** – wir teilen unserem Gegenüber Informationen, Daten und Fakten mit. Dabei bleibt es jedoch nicht.
- Jede Äußerung ist auch gleichzeitig eine **Selbstoffenbarung**. Bei allem, was wir sagen, geben wir bewusst oder unbewusst auch etwas über uns selbst preis, wie es uns beispielsweise mit einer bestimmten Information geht oder was wir über einen Sachverhalt denken.
- Entscheidend für die Art, wie wir kommunizieren, ist vor allem die **Beziehungsebene**. Dabei spricht Schulz von Thun von Sender und Empfänger einer Botschaft. Derjenige, der sein Gegenüber zum Beispiel um etwas bitten möchte, ist dabei der Sender, das Gegenüber der Empfänger. Neben der Sachinformation teilen wir immer auch etwas über unsere Beziehung zum Empfänger mit. Gerade Gestik und Mimik, aber auch die Art und Weise, welche Worte wir für einen Sachverhalt wählen und wie wir diese betonen, zeigen deutlich, ob wir Wertschätzung und Respekt für den anderen empfinden oder eher Antipathie oder gar Wut oder Genervtheit.
- Zuletzt betont von Thun auch in seinem Modell die **Ebene des Appells**. Wenn wir etwas sagen, möchten wir auch etwas bewirken. Dabei kann man das Gegenüber direkt zu etwas auffordern oder sich aber zweideutig und damit vielleicht missverständlich ausdrücken. Basierend auf diesem Modell entstehen Konflikte vor allem dann, wenn diese vier Seiten einer Äußerung vom Empfänger nicht so aufgefasst werden, wie es vom Sender intendiert war.

Eine Möglichkeit, solche Missverständnisse zu vermeiden und mehr Übereinstimmung zwischen Gesprächspartnern zu erzielen, beinhaltet eben die **gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg**.

<https://www.soft-skills.com/gewaltfreie-kommunikation/> 03.05.2021

Videos zum Thema GFK:

YOUTUBE: Marshall Rosenberg: Objektiv beobachten | Ausschnitt aus dem auf Video-DVDs erschienenen, 12-stündigen Seminar „Einführung in die gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg“ mit dem Psychologen Marshall B. Rosenberg selbst ([youtube.com/watch?v=1cskKfGxurM](https://www.youtube.com/watch?v=1cskKfGxurM))