



Workshop

**Gelingende Kommunikation-
empathisch und souverän!**

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

Forum Münster

05. Juni 2018

Handout

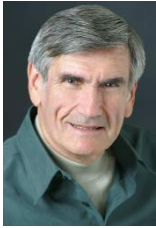


Andrea Lohmann

Tel.: 0251/ 481 687 61
andrea-lohmann@gmx.net
www.andrea-lohmann.de

Dr. Carolin Länger

Tel.: 0521/ 32 66 137
info@kommunikations-training.net
www.kommunikations-training.net



Die Idee

Gewaltfreie Kommunikation (GfK) ist ein Modell, das von Marshall B. Rosenberg entwickelt wurde. Es gehört inzwischen zu den weltweit verbreitetsten Methoden im Bereich Mediation und Kommunikation in Schulen, Justiz, Non-Profit- und zunehmend auch Profit-Organisationen. Grundlegend soll GfK Menschen ermöglichen, in einer Art und Weise miteinander zu kommunizieren, die zu mehr Vertrauen, Klarheit und Freude in Gesprächen führt. GfK kann in diesem Sinne sowohl für alltägliche Gesprächsführungen als auch für friedliche Konfliktlösungen im persönlichen, beruflichen oder politischen Bereich hilfreich sein. Im Vordergrund steht nicht, andere Menschen zu einem bestimmten Handeln zu bewegen, sondern eine wertschätzende Beziehung zu entwickeln, die langfristig mehr Kooperation und gemeinsame Kreativität im Zusammenleben ermöglicht. Oft verwendete Synonyme sind: Einfühlsame Kommunikation, Achtsame Kommunikation, Wertschätzende Kommunikation, Sprache des Herzens, „Giraffensprache“.

HINTERGRÜNDE/ BEZÜGE

Die GfK steht in der Tradition der klientenzentrierten Gesprächstherapie, die von Rosenbergs Lehrer Carl Rogers entwickelt wurde. Das aktive Zuhören steht bei Rogers und bei Rosenberg im Mittelpunkt. Die GfK geht jedoch als Kommunikationsmodell als eine Lebenshaltung allerdings über den therapeutischen Rahmen hinaus. Stark beeinflusst ist die GfK von Mahatma Gandhi und seinen Überlegungen zur Gewaltfreiheit, ahimsa genannt, die auf den Upanishaden basieren. Auf Gandhis Schriften geht der Name Ansatzes zurück. Viele Elemente der GfK finden sich auch in anderen Konfliktlösungstechniken, wie im Gütekraft-Konzept von Martin Arnold, der Mediation und den Win-Win-Strategien.

GRUNDANNAHMEN

Folgende Grundannahmen verfolgt die GfK: Alle Menschen, unabhängig von Alter, Kultur, Geschlechtszugehörigkeit usw. versuchen grundlegend und fortwährend, sich bestimmte Bedürfnisse zu erfüllen, wie z.B. Wirksamkeit, Leichtigkeit, Sinn. Jedes Verhalten einer Person ist vor diesem Hintergrund ein mehr oder weniger gelungener Versuch, einem solchen „Lebensimpuls“ nachzugehen. Jedes Bedürfnis dient dem Leben, insofern gibt es keine „negativen“ Bedürfnisse. Jeder Mensch hat bemerkenswerte Ressourcen (Fähigkeiten), die sichtbar werden, wenn man sich selbst oder andere einem durch Einfühlung begegnen. Als soziale Wesen sind Menschen in vielen Bedürfnissen voneinander abhängig, Rosenberg spricht hier von Interdependenz.

ZIELE

- konstruktive Beziehungen aufbauen und erhalten, Konflikte zu nutzen
- emotional schwierige Situationen ruhiger zu meistern
- einen klärenden Umgang mit Ärger, Wut, Hilflosigkeit zu erreichen
- Vorwürfe und Kritik nicht persönlich zu nehmen
- ein freudvolleres Leben zu führen und wertschätzend zu kommunizieren

ZWEI FRAGEN

Marshall B. Rosenberg haben diese beiden Fragen bewegt:

Frage: „Warum bejahen Menschen Gewalt?“

Antwort: „Weil wir so konditioniert sind zu denken, dass es die Schuld eines anderen ist, wenn unsere Bedürfnisse nicht erfüllt sind. Wenn wir in dieser Art und Weise denken, kommt Ärger in uns auf und wir möchten den anderen bestrafen. Darüber hinaus bestrafen wir andere gerne, weil wir uns selbst sagen, dass sie es 'verdienen'“.

Frage: „Wie gelingt es Menschen, die selbst unter schwierigen Umständen leben, in einer mitfühlenden Haltung bleiben zu können?“

Antwort: „Indem sie die Aufmerksamkeit auf Gefühlen und Bedürfnissen haben, auf ihre eigenen und die der anderen, anstatt nach Fehlern zu suchen und Schuld zuzuweisen.“



ZWEI BLICKWINKEL - ZWEI SPRACHEN

I. Lebensentfremdende Sprache im Alltag

1. Schuldzuweisungen: „Es ist dein Fehler, dass wir in dieser finanziellen Misere sind.“

2. Vergleiche: besser oder schlechter, mehr oder weniger... „Deine Schwester hat immer bessere Noten als du.“

3. Diagnosen/Verurteilungen/Kritik: richtig oder falsch; fair oder unfair; angemessen oder unangemessen. „Es ist nicht angemessen, in dieser Weise mit mir zu reden.“

4. Verdienen: entscheiden, wer es verdient, belohnt oder bestraft zu werden. „Terroristen verdienen zu sterben.“

5. Forderungen: von anderen zu fordern, das zu tun, was wir möchten. Ohne Respekt vor deren Selbstbestimmung. „Geh jetzt ins Bett.“ Gewalt androhen, wenn die Person unseren Wünschen nicht nachkommt.

6. Verantwortung leugnen – davon ausgehen, keine andere Möglichkeit zu haben. Sprache des Müssens.

7. Keine Wahlmöglichkeiten einräumen – unterstellen, dass jemand falsch handelt, wenn er nicht in dieser Art und Weise handelt. Die Sprache von Sollte und Müssen. „Du solltest Deine Mutter öfter besuchen.“

II. Lebens- und Kontaktfördernde Sprache im Alltag und in unterschiedlichen Rollen

- Aufmerksamkeit auf Gefühle, Gedanken und Bedürfnissen -> eine Sprache, die die Verantwortlichkeit für den eigenen Standpunkt ausdrückt
- Idee der Gleichwertigkeit von Bedürfnissen
- Stille, aktive und wiederholende Formen der Empathie für mich und meine Gesprächspartner
- Das Konzept der konfrontierenden Botschaften im Rahmen von schützendem Gewähr-Seins, dem Rollenverständnis Mutter/Mama und Vater/Papa (ESPERE Jacques Salomé) gerade in der Kommunikation mit Kindern und Jugendlichen



Andrea Lohmann
Tel.: 0251/ 481 687 61
andrea-lohmann@gmx.net
www.andrea-lohmann.de

Wertschöpfung
durch
Schätzung

Dr. Carolin Länger
Tel.: 0521/ 32 66 137
info@kommunikations-training.net
www.kommunikations-training.net

Die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation: Formulierungen

Selbsteinfühlung - Selbstempathie - für mich
Einfühlung in den anderen - Empathie - für Sie/ Dich

1. Beobachtung statt Bewertung

Wenn ich sehe/ höre, Sie sagen/ du sagst...
Wenn Sie sagen...

2. Gefühl statt Gedanken

dann bin ich....

Sind Sie dann/ bist du dann....

3. Bedürfnis statt Strategie

weil ich..... brauche/ weil mir.... wichtig ist!

weil Ihnen.... wichtig ist?

4. Bitte statt Forderung

- Was haben Sie von mir gehört?
(wurde ich verstanden? *oder*

- Wie geht es Ihnen damit, wenn Sie das von mir hören?
(was löst es aus)? *oder*

- Können Sie jetzt tun/ sagen?
(meine Bitte um eine konkrete Handlung)

Stimmt das?

(ist meine Annahme richtig?)

Was ist Empathie ist...

Präsenz	Stille,innere Haltung der Akzeptanz
Aufmerksamkeit	Hier und Jetzt auf das, was in diesem Moment ist (Gefühle, Gedanken und Bedürfnisse)
Worte	Nur um die Verbindung zu bestätigen Für mich - Für den Anderen
Unterbrechung	Um jemanden in den Augenblick z.B. aus Gedankenschleifen zurück zu bringen

Empathie oder weniger Empathie ???

Ratschläge	„Ich finde, du solltest ...“ „Warum hast du nicht ...“
Verstärkung	„Das ist noch gar nichts, hör erst mal was mir passiert ist“
Belehren	„Das kann sich eine sehr positive Erfahrung verwandeln, wenn du
Trösten	„Das war gar nicht dein Fehler, du hast dein Bestes getan!“
Sympathie	„Das kenne ich auch“; „Männer!“
Mitleid	„Ach Mensch, du hast es aber auch sehr schwer!“
Verhören, Analysieren	„Wann hat das angefangen?“ „Hat deine Mutter denn ihre Kriegserfahrungen verarbeitet?“
Erklären, Rechtfertigen	„Ich hätte ja angerufen, wenn...“
Argumentieren	„Also so ist das nicht gewesen ..“ „So kannst du das nicht sagen“
Geschichten erzählen	„Das erinnert mich daran, also wenn ich in der Situation bin...“
Ermütigung	„Komm lass den Kopf nicht hängen, die Sonne scheint doch so schön
Mechanische GFK	„Fühlst du ..., weil du ... brauchst?“

Manche der in der Liste genannten Reaktionen können durchaus in Situationen angebracht und hilfreich sein. Sie haben aber eine andere Wirkung als Einfühlung. Es geht im Wesentlichen darum, die eigene Gesprächsführung klar zu entscheiden, und damit die eigene Bewusstheit und Wahlfreiheit zu fördern.

Gesprächsführung: Bitten formulieren

1. Verständnisbitten

Verständnis/Aufmerksamkeit für das eigene Anliegen beim Gegenüber erreichen (gehört werden)

- „Mir ist wichtig, dass deutlich wird, was ich ausdrücken will. Gerade bin ich mir nicht sicher, ob ich mich verständlich ausgedrückt habe, könnten Sie mir bitte sagen, was sie gehört haben?“
- „Mir ist wichtig, dass verständlich ist, was ich ausdrücken will ...Könnten Sie mir dazu etwas sagen?“
- Ich möchte sicher stellen, dass wir nicht aneinander vorbei reden
...Würden Sie mir bitte sagen, was Sie von mir gehört haben?“
- „Mir ist wichtig, dass keine Missverständnisse entstehen
Würden Sie mir bitte sagen, wie Sie mich verstanden haben?“

2. Verbindungsbitte

Aufmerksamkeit für die Wirklichkeit der anderen Person (den Anderen hören):

In der Arbeitswelt:

- „Wie sehen Sie das?“
- „Wie finden Sie das?“
- „Was meinen Sie dazu?“
- „Was denken Sie darüber?“
- „Wie ist das für Sie?“
- „Ist das nachvollziehbar für Sie?“
- „Wie kommt das bei Ihnen an?“
- „Ist das ok. für Sie, wenn ich das sage?“
- „Ärgert/freut/ irritiert Sie das (Gefühl anbieten)?“

Kinder, Freunde, Beziehung:

- Wie findest Du das?
- Wie geht's Dir damit?
- Was meinst du dazu?
- Wie fühlt sich das an?
-
-



3. Handlungsbitten

(Möglichst konkret, in dem Moment zu beantworten/überprüfbar) an das Gegenüber, an mich oder andere:

- Würden Sie bitte die Jacke an der Garderobe aufhängen?
- Können Sie die Liste dort drüben auf den Tisch legen?
- Jetzt ist gerade so viel zu tun, ist es o.k., wenn wir uns (jetzt) für ein Gespräch verabreden?
- Hätten Sie morgen/ nächsten Mittwoch / heute bis 16:00 Uhr/eine halbe Stunde Zeit für ein Gespräch?
- Würden Sie mir bitte erst 2 Minuten zuhören und mir danach etwas dazu sagen?

Der Integrale Ansatz nach Ken Wilber

Die vom US-amerikanischen Philosophen Ken Wilber entwickelte Bewusstseinslandkarte hat den Anspruch, Orientierung zu bringen in den Dschungel und riesigen Schatz menschlicher Erkenntnis-, Erfahrungs- und Handlungswege. Vielfältige Perspektiven auf eine Situation führen zu mehr Übersicht und Wirksamkeit. Das Wissen um unterschiedliche Bewusstseins- Schwerpunkte ermöglicht uns, empathisch auf eine uns vielleicht fremd erscheinende Weltsicht einzugehen.

GfK und vier Perspektiven	
 Individuelles Inneres	 Individuelles Äußeres
<p>2. Gefühle 3. Bedürfnisse</p> <p><u>Innere Haltung</u></p> <p>Kulturelle Prägung Eigene Werte, Bilder, Erwartungen Menschenbild</p> <p style="text-align: right;">ICH</p>	<p>1. Beobachtung 4. Strategien (Bitten)</p> <p><u>Äußerlicher Ausdruck</u></p> <p>Sprache, Mimik und Gestik Verhalten</p> <p style="text-align: left;">ES</p>
 Gemeinsames Inneres	 Gemeinsames Äußeres
<p style="text-align: right;">WIR</p> <p>Empathie, Verständigung Perspektivwechsel</p> <p><u>Innerer Zusammenhalt</u></p> <p>Kultur basierend auf den Werten einer Gemeinschaft/ Gruppe, Tabus und Erwartungen, Rollenverständnis</p>	<p style="text-align: left;">ES/ SIE</p> <p>4- Schritte der GfK</p> <p><u>Äußerliche Strukturen</u></p> <p>Regeln, Gesetze Organisationen, Abteilungen weitere Strukturen Funktion</p>

Literaturempfehlungen

Gewaltfreie Kommunikation

[Rosenberg, M. B: Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation.](#)

An diesem Interviewbuch gefällt mir vor allem die Alltagsnähe, der Humor und die Schlagfertigkeit des Autors. Ein Buch, wunderbar geeignet für einen leichten Einstieg .

[Basu, Andreas: Gewaltfreie Kommunikation.](#) Ein Taschenbuch zur GfK- einfach und praktisch

[Rosenberg, M. B.: Gewaltfreie Kommunikation. Neue Wege in der Mediation und im Umgang mit Konflikten.](#)

Das Standardwerk zur Gewaltfreien Kommunikation.

[Rosenberg, M. B.: Das Herz gesellschaftlicher Veränderung.](#)

Ein kleines Büchlein zum Thema sozialer Wandel.

[Rosenberg, M. B. Was deine Wut dir sagen will: überraschende Einsichten](#)

Die Wut übersetzen in Bedürfnisse und damit den Weg freimachen zu echter Verbindung - das ist Gegenstand dieses kleinen Büchleins.

[Fritsch, Gerlinde, Praktische Selbst-Empathie und Der Gefühls- und Beziehungsnavigator](#)

Gewaltfreie Kommunikation für sich selber üben. Herausfinden, was man fühlt und braucht. Gewaltfrei mit sich selbst umgehen lernen.

[Holler, Indrid: Trainingsbuch Gewaltfreie Kommunikation.](#)

Dieses Buch ist gut geeignet, die GfK gemeinsam zu üben oder als zur Anleitung für Übungen.

[Kelly Bryson: Sei nicht nett, sei echt!](#)

Ein Gleichgewicht zwischen Liebe für uns selbst und Mitgefühl mit anderen finden. Handbuch für Gewaltfreie Kommunikation

[Brüggemeier, Beate: Wertschätzende Kommunikation im Business: Wer sich öffnet, kommt weiter.](#) Wie Sie die GfK im Berufsalltag nutzen

Löblicher Versuch, GfK ins Business zu übersetzen, allerdings ohne wirklich die Haltung der GfK miteinzubeziehen, bleibt technisch

[Gettel, Kendra: Die Fallen der Gewaltfreien Kommunikation.](#)

Ein tiefgründiges Buch über die Fallstricke der GfK für bereits Übende, sehr empfehlenswert, um immer wieder mit dem Herz in Verbindung zu kommen

Leben mit Kindern / Schule

[Rosenberg, M. B.: Erziehung, die das Leben bereichert. Gewaltfreie Kommunikation im Schulalltag](#) Das Buch überträgt die Prinzipien der GfK auf Schulen und enthält viele

sehr praktische Hinweise, wie Schulen so verändert werden können, dass sie das Leben von SchülerInnen, LehrerInnen, Eltern bereichern.

[Hart, S & Kindle-Hodson, V: Empathie im Klassenzimmer.](#) und [Das respektvolle Klassenzimmer](#)

Ein Buch für LehrerInnen, die gewaltfreie Kommunikation in der Schule anwenden wollen

[Frank und Gundi Gaschler, Ich will verstehen, was du wirklich brauchst](#)

Ratgeber für Eltern, Erzieher und Pädagogen , Einführung der GfK im Kindergarten

[Hogger, Britta: Gewaltfrei miteinander umgehen](#)

Konfliktmanagement und Mediation in Schule und Unterricht- Basiswissen Grundschule

Mehr Bücher zur Gewaltfreien Kommunikation finden Sie im [Angebot des Junfermannverlags](#)

Andrea Lohmann

Tel.: 0251/ 481 687 61
andrea-lohmann@gmx.net
www.andrea-lohmann.de

Wertschöpfung
durch
Schätzung

Dr. Carolin Länger

Tel.: 0521/ 32 66 137
info@kommunikations-training.net
www.kommunikations-training.net

Und mehr:

[Jamie Walker gewaltfreier Umgang mit Konflikten Primarst. + Sek 1](#)

Spiele und Übungen für den Unterricht zu den Themen Konflikte in der Klasse, Förderung des Selbstwertgefühls, Kooperation, Mädchen u. Jungen: gleichberechtigte Interaktion

[Kahl, R.: Treibhäuser der Zukunft \(DVD\)](#)

Wie Schulen in Deutschland gelingen. Ein sehr Mut machender und berührender Film darüber, wie Schule auch sein kann. Absolut sehenswert.

[Liedloff, Jean:](#) Auf der Suche nach dem verlorenen Glück.



Gegen die Zerstörung unserer Glücksfähigkeit in der frühen Kindheit; Liedloff berichtet von den Yequana-Indianern, bei denen das "Recht auf Glück" zum Normalzustand zu gehören scheint.

Informationen aus dem Internet:

www.gewaltfrei.de Die zentrale Internetadresse zur Gewaltfreien Kommunikation im deutschsprachigen Raum. Hier gibt es eine Liste aller Trainer und angebotenen Seminare

www.Conex.de Bücher, DVDs, Handpuppen und Materialien zur GFK

www.cnvc.org Offizielle Seite von Marshall B. Rosenberg und des weltweiten Netzwerks der GFK

<http://www.adz-netzwerk.de>: Die Intelligenz der pädagogischen Praxis

Zum Integralen Ansatz:

„AQAL – Grundlagenkonzepte“ von Ken Wilbers Bewusstseinslandkarte findet man im Lesesaal der Webseite des integralen Forums <http://if.integralesforum.org/index.php?id=196&L=http://www.005fl>

[Beck, Don and Cowan, Christopher "Spiral Dynamics" - Leadership, Werte und Wandel:](#)

[Eine Landkarte für das Business, Politik und Gesellschaft im 21. Jahrhundert](#)

Ein Entwicklungsmodell auf Grundlage der Theorie von Dr. Clare W. Graves mit einem Schwerpunkt auf die Werteentwicklung; zum Verständnis füreinander, die eigene und andere "Brillen" zu sehen und so auf verschiedensten Ebenen Zugang zu Bedürfnissen zu finden.

[Kegan Robert., Die Entwicklungsstufen des Selbst](#)“ beschreibt die kognitive, die moralische und die Bedeutungsentwicklung. (1982, 2005) Das Buch eignet sich als Grundlagenliteratur für Pädagogen, weil es auf Erkenntnisse von Piaget aufbaut.

Andrea Lohmann

Tel.: 0251/ 481 687 61
andrea-lohmann@gmx.net
www.andrea-lohmann.de

Wertschöpfung
durch
Schätzung

Dr. Carolin Länger

Tel.: 0521/ 32 66 137
info@kommunikations-training.net
www.kommunikations-training.net