

Arbeitsblatt: Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Dieses Arbeitsblatt bietet eine Anleitung zur Anwendung der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) von Marshall B. Rosenberg in verfahrenen und emotional aufgeladenen Situationen. GFK ist ein Kommunikationsmodell, das darauf abzielt, die Bedürfnisse aller Beteiligten zu verstehen und Konflikte zu lösen, ohne zu verletzen. Es geht darum, die Kommunikation von Anschuldigungen und Urteilen zu befreien und sich auf Beobachtungen, Gefühle, Bedürfnisse und Bitten zu konzentrieren.

Der Vier-Schritte-Prozess der GFK

Jeder Schritt in der Gewaltfreien Kommunikation erfordert Ehrlichkeit sich selbst gegenüber und Empathie dem anderen gegenüber.

Schritt 1: Beobachtung (Was sehe ich/höre ich?)

Beschreiben Sie eine konkrete Situation, ohne zu werten oder zu interpretieren. Der Fokus liegt auf Fakten, die jeder nachvollziehen kann.

- **Beispiel für eine Beobachtung:** „Wenn du deine Socken auf dem Boden liegen lässt...“
- **Beispiel für eine Wertung:** „Wenn du deine Socken immer wieder liegen lässt, bist du faul...“
- **Ihre Aufgabe:** Beschreiben Sie eine verfahrenere Situation, indem Sie sich auf eine konkrete, neutrale Beobachtung konzentrieren.

Meine Beobachtung: _____

Schritt 2: Gefühl (Was fühle ich?)

Drücken Sie aus, welches Gefühl in Ihnen durch die Beobachtung ausgelöst wird. Wichtig ist, Gefühle von Gedanken oder Interpretationen zu trennen.

- **Beispiel für ein Gefühl:** „...fühle ich mich müde und überfordert.“
- **Beispiel für eine Interpretation:** „...fühle ich, dass du mich nicht respektierst.“ (Das ist ein Gedanke über den anderen, kein reines Gefühl.)
- **Ihre Aufgabe:** Welches Gefühl löst die oben beschriebene Situation in Ihnen aus?

Mein Gefühl: _____

Schritt 3: Bedürfnis (Welches Bedürfnis habe ich?)

Hinter jedem Gefühl steht ein universelles menschliches Bedürfnis. Indem Sie Ihr Bedürfnis benennen, machen Sie es dem anderen leichter, Ihre Motivation zu verstehen.

- **Beispiel für ein Bedürfnis:** „...denn ich habe ein Bedürfnis nach Ordnung und Unterstützung im Haushalt.“
- **Beispiel für eine Strategie:** „...denn ich möchte nicht, dass du so unordentlich bist.“ (Das ist eine Lösung, kein tieferes Bedürfnis.)

- **Ihre Aufgabe:** Welches unerfüllte Bedürfnis liegt Ihrem Gefühl zugrunde?

Mein Bedürfnis: _____

Schritt 4: Bitte (Was möchte ich jetzt?)

Formulieren Sie eine konkrete, positive und erfüllbare Bitte an den anderen. Die Bitte sollte eine Handlung beschreiben, die das Bedürfnis erfüllt. Es ist wichtig, dem anderen die Freiheit zu geben, „Nein“ zu sagen.

- **Beispiel für eine Bitte:** „Wärst du bereit, deine Socken in den Wäschekorb zu legen?“
- **Beispiel für eine Forderung:** „Du musst deine Socken in den Wäschekorb legen!“ (Eine Forderung lässt dem anderen keine Wahl und führt zu Widerstand.)
- **Ihre Aufgabe:** Formulieren Sie eine konkrete Bitte, die Ihr Bedürfnis erfüllt.

Meine Bitte: _____

Kommunikationsregeln für verfahrenere Situationen

Um die GFK erfolgreich anzuwenden, sind die folgenden Regeln entscheidend:

- **Keine Schuldzuweisungen:** Der Fokus liegt auf der eigenen Wahrnehmung und den eigenen Gefühlen, nicht auf dem Fehlverhalten des anderen. Sätze mit „Du hast...“ oder „Du bist...“ vermeiden.
- **Aktiv zuhören:** Versuchen Sie, die vier Schritte auch beim anderen zu erkennen: Was beobachtet er, was fühlt er, welches Bedürfnis hat er und was bittet er? Fassen Sie das Gehörte in eigenen Worten zusammen, um sicherzustellen, dass Sie ihn richtig verstanden haben.
- **Empathie vor Lösung:** Bevor Sie selbst zu einer Lösung kommen, geben Sie dem Gefühl und dem Bedürfnis des anderen Raum. Manchmal ist das bloße Zuhören und Verstehen schon die halbe Miete.
- **Selbstmitgefühl:** Bevor Sie das Gespräch suchen, gehen Sie die vier Schritte für sich selbst durch. Das hilft Ihnen, Ihre eigenen Emotionen zu klären und ruhiger in das Gespräch zu gehen.
- **Geduld:** GFK ist eine neue Sprache. Es braucht Zeit und Übung, bis sie sich natürlich anfühlt. Seien Sie nachsichtig mit sich und dem anderen.

Transfer in den Alltag

Wählen Sie eine aktuelle, verfahrenere Situation in Ihrem Leben und versuchen Sie, die vier Schritte in einem kurzen Satz zusammenzufassen, den Sie sich gedanklich zurechtlegen können, bevor Sie das Gespräch suchen.

Beispiel-Satz: „Wenn ich sehe, dass die Socken auf dem Boden liegen (Beobachtung), fühle ich mich müde und traurig (Gefühl), weil ich mir mehr Unterstützung (Bedürfnis) wünsche. Wärst du bereit, die Socken in den Wäschekorb zu legen (Bitte)?“

Mein eigener GFK-Satz: _____

Achtung! Die erfolgreiche Anwendung der oben genannten Regeln setzt voraus, dass

- erstens beide Partner gewillt sind, die *Regeln einzuhalten* und
- zweitens ein *echtes Interesse an der Verbesserung der Kommunikation und Paarbeziehung* haben.

Konkret bedeutet dies, dass sich beide Partner Zeit für die Beziehung, für Gespräche für das gemeinsame und persönliche Wachstum nehmen und nicht erwarten, dass sich Veränderungen automatisch und ohne persönlichen Einsatz und Kosten (Geld, Zeit, die mitunter schmerzhaft-anstrengende Auseinandersetzung mit den eigenen Wünschen, Gefühlen, Bedürfnissen, Stärken, Werten und Grenzen etc.) ergeben.

Auch wenn es nicht sehr romantisch klingt: Jede Paarbeziehung ist größtenteils eine Verhandlungs-Sache. Daher sollten beide Parteien wissen, was sie wollen, auf welchen gemeinsamen Zielen, Visionen und Werten sie ihre Partnerschaft aufbauen wollen, welche Bedürfnisse und persönlichen Mängel durch die Partnerschaft erfüllt bzw. ausgeglichen werden sollen, wie groß der persönliche (emotionale) Verhandlungsspielraum ist und welche Verletzungen aus der Vergangenheit das Zusammenwachsen als Paar behindern könnten.