

Spickzettel: Gewaltfreie Kommunikation

Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist ein Konzept des US-amerikanischen Psychologen Marshall B. Rosenberg (englisch: Non-violent Communication, NVC).

Das Modell der GFK besteht aus vier Schritten. Eine vollständige Kommunikation sollte alle vier Stationen in der richtigen Reihenfolge durchlaufen:

1. Beobachtung
2. Gefühl
3. Bedürfnis
4. Bitte

Die Grundform einer gewaltfreien Kommunikation

Rosenberg bringt diese vier Schritte in einer äußeren Form zusammen:

„Wenn ich A wahrnehme, dann fühle ich B, weil ich C brauche. Daher bitte ich nun um D.“

Die Grundstruktur einer gewaltfreien Kommunikation kann man solche nutzen, um sich damit erste gewaltfreie Sätze zu bauen:

Wenn ich [Beobachtung einfügen]

fühle ich mich [Gefühl einfügen]

weil ich [Bedürfnis einfügen] brauche.

Deshalb bitte ich dich, [Bitte einfügen].

Befreie die Kommunikation deiner Mitmenschen von Gewalt

Wenn wir nur das Verhalten einer anderen Person sehen, bleibt sie uns fremd und wir verurteilen sie. Wenn wir das unbefriedigte Bedürfnis hinter dem Verhalten sehen, fangen wir an zu verstehen und kommen der Person näher.

Wenn dir also mal wieder jemand verbal Gewalt antut, dann höre nicht, was die Person sagt, sondern suche nach den dahinterliegenden Bedürfnissen:

Was möchte die Person durch dieses (zugegebenermaßen streitbare) Verhalten sicherstellen?
