



Mit der Gewaltfreien Kommunikation Klarheit finden und Brücken bauen

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Von Nadia Biondini Jörg

Unsere Worte und unsere Art zu sprechen können uns von unserem Gegenüber trennen oder uns mit ihm verbinden. Die Gewaltfreie Kommunikation kann auf verschiedenen Ebenen zu Verbindung beitragen. Sie erleichtert das Minimieren von Missverständnissen, das Auflösen von Konflikten und komplizierten Sachverhalten, effiziente und wertschätzende Zusammenarbeit oder eine Lebensgestaltung im Einklang mit den eigenen Werten.

Was ist die Gewaltfreie Kommunikation?

Die Gewaltfreie Kommunikation (abgekürzt: GFK) definiert sich als prozessorientierte Kommunikationsmethode und Haltung zum Leben. Sie geht von einem humanistischen Menschenbild aus. Das Ziel der GFK ist, durch Kommunikation und Präsenz Verbindung mit sich selbst und anderen herzustellen. Diese Verbindung äussert sich durch echtes Mitgefühl («Empathie»).

Trennende Sprache und Haltung

Die Alltagssprache enthält zahlreiche Elemente, welche die Verbindung blockieren können, weil sie sich in der Haltung nicht auf Augenhöhe befinden (weil ich davon ausgehe, dass entweder das Gegenüber oder ich «es besser/schlechter weiss», «es richtig/falsch macht»). Dazu gehören z.B. moralische Urteile, Schuldzuweisungen, Forderungen, Verallgemeine-



rungen, Rechtfertigungen, (ungefragte) Ratschläge, Bagatellisieren, Diagnosen stellen, usw.

Die GFK hilft bei der Umgestaltung der Ausdrucksweise und des Hörens von trennenden Elementen um zu verstehen, worum es auf einer tieferen Ebene geht. Sie setzt eine Haltung der Gleichwertigkeit voraus. So können anschliessend konstruktive Alternativen entwickelt werden.

Quellen:

Marshall B. Rosenberg, Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens, Junfermann Verlag; 11. Edition (2013)

Marshall B. Rosenberg, Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation, Freiburg i.B.; Herder Verlag, 12. Auflage (2010)

Nadia Biondini Jörg, Thematische Arbeit «Gewaltfreie Kommunikation im Betrieblichen Mentoring», <https://www.nbj-coaching.ch/soarbeiteich>



Nadia Biondini Jörg

Auf der Suche nach Möglichkeiten, mit meinen eigenen inneren und äusseren Auseinandersetzungen umzugehen, bin ich auf die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg gestossen: eine sehr direkte und zugleich wertschätzende Art des Sprechens, Zuhörens und Denkens. Ich habe mich viele Jahre lang auf die Anwendung und Vermittlung der GFK spezialisiert. Es begeistert mich immer wieder neu, zu erleben, wie sie mir und meinen Seminarteilnehmer*innen zu Klarheit und Freiheit verhelfen kann.

Mit einer fundierten Ausbildung zur 1:1 Begleitung von Menschen, habe ich meine Sozial- und Führungskompetenz weiter gestärkt und mir wirkungsvolle Reflexionsmethoden angeeignet.

www.nbj-coaching.ch

➔ Praxisinput: Die Methode der GFK

Die Methode besteht aus vier (sprechen), respektive zwei (zuhören) Schritten. Dabei darf das Vokabular der Situation, der eigenen Persönlichkeit und dem Gegenüber angepasst werden. Wenn ich etwas ansprechen möchte, gehe ich z.B. folgendermassen vor:

Beobachtung	Präzise Beschreibung dessen, was ich gesehen/gehört habe. Wie in einem Drehbuch. Frei von Interpretationen, Wertungen, Meinungen.	«An der Besprechung letzten Montag haben wir vereinbart, dass Sie bis heute Abend das Protokoll versenden. Es ist jetzt 17:00 Uhr.»
Gefühl	Gefühlsworte, die nur etwas über mich aussagen. Keine Gedanken (z.B. «ich habe das Gefühl, dass ...») oder Gefühlsworte die ein Opfer/Täter definieren (z.B. «ich fühle mich nicht ernst genommen»).	«Ich bin gerade angespannt.»
Bedürfnis	Abstrakte, universelle Begriffe, welche positiv formuliert und frei von Person/Zeit/Ort/Handlung sind.	«Verlässlichkeit ist mir sehr wichtig.»
Bitte	Konkrete, im Hier und Jetzt befindliche, positive Bitte, welche sowohl ein «ja» als auch ein «nein» zulässt.	«Können Sie mir bestätigen, dass das Protokoll heute noch rausgeht?»

Wenn ich jemandem zuhöre, der trennende Sprachelemente benutzt, spiegle ich die Gefühle und Bedürfnisse, welche ich beim Gegenüber vermute, in Frageform. Dies tue ich so lange, bis das Gegenüber aus dem Widerstand kommt und offen für einen Dialog auf Augenhöhe ist. Dabei achte ich darauf, nicht in die Defensive oder Rechtfertigung zu kommen.

Gegenüber: «Sie sind unzuverlässig!»

Ich: «Sind Sie genervt?» (Gefühl)
«Ist Ihnen Zuverlässigkeit wichtig?» (Bedürfnis)



Möchten Sie mehr über die GFK lernen und sie mit einem eigenen Beispiel anwenden? Besuchen Sie ein Einführungs- oder Vertiefungsseminar bei Nadia Biondini Jörg: www.nbj-coaching.ch/veranstaltungen



Wissenswertes rund um die Fachbeiträge

Unsere Fachbeiträge werden von unseren Absolventinnen und Absolventen erstellt zu Themen, in die sie sich während ihrer Ausbildung vertieft oder wo sie ihre Passion gefunden haben. Wir sind stolz darauf, unsere Absolventinnen und Absolventen so nach ihrem Abschluss weiterhin auf ihrem Weg begleiten zu dürfen. Wenn auch Sie einen Fachbeitrag veröffentlichen möchten, melden Sie sich bei uns. Wir freuen uns auf viele weitere spannende Beiträge.