



Was ist Gewaltfreie Kommunikation, und wie funktioniert sie?

Mit Gewaltfreier Kommunikation ist das Gegenstück zu einer Sprache gemeint, die verletzt, herabwürdigt und übergriffig ist, in die Enge treibt und dadurch Widerstand,

Ablehnung und Konflikte provoziert. Bildhaft wird zwischen der «Giraffensprache» und der «Wolfssprache» unterschieden:

«Giraffensprache»	«Wolfssprache»
Die Giraffe steht aufgrund ihres grossen Herzens und ihres langen Halses für Wohlwollen und Weitsichtigkeit. Darum nimmt sie als ZuhörerIn Angriffe, Vorwürfe, Kritik und Beleidigungen nicht persönlich. Denn sie achtet auf die verborgenen Bedürfnisse hinter den Aussagen des Gegenübers. Spricht sie, dann ist sie sich ihrer eigenen Bedürfnisse bewusst und formuliert ihre Anliegen als Bitte statt als Forderung. Spricht er, dann bewertet, interpretiert und kritisiert er. Seine Anliegen formuliert er fordernd oder indirekt. Er fühlt sich als Opfer. Deshalb sucht und findet er Schuldige.	Der Wolf trägt das Klischee der Negativität. Hinter Gesagtem hört er Angriffe, ist schnell verletzt, beleidigt, fühlt sich zu kurz gekommen und nicht respektiert. Äusserungen nimmt er persönlich. Auf Kritik reagiert er empfindlich. Diese quittiert er mit Verschliessen oder Rechtfertigung und Gegenattacken.
Die Giraffe ist in der Gegenwart präsent.	Der Wolf kramt entweder in der Vergangenheit oder lebt in Erwartungen.
Die Giraffe lebt im Gefühl, eine freie Wahl zu haben.	Der Wolf lebt im Modus des Zwangs. Er fühlt sich als Opfer.
Die Giraffe gibt preis, teilt, ist echt, transparent und offen.	Der Wolf verheimlicht, baut eine Fassade auf, konstruiert Lügen, ist berechnend und fixiert.
Die Giraffe sucht die Versöhnung.	Der Wolf kennt Strafe und Rache.

Um giraffisch zuhören und sprechen zu lernen, empfiehlt Marshall Rosenberg, der Begründer der Gewaltfreien Kommunikation, folgende vier Schritte zu verinnerlichen (siehe Kasten rechts).

Das Gegenüber ist frei, ja oder nein zu sagen. Ein Nein hören wir meist «wölfisch», das heisst: Wir akzeptieren es im Grunde nicht. Eine Giraffe nimmt ein Nein zur Kenntnis und weiss, dass ein Bedürfnis dahintersteckt, das die Kooperation jetzt gerade nicht zulässt. Vielleicht das Bedürfnis nach Ruhe, Selbstbestimmung oder Spass? Die Giraffe versucht, es fragend, nicht suggestiv, herauszufinden und begegnet dem Bedürfnis mit Akzeptanz. Das ebnet den Weg für Verhandlungen. Ein Machtkampf kann ausbleiben.

Halte Beobachten und Werten auseinander

Werden Beobachtung und Bewertung verknüpft, neigt das Gegenüber eher dazu, Kritik zu hören.

Bsp. Wolf: «Du lässt alles rücksichtslos (negative Bewertung) liegen.» Giraffe: «Deine Sachen liegen im Flur herum.»

Nimm deine Gefühle wahr, und benenne sie

Gefühle sollen von Gedanken, Meinungen und Interpretationen unterschieden werden. Ein Gefühl lässt sich ausdrücken mit «ich bin ...». Formulierungen wie «ich fühle mich (von dir) angegriffen oder (von dir) nicht respektiert» oder «ich habe das Gefühl, dass du...» sind Fallen. Sie sind Aussagen über das Du und deshalb konfrontativ. Gefühle sind Tatsachen und immer legitim.

Bsp. Wolf: «Ich fühle mich (von dir) nicht respektiert.» Giraffe: «Ich bin genervt.»

Erkenne das Bedürfnis hinter deinem Gefühl. Akzeptiere dein Bedürfnis und sprich es aus.

Sprich über das, was du brauchst, statt darüber, was mit dem andern nicht stimmt. Lerne, die Bedürfnisse auszusprechen und damit zu riskieren, dass du dich mit der Unzufriedenheit des andern auseinandersetzen musst. Bedürfnisse sind Tatsachen und immer legitim.

Bsp. Wolf: «Mich nervt es und es geht nicht, wenn du deine Sachen rücksichtslos herumliegen lässt.» Giraffe: «Ich bin genervt, wenn Sachen herumliegen, denn ich mag es gerne ordentlich (Bedürfnis, positiv formuliert).»

Bitte um das, was du möchtest

Erfüllen sich deine Bedürfnisse nicht, lässt du eine Bitte folgen. Sie soll eindeutig, positiv und konkret formuliert sein. Eine vage Ausdrucksweise führt zu Konfusion.

Bsp. Wolf: «Ich möchte, dass du ordentlicher bist.» Giraffe: «Kannst du bitte die Schuhe ins Regal und die Jacke an den Haken hängen?»