

Kommunikation als gelebte Spiritualität

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall Rosenberg
Christian Rüther

„Gewaltfreie Kommunikation ist für mich der Reißverschluss zwischen meiner Spiritualität und dem alltäglichen Leben!“

Teilnehmer eines GFK-Trainings

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist ein umfassendes Kommunikationsmodell, das von Marshall Rosenberg entwickelt wurde und sich seit Ende der 1990er Jahre im deutschsprachigen Raum verbreitet hat.

Die Ziele der GFK sind:

- > wertschätzender Umgang,
- > Aufrichtigkeit und Echtheit
- > gegenseitiges Verstehen,
- > Konsenslösungen, die für alle Beteiligten passen und
- > ein aufrichtiges Miteinander.

Bei der GFK geht es im Wesentlichen darum, sein Gegenüber zu verstehen (Empathie) sowie von ihm verstanden zu werden (Aufrichtigkeit). Wenn dieses Verstehen auf einer tiefen Ebene erfolgt, dann verschwinden Feindbilder und ich kann mein Gegenüber mit Mitgefühl und Verständnis begegnen. Meine Bereitschaft zum Miteinander steigt und die Beziehung ist gestärkt. Das sind die Praxis und das Ziel der GFK.

Gefühle und Bedürfnisse sind dabei der Schlüssel, weil beides universal menschlich ist: Jeder kennt die Wut, die Traurigkeit oder die Angst und jeder möchte selbst bestimmen, braucht Liebe und Akzeptanz und möchte verstanden werden. Das ist das Universelle des Menschseins jenseits von Kultur, Zeit und Erziehung.

Alles was ein Mensch tut, tut er aus seinen derzeit besten Möglichkeiten heraus und aus

einer lebensdienlichen „guten“ Absicht. Diese Absicht wird in der GFK **Wert oder Bedürfnis** genannt. Es gibt eine Vielzahl von möglichen Werten, die in unterschiedlichen Situationen bedeutsam werden. Für mich zum Beispiel sind derzeit folgende Bedürfnisse am wichtigsten:

- > innerer Frieden
- > Selbst-Akzeptanz und Wertschätzung
- > Selbstbestimmung
- > Verbindung
- > Sinnhaftigkeit
- > zum Wohl des Nächsten beitragen.

In der Sichtweise der GFK sind Werte und Bedürfnisse Wurzeln unseres Handelns, persönliche Motivation, Ausdruck der menschlichen Energie in uns:

Ein TeilnehmerIn eines Seminars möchte lernen, wachsen, sich weiterentwickeln, Spaß und Unterhaltung. Eine Mutter möchte zum Wohle des Kindes beitragen, ihrer Verantwortung als Mutter gerecht werden, unterstützen und gleichzeitig mit ihren Fehlern akzeptiert werden, dass ihre Mühen und der Aufwand gesehen werden und auch jenseits der Mutterrolle als Partnerin oder Geschäftsfrau ihre Identität auf verschiedene Art und Weise leben.

Gefühle sind im Sinne der GFK Hinweisschilder darauf, ob unsere Werte erfüllt sind oder nicht. Unangenehme Gefühle wie Ärger, Traurigkeit, Angst, Ohnmacht zeigen, dass bestimmte Bedürfnisse nicht erfüllt sind und eher angenehme Gefühle wie Neugierde, Begeisterung, Freude, Zufriedenheit zeigen, dass wir im Einklang mit unseren Werten leben.

**der Schlüssel:
Gefühle und
Bedürfnisse**



> Perspektiven

In der GFK hören wir auf unsere eigenen Gefühle und Bedürfnisse, sprechen sie offen und ehrlich aus (Aufrichtigkeit) und hören auf die Gefühle und Bedürfnisse beim Anderen und geben sie wieder (Empathie). Zwischen diesen beiden Polen bewegt sich das Gespräch. Wir verorten also diese Werte in unseren Alltag, wir verbinden uns damit und drücken das auch aus (**Aufrichtigkeit**).

So könnte eine Frau zum Beispiel zu ihrem Ehemann sagen:

„Jetzt räum endlich die Spülmaschine auf, ich komm sonst nicht weiter. Du tust ja sonst nichts im Haushalt!“

Oder etwas sanfter, aber nicht minder ehrlich: „Wir haben vereinbart, dass du die Spülmaschine ausräumst. Die Spülmaschine ist nun seit einer Stunde fertig und das Geschirr ist noch drin (**Wahrnehmung/Erinnerung**). Ich bin etwas sauer (**Gefühl**) und mir ist Verlässlichkeit (**Bedürfnis/Wert**) wichtig. Könntest Du jetzt bitte die Spülmaschine ausräumen oder mir sagen, was Dich davon abhält? (**Bitte**)“

Empathie (Einfühlungsvermögen) im Sinne der GFK ist ein tiefes Zuhören und Akzeptieren des anderen So-Seins. Ich schaue, wie es dem DU gerade jetzt geht, was es fühlt und braucht und spiegele das wieder. Ich begleite mein Gegenüber, ohne Verantwortung für sein Empfinden und seine Realität zu übernehmen und ich helfe ihm bei seiner Selbstklärung. Mann: „Es ist wirklich nervig mit dir und deiner Spülmaschine. Kannst Du sie nicht mal selbst ausräumen, ich habe hier noch zu tun!“ Frau: „Du bist wirklich gestresst (Gefühl) und brauchst etwas Ruhe (Bedürfnis), möchtest gerne erstmal deine Arbeit beenden (Selbstbestimmung = Bedürfnis), bevor du Zeit für den Haushalt hast?“

Mann: „Genau!“

In diesem kurzen Beispiel hört die Frau nicht die wirklichen Worte, sondern die wesentlichen Informationen (Gefühle und Werte) dahinter und verbindet sich damit, schält sie heraus und öffnet damit das Herz zur gemeinsamen Begegnung.

Aus diesem Hin und Her zwischen Aufrichtigkeit und Empathie entwickelt sich meistens ein Gespräch über das Miteinander, das jenseits von Zahnpastatube und voller Spülmaschine die wirklichen Beweggründe offen legt. Das verbindet wieder und erhöht die Wahrscheinlichkeit eines friedlichen und erfüllten Miteinanders.

Und es hilft bereits sehr, wenn nur einer von beiden die GFK anwendet.

Das Erlernen der GFK ist vergleichbar mit Erlernen einer neuen Fremdsprache und braucht Zeit, Geduld und viel Übung. Es ist ein anspruchsvoller Weg, aber einer, der sich lohnt und hilft, die eigenen Werte im Alltag zu leben und damit auch Menschlichkeit und Spiritualität. <



Mag. Christian Rütter,
Trainer für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC)
Coach, Mediator, Lebens- und Sozialberater iAuS
www.gfk-training.com/wasistgfk.htm
Mitglied im Österreichischem Netzwerk
zur GFK www.gewaltfrei.at
Mitglied im Soziokratischen Zentrum Deutschland
www.soziookratie.de

Literatur:

Marshall Rosenberg: *Gewaltfreie Kommunikation, Junfermann.*

Marshall Rosenberg: *Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation. Ein Gespräch mit Gabriele Seils, Herder.*