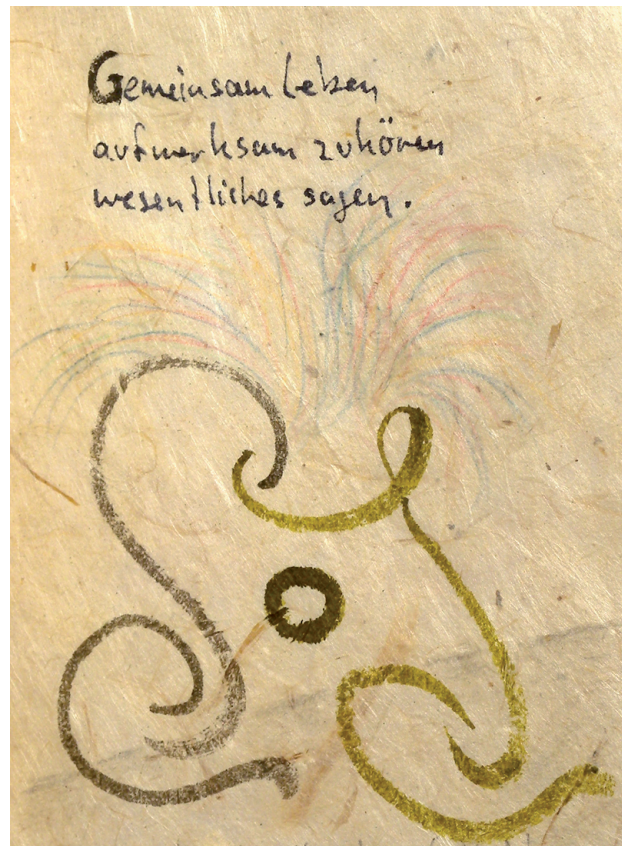


derschön in „Kontakt“ zu sein, vom Anderen zu hören was ihn dazu bewogen hat, so oder so zu handeln, dies oder jenes zu sagen, die Gefühle und Bedürfnisse des Anderen zu kennen.



Kommunikation ist auch nicht wenn man sagt: „Das habe ich dir doch schon gesagt.“ - „Das weißt du doch.“ Was wissen wir, was unser Gegenüber gehört oder wahrgenommen hat? - Wenn wir beginnen für den Anderen mitzudenken: „Ich dachte, dass du gedacht hast, ich hätte gedacht...“

Wir sprechen doch die selbe Sprache, warum können wir nicht fragen oder von uns etwas wesentliches sagen? „Kann es sein, dass du gerade denkst, dass ich denke...?“, „Was ist es, das du gerade fühlst?“, „Was ist dein Bedürfnis?“, „Was wünschst du dir für dich?, Was wünschst du dir von mir?“



Marshall Rosenberg hat es mit den 4 Schritten sehr schön auf den Punkt gebracht:

Die Beobachtung: Die Situation neutral beschreiben. Das Gefühl: Meine Gefühle mitteilen, die Gefühle des Anderen erfragen. Das Bedürfnis: Meine Bedürfnisse mitteilen, die Bedürfnisse des Anderen erfragen. Die Bitte: Mein Wunsch als erfüllbare Bitte äußern.

Buchempfehlung: „Gewaltfreie Kommunikation“ von Marshall B. Rosenberg, Junfermann Verlag.



# LEBENSKUNST

02

25  
2  
10

**Klemens Burkhardt**  
Am Günnemoor 10  
27711 Osterholz Scharmbeck  
Telefon 04796 / 951991  
Email [klemens@sonnen.de](mailto:klemens@sonnen.de)  
[www.sonnenzentrum.de](http://www.sonnenzentrum.de)

## Gewaltfreie Kommunikation, eine Einführung

Was ist „Gewaltfreie Kommunikation“, was ist damit gemeint?

Bewusstes Kommunizieren auf gleicher Ebene. Mein Gegenüber ist wie ich. Die Meinungen, Bedürfnisse und Gefühle meines Gegenüber haben das gleiche Gewicht wie meine Meinungen, Bedürfnisse und Gefühle. Meine Sichtweisen stehen neben den Sichtweisen meines Gesprächspartners. Wir sehen den Anderen, nehmen wahr was er sagt und was er fühlt, wir erleben uns selbst, was wir fühlen und aussprechen. Wir reden darüber. Das worum es geht ergibt sich einfach so.



In friedlicher Kommunikation wird nicht befohlen, erpresst, unter Druck gesetzt, die Liebe entzogen oder ein Handel vorgeschlagen, es werden Gefühle und Bedürfnisse mitgeteilt, und es wird gefragt. Genau so wie man es wollte, wenn jemand Anderes etwas von uns will.



Kannst Du mir bitte das Salz geben? ... Selbst in dieser einfachen Frage kann Gewalt vermutet oder versteckt werden.

Ein einfaches Beispiel aus der Praxis: das Kind soll sein Zimmer aufräumen.

„Räumst Du bitte dein Zimmer auf?“ - „Nein, ich kann gerade nicht, ich muss...“ In der Regel wird dann die Unterhaltung ohne dass wir es bemerken „gewaltvoll“, wir schlagen einen Handel vor, setzen unter Druck oder befehlen einfach. Das ist normal für uns, wir kennen es nicht anders. Was uns dabei egal zu sein scheint ist dass das Kind sein Zimmer nicht aufräumt weil es versteht, warum wir es wollen sondern aus Angst oder damit es etwas bekommt was es haben will.

An dieser Stelle möchte ich erwähnen, dass die Motivation aus welcher wir Handeln sehr wichtig ist. Tun wir etwas, weil wir es müssen oder weil wir dadurch etwas bekommen was wir haben wollen, dann sind wir nicht so bei der Sache, erledigen die Arbeit nicht so gut, wie wenn wir sie aus eigenem Interesse, aus Freude heraus tun.

Wenn du dein Zimmer aufgeräumt hast, darfst du fern sehen, bekommst du ein Eis. Du darfst nicht spielen gehen bevor dein Zimmer nicht aufgeräumt ist... Was hat das alles mit dem unaufgeräumten Zimmer zu tun?

Die Gründe weshalb das Kind sein Zimmer aufräumt sind nicht, weil es einsieht, warum das Zimmer aufgeräumt sein soll, sondern weil das Aufräumen das kleinere Übel ist. Ob das Kind schlussendlich aufräumt oder nicht ist unerheblich. Was bei dieser „Kommunikation“ sicher ist, ist Trennung, die beiden „Parteien“ sind nicht miteinander in Kontakt. Und im Laufe der Zeit gewöhnen sich beide daran

auf diese Weise zu kommunizieren. Das Kind lernt, dass es nichts zu tun braucht, bevor nicht „Gewalt“ ausgeübt wird. Das Kind lernt was Kommunikation ist: Befehlen, Erpressen, unter Druck setzen oder bestenfalls ein Handel vorschlagen. So kommuniziert es als Erwachsener auf diese Art und Weise und findet nichts daran, wenn mit ihm so kommuniziert wird.

„Gewaltvoll“ zu kommunizieren heißt, sich von einander zu entfernen. Man ist nicht in Kontakt mit seinem Gegenüber, man weiß gar nicht was er fühlt, warum er es will.

„Ich will halt, dass dein Zimmer aufgeräumt ist.“ Das ist vielleicht der Grund, aber nicht das Bedürfnis was wir uns damit erfüllen. Was fühlen wir, wenn wir das unaufgeräumte Zimmer sehen, wenn wir erleben, dass unser Kind nicht freiwillig sein Zimmer aufräumt? - Diese Informationen stellen den Kontakt her, zu uns selbst und zu unserem Gegenüber.

Beginnen wir unserem Gegenüber unsere Gefühle und unsere Bedürfnisse mitzuteilen, die Situation

neutral zu beschreiben. Beginnen wir nach den Gefühlen und Bedürfnissen des Anderen zu fragen entsteht Kontakt, wenn beide es wollen. Und es



wird eine Lösung geben, für beide akzeptabel.

Selbst wenn wir gar kein Kontakt mehr wollen (Zum Beispiel bei der Kommunikation mit einem Ex-Partner), und genau wissen: Der versteht mich nicht und wird mich nie verstehen... Ist es wun-