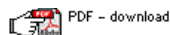




## Artikel

### Fragen und Antworten zur Gewaltfreien Kommunikation (von Markus Sikor)



**Was bedeutet für Dich „Gewaltfreie Kommunikation“?**

**Wie hat die Gewaltfreie Kommunikation Deinen Umgang mit anderen Menschen verändert?**

**Worin siehst Du den Kern der Gewaltfreien Kommunikation?**

**Wie entdeckst Du Deine Bedürfnisse?**

**Wie definierst Du Bedürfnisse?**

**Besteht nicht die Gefahr, dass Menschen auf der Ebene der „eigenen Bedürfnisse“ stehen bleiben?**

**Du hast einmal gesagt, es gibt für Dich *keine* „gewaltfreie Sprache“, wie meinst Du das?**

#### Was bedeutet für Dich „Gewaltfreie Kommunikation“?

Für mich ist die GFK zum einen eine „Selbst-Erziehungsmethode“, um mich selbst bei meiner Entwicklung als Mensch zu unterstützen.

Nachdem ich Marshall Rosenberg das erste Mal auf einem Einführungsseminar hörte, das war im Jahr 1999, fühlte ich mich ungefähr so, wie wenn ich innerlich eine 90 Grad-Wäsche durchgemacht hätte. Danach hatte sich mein Weltbild vom Kopf auf die Füße gestellt.

Mir wurde damals langsam (sehr langsam) bewusst, dass die Art und Weise, wie ich denke und mit mir und anderen umgehe, mir nicht gut tut.

Auf der anderen Seite steht für mich die GFK für ein spirituelles Welt- und Menschenbild – was Riane Eisler mit „Partnerschaftlichem Leben“ beschrieben hat, trifft es ganz gut – und sie bietet eine Methode an, dieses Menschenbild praktisch umzusetzen und zu leben.

Dabei ist natürlich die größte Schwierigkeit, dass wir in gewachsenen Strukturen leben, die alles andere als partnerschaftlich sind – egal ob Schule, Universität, Unternehmen, Vereine, politische Parteien, Staaten, internationale Organisationen, die meisten arbeiten dominanzorientiert, d.h. auf Kosten der Anerkennung von Bedürfnissen einzelner oder vieler Menschen.

Ich bin überzeugt, dass es unser Mensch-Sein ausmacht, dass wir ohne Gegeneinander, Kampf, Gewalt und Krieg leben könnten. Obwohl ich mich nicht als Christ bezeichnen würde, gefällt mir die Idee von Jesus Christus, dass der „Himmel auf Erden“ möglich ist.

Im Buddhismus gibt es eine Metapher für Himmel und Hölle, die sich gut auf die GFK übertragen lässt:

In der Hölle sitzen Wesen mit sehr langen Armen hungrig vor einem reich gedeckten Tisch. Sie können nicht essen, weil ihre Arme zu lang sind, um die Speisen zu ihrem Mund zu führen.

Im Himmel sitzen diese Wesen mit den sehr langen Armen auch vor einem reich gedeckten Tisch – und sie füttern sich gegenseitig.

[Anfang der Seite](#)

#### Wie hat die Gewaltfreie Kommunikation Deinen Umgang mit anderen Menschen verändert?

Ich habe jetzt mehr Konflikte :o). Aber im Ernst: Ich freue mich, dass ich heute bewusster wählen kann, wann ich ehrlich sein möchte, und wann nicht. Und meistens entscheide ich mich für die Ehrlichkeit, was natürlich manchmal Konflikte und Auseinandersetzungen hervorruft. Ich sage deutlicher, was mir gefällt und was mir nicht gefällt. Die GFK ist eben keine weitere Methode, um Konflikte zu vermeiden und „ruhig“ zu leben. Sie macht mein Leben nicht unbedingt konfliktärmer – aber spannender!

Auf der anderen Seite merke ich aber auch, dass ich im Umgang mit anderen ruhiger geworden bin. Ich reagiere nicht mehr so schnell auf Dinge die mich nerven, sondern kann das erst stehen lassen, Distanz dazu gewinnen und mir klar werden, was ihn mir wirklich los ist. Das habe ich als sehr hilfreich erlebt, weil ich so die Verbindung zum anderen halten kann – und danach ruhiger ansprechen kann, was mich gestört hat.

[Anfang der Seite](#)

#### Worin siehst Du den Kern der Gewaltfreien Kommunikation?

Auf der methodischen Ebene sehe ich den Kern der GFK in der Idee von Marshall Rosenberg, dass es die Bedürfnisse sind, die eine universelle Verbindung aller Menschen schaffen. Da er Bedürfnisse auf die grundlegende körperliche und geistige Ebene zurückführt, entdecken Menschen, dass die Bedürfnisse tatsächlich universell gleich sind, alle Menschen haben sie!

Diese Erkenntnis Marshalls und die konkrete Umsetzung in eine Sprache ist eine Leistung, die, so finde ich, nicht hoch genug gewürdigt werden kann. Die GFK ist in diesem Sinne tatsächlich eine Sprache des Friedens, der Vereinigung, da sich die Menschen über alle kulturellen Unterschiede hinweg auf der Ebene ihrer Bedürfnisse verständigen und versöhnen können.

Auf der sozialen Ebene sehe ich den Kern der GFK darin, dass sie die Vision eines gewaltfreien sozialen Wandels beinhaltet. Ohne diese Bewusstheit besteht die Gefahr, dass die GFK zu einer weiteren Methode verkommt, die zu meinem persönlichen Wohlbefinden beiträgt – und dann da stehen bleibt ohne strukturell etwas zu verändern.

Ich denke, unsere Welt sähe grundlegend anders aus, wenn wir Strukturen hätten, die die Bedürfnisse der Menschen überhaupt wahrnehmen (was noch nicht heißt, dass sie alle jederzeit erfüllt werden können). Aber die Sicherheit, dass ich als Mensch mit meinen Bedürfnissen gesehen werde, ist an sich schon revolutionär und würde unsere Dominanzstrukturen grundlegend verändern.

## Wie entdeckst Du Deine Bedürfnisse?

Die Sache mit den Bedürfnissen fand ich zuerst eigentlich ganz einfach, und dann wieder ziemlich verwirrend. Es ist ungefähr das Gleiche, wie wenn mich jemand bittet, das Phänomen der „Zeit“ zu erklären. Ich habe eine intuitive Vorstellung, aber sobald ich es in Worte fassen soll, wird es schwierig.

Ähnlich verwirrend ist es mit den Bedürfnissen. Ich kenne das Gefühl und die Bedürfnisse, wenn ich Hunger oder Durst habe. Aber was brauche ich, wenn meine Partnerin etwas sagt etwas, dass mich trifft?

Wenn ich mir meine mentalen und emotionalen Prozesse anusehen, die durch eine Bemerkung meiner Partnerin ausgelöst werden, dann stelle ich meistens fest, dass ich ein herrliches inneres „Kuddelmuddel“ habe, von Bewertungen ihr gegenüber, mir gegenüber, Gefühlen und Körperreaktionen, mentale „Filme“ über die Vergangenheit, Geschichten über die Zukunft – vieles, aber keinen klaren Kontakt zu irgendwelchen Gefühlen und Bedürfnissen.

Ich habe viel Übung und Unterstützung gebraucht mir über meine „wahren“ Gefühle klar zu werden. In dem genannten Fall mag das Gefühl ein tiefe Traurigkeit und Verzweiflung sein, die damit zusammenhängt, dass in mir eine „alte Geschichte“ ausgelöst wurde, die mit meiner Kindheit zu tun hatte.

Diese Klarheit schafft in mir dann den ersten, und wichtigen, tiefen Seufzer, der zu einer körperlichen Entspannung führt. Erst dann komme ich langsam dem „hungrigen“ Bedürfnis auf die Spur, dass in diesem Fall vielleicht am ehesten mit Geborgenheit beschrieben werden kann.

Die Entdeckung meiner Bedürfnisse war für mich ein langsamer, innerlicher Erforschungsprozess, der sich über Monate und Jahre hinzog. Vor allem war dies ein starker *körperlicher* Prozess. Gefühle und Bedürfnisse wollen *gefühlt* werden, nur dann integriert sich das Wesen der Gewaltfreien Kommunikation auch körperlich.

Manche Menschen, die die GFK lernen, bringen sich um diesen Effekt, indem sie z.B. Gefühls- und Bedürfnislisten auswendig lernen ohne dann einen inneren, körperlichen Bezug dafür zu entwickeln. Der entscheidende Unterschied ist, ob ich *denke*, dass ich traurig bin, oder ob ich traurig bin. Ob ich *denke*, dass ich Sicherheit brauche, oder ob ich *spüre*, dass ich Sicherheit brauche.

Wenn dies nicht passiert werden Gefühls- und Bedürfnisbegriffe so verwendet, wie ein Betrunkener einen Laternenpfahl nutzt – eher zum Festhalten als zur Erleuchtung.

## Wie definierst Du Bedürfnisse?

Es gibt für mich ein paar hilfreiche Kriterien, Bedürfnisse zu definieren:

1. Im Ausdruck des Bedürfnisses wird *kein Bezug auf die Außenwelt* genommen (Personen, Umstände, Ereignisse). Alles was im „Außen“ ist, ist in der Sprache der GFK eine Strategie, d.h. eine Möglichkeit, wie Bedürfnisse erfüllt werden können. Das bedeutet auch, dass Bedürfnisse *unabhängig* von kulturellen, sozialen, materiellen oder zeitlichen Inhalten sind.
2. Der verbale Ausdruck des Bedürfnisses (entweder still oder auch laut) führt zu einer *körperlich wahrnehmbaren Reaktion*. Spannungen lösen sich, das Gefühl verändert sich.

Wichtig ist mir auch, Bedürfnisse klar von ethischen *Werten* zu unterscheiden. Begriffe wie „Gerechtigkeit, Toleranz, Effektivität, Effizienz, Rücksichtnahme, Achtsamkeit, Aufmerksamkeit, Wertschätzung, Harmonie, Frieden etc.“ drücken entweder unklare Strategien/Bitten oder eben ethische Werte aus – aber keine menschlichen Bedürfnisse.

Ich bezeichne Werte manchmal als einen „Sammelbegriff für Strategien“, mit denen wir hoffen, Bedürfnisse zu erfüllen. Damit möchte ich *nicht* sagen, dass Werte unwichtig sind oder wir keine Diskussion über Werte brauchen – sondern nur, dass Werte und Bedürfnisse nicht das Gleiche sind. Werte haben immer einen (kulturellen) Bezug auf die „Außenwelt“, also auf die Strategien, und sind damit ein Versuch, Bedürfnisse zu erfüllen.

Warum ist dies wichtig?

Über die Frage welche Werte „richtig“ sind, sind schon Kriege geführt worden.

Über die Frage, welche Bedürfnisse „richtig“ sind, können keine Kriege geführt werden, weil wir alle die gleichen Bedürfnisse haben.

## Besteht nicht die Gefahr, dass Menschen auf der Ebene der „eigenen Bedürfnisse“ stehen bleiben?

Ken Wilber hat eindrücklich beschrieben, dass es auf der Reise der Selbstentdeckung verschiedene Stufen gibt (vom „Selbst“, zum „Wir“, zum „Über-Wir“). Auch Marshall Rosenberg hat drei Stufen beschreiben (Abhängigkeit, Unabhängigkeit, gegenseitige Abhängigkeit / Interdependenz).

Die Gefahr besteht für mich weniger darin, dass wir unsere Bedürfnisse entdecken und leben. Menschen, die wirklich mit ihren Bedürfnissen verbunden sind, sind per Definition sowohl sehr „egoistisch“ als auch sehr „sozial“, einfach deswegen, weil in der Summe die Bedürfnisse sowohl für „mich“ als auch „für andere“ sorgen.

Eine schmerzhaft Phase in der Zeit des GFK-Lernens kommt häufig, wenn wir auf der Stufe des „Ich bin das Wichtigste“ angelangt sind und gleichzeitig die Stufe des „Wir sind alle gleich wichtig“ noch weit entfernt scheint.

Diese Phase ist geprägt von einer starken Betonung der Bedürfnisse nach Autonomie, Selbstbestimmung etc. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass diese Phase vorbei geht, wenn diese unerfüllten Bedürfnisse ausreichend Aufmerksamkeit und Empathie bekommen haben.

Dann entsteht auch wieder der Blick andere, so dass die *eigenen* Bedürfnisse nach Verbindung, Gemeinsamkeit und Zugehörigkeit wahrgenommen werden – ohne dadurch auf die eigene Autonomie und Selbstbestimmung in Gefahr zu sehen.

## Du hast einmal gesagt, es gibt für Dich keine „gewaltfreie Sprache“, wie meinst Du das?

Es ist ein großer Irrtum zu denken, „die GFK zu leben“ bestünde darin, sich nur noch in Gefühlen und Bedürfnissen auszudrücken. Es sind nicht die Worte, die Gewalt beinhalten, sondern meine Intention, mit der ich die Worte spreche bzw. die Intention, mit der jemand diese Worte hört. Nehmen wir zum Beispiel an, ich sage zu jemandem: „Du bist wirklich ein Idiot!“. Ist das gewalttätig?

Ich würde sagen, das kommt auf den Kontext an. Jemand der mich nicht kennt oder der wenig Erfahrung mit der GFK hat, wird dies wahrscheinlich als gewalttätig gegen sich oder andere bezeichnen. Das liegt daran, dass er/sie glaubt dieser Satz sagt etwas aus über ihn/sie oder andere. Dann, und nur dann, „trifft“ dieser Satz und „tut weh“.

In meinem Kollegenkreis oder mit Menschen die Erfahrung mit der GFK haben, kann ich den gleichen Satz sagen, ohne dass dies jemand als Gewalt gegen sich wahrnimmt – weil sie wissen, dass dieser Satz *nur* etwas über mich aussagt, über meine Gedankenwelt, meine Gefühle und Bedürfnisse, meine

Wünsche und Sehnsüchte.

Daher kann man von außen *niemals* sagen, „dieses Gespräch ist gewaltfrei“ oder „er drückt sich gewaltfrei“ aus. Eine derartige Aussage zeigt für mich ein mangelndes Verständnis der Philosophie der Gewaltfreien Kommunikation. Gleiches gilt für Aussagen wie „Man soll nicht bewerten“, „Bewertungen sind Gewalt“ und ähnliches. Nicht die Bewertungen sind schlecht oder gewalttätig, sondern die Intention, mit der sie ausgedrückt bzw. gehört werden.

[Anfang der Seite](#)

© 2003 [Institut Sikor](#)

Letztes Update: 01.11.06  
Diese Seite wird gehostet bei [Manitu](#)