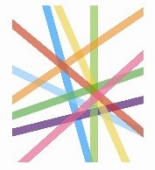


Gewaltfreie Kommunikation

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist eine Haltung sowie eine Kommunikationsmethode, welche von Marshall B. Rosenberg entwickelt wurde.



gewaltfrei handeln e.V.
ökumenisch Frieden lernen

Die Basis der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) ist die **Empathie für sich selbst und für das Gegenüber**. In einem Prozess kann durch Empathie eine Verbindung entstehen, welche zu tieferem, gegenseitigem Verständnis und mehr Klarheit führt.

Es geht darum

- in sich selbst hinein zu hören,
- sich anderen gegenüber offen + ehrlich ausdrücken,
- den anderen empathisch zuzuhören, sie anzunehmen
- und sie darin zu unterstützen, in sich selbst hinein zu hören und sich offen auszudrücken.

Der Kern der GFK sind die Bedürfnisse. Die Gefühle deuten auf die Bedürfnisse hin, sie sind wie Wegweiser.

Grundlage der GFK sind vier Schritte:

1. BEOBACHTUNG

- beschreibend, präzise, messbar
- keine Urteile, Generalisierungen, Bewertungen, Analysen, Interpretationen

2. GEFÜHL

- Gefühle weisen auf Bedürfnisse hin
- angenehme Gefühle = Bedürfnis erfüllt / unangenehme Gefühle = Bedürfnis nicht erfüllt
- großes Gefühls-Vokabular wichtig für präzise Kommunikation → Wortschatz

3. BEDÜRFNIS

- Bedürfnisse zu erfüllen ist der Kern jedes Handelns.
- Es gibt verschiedene Strategien zur Erfüllung von Bedürfnissen. Und eine Strategie kann auch mehrere Bedürfnisse erfüllen.
- Sich Bedürfnissen bewusst zu sein + diese ausdrücken zu können ist wichtig → Wortschatz

4. BITTE

- positiv formuliert, konkret, sofort erfüllbar
- Wichtig ist, dass die Bitte tatsächlich ausgesprochen wird.
- Eine Bitte ist keine Forderung. Es muss die reale Möglichkeit geben „nein“ zu sagen.

LITERATUR

- **Marshall B. Rosenberg: Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation.** Ein Gespräch mit Gabriele Seils. Herder Spektrum (kleines Taschenbuch, im Dialog geschrieben, leicht & lesbar)
- **Marshall B. Rosenberg: Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens.** Junfermann Verlag. (Standardwerk, Sachbuch mit allen wichtigen Grundlagen, inkl. Beispielen und Übungen am Ende jedes Kapitels)

WORKSHOP „REDEN & HÖREN“
18. LUTHERISCHER KONGRESS FÜR JUGENDARBEIT

MARTINA FREISE
WWW.GEWALTFREIHANDELN.ORG