

Gewaltfreie Kommunikation und Kinderrechte – Ein Gruß aus der Küche

Dr. M. Rosenberg entwickelte in den 70er Jahren das Modell der Gewaltfreien Kommunikation. Es fußt auf den Erkenntnissen der humanistischen Psychologie Carl Rogers und wird in Schulen, Unternehmen, Institutionen erfolgreich eingesetzt, um in Konflikten zu vermitteln und die Bereitschaft zur Kooperation zu fördern.

Die Gewaltfreie Kommunikation besteht im Wesentlichen aus vier Komponenten:

- Beobachten ohne Beurteilung und Bewertung,
- Gefühle feststellen, die Folge dieser Beobachtung sind,
- Bedürfnisse formulieren, die hinter den Gefühlen stehen, eine
- Bitte aussprechen, was jeder tun kann, um das Bedürfnis zu erfüllen,

und aus zwei Teilen:

- sich mit Hilfe dieser Komponenten ehrlich ausdrücken
- damit empathisch und aktiv zuhören (z.B. durch entsprechende Fragen)

Neben den Grundlagen werden vertiefende Übungen zu Beispielen aus dem eigenen Schulalltag angeboten, die das Modell der Gewaltfreien Kommunikation erfahrbar machen.

In dem Maße, wie wir eine Sprache entwickeln können, in der es uns und unseren Schülerinnen und Schülern gelingt, Gefühle und Bedürfnisse auszudrücken und zu hören, öffnen sich Wege aus den Sackgassen von Gewalt und Stress. Der Kinderrechteansatz erfordert einen Paradigmenwechsel vom Kind als Objekt der Bildung, zum Subjekt und Rechtsträger. Eine Beziehung von Subjekt zu Subjekt braucht die Fähigkeit zur Empathie.

„Empathie ist weder ein statischer Zustand noch ein Ziel, das wir erreichen können. Empathie ist auch kein Fach, das unterrichtet werden kann. Sich empathisch verbinden ist eine Art in Beziehung zu sein – eine Art des Handelns und gegenseitigen Austauschens. Gleichzeitig können uns bestimmte Übungen helfen, diese Art des Seins zu fördern. Nach unseren Erfahrungen ist Gewaltfreie Kommunikation die praktischste und leistungsfähigste von diesen Übungsformen.“¹

In einer emotional sicheren Lernumgebung kann verantwortliches, effektives und persönliches Lernen wachsen und in alle Lebensbereiche hineinwirken. So kann das Klassenzimmer ein Rollenmodell werden für eine friedliche und zukunftsfähige Welt.

¹⁾ Sura Hart & Viktoria Kindle Hodson, „Empathie im Klassenzimmer“, Junfermann, S.6.

WAS BEDEUTET GEWALTFREE KOMMUNIKATION?

Ziel der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) ist es, unsere Fähigkeit, Einfühlung von anderen zu erhalten und anderen und uns selbst einfühlsam zu begegnen, zu fördern. GFK hilft uns, die Art und Weise, wie wir uns ausdrücken und wie wir andere wahrnehmen, neu zu rahmen, indem wir lernen, uns darauf zu konzentrieren, was wir wahrnehmen, fühlen, brauchen und wünschen.

Wir lernen, sorgfältig zu beobachten, ohne zu werten, Verhaltensweisen und Bedingungen, die uns betreffen, genau zu benennen. Wir werden angeleitet, unsere eigenen tieferen Bedürfnisse und die anderer Menschen wahrzunehmen und zu identifizieren und

klar auszudrücken, was wir in einer bestimmten Situation brauchen. Wenn wir uns darauf konzentrieren, was wir beobachten, was wir fühlen und brauchen, statt darauf, wie wir diagnostizieren und beurteilen, entdecken wir die Tiefe unseres eigenen Mitgefühls. Durch die Fokussierung auf wirklich tiefes Zuhören (und zwar uns selbst genauso wie anderen), fördert GFK Respekt, Aufmerksamkeit und Mitgefühl, und führt zu dem Wunsch, uns gegenseitig zu unterstützen. Die äußere Form ist einfach, bewirkt aber auf machtvolle Weise Veränderung.

Auch wenn GFK mit Hilfe eines konkreten Modells unterrichtet wird und wir uns darauf als ein „Kommunikationsverfahren“ oder als „einfühlende Sprache“ beziehen, ist sie doch mehr als nur ein sprachlicher Prozess. Da unsere kulturelle Konditionierung unsere Aufmerksamkeit häufig in eine Richtung führt, die es unwahrscheinlich macht, dass wir bekommen, was wir brauchen, dient GFK dazu, uns immer wieder daran zu erinnern, unsere Aufmerksamkeit auf das zu richten, was es uns ermöglichen wird, zu erhalten, was wir suchen – nämlich einen ständigen Austausch zwischen uns und anderen, der von gegenseitiger Unterstützung gekennzeichnet ist.

GFK basiert auf sprachlichen und kommunikativen Fertigkeiten, die es uns ermöglichen, selbst in sehr herausfordernden Situationen menschlich zu bleiben. Diese Art der Kommunikation enthält nichts Neues: all das, was in diesen Prozess integriert wurde, ist schon seit Jahrhunderten bekannt. Es geht darum, uns daran zu erinnern, was wir eigentlich schon wissen – daran, wie wir Menschen miteinander umgehen sollten – und uns dabei zu helfen, so zu leben, dass dieses Wissen sich in konkretem Handeln manifestiert.

Die Anwendung von GFK erfordert nicht, dass die Menschen, mit denen wir kommunizieren, dieses Verfahren auch beherrschen oder überhaupt bereit sein müssten, mit uns einfühlsam in Verbindung zu treten. Wenn wir die Prinzipien von GFK beherzigen, mit der klaren Absicht, einfühlsam zu geben und zu empfangen, und wenn wir alles uns Mögliche tun, die anderen wissen zu lassen, dass dies unser einziges Motiv ist, dann werden sie uns mit einer hohen Wahrscheinlichkeit in diesem Prozess folgen und schließlich auch in der Lage sein, einfühlsam aufeinander einzugehen. Es mag sein, dass dies

nicht sofort geschieht, aber nach unserer Erfahrung wird einführendes Verhalten seine Wirkung nicht verfehlten, wenn wir konsequent diese Art zu kommunizieren einsetzen.

(Übersetzt nach dem Text auf www.cnvc.org)

Ute Faber ist zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation des Centers for Nonviolent Communication (USA), Lehrerin, Mediatorin und Systemischer Coach. Ute Faber hat langjährige Erfahrung in der Seminartätigkeit für die Bezirksregierung Köln und als Lehrerin.

Literatur:

Sei nicht nett, sei echt!, Kelly Bryson, Handbuch für Gewaltfreie Kommunikation, Junfermann, Paderborn, 2006, ISBN 3-87387-598-5

Ich will anders, als du willst, Mama, Erfahrungen mit der Anwendung von GFK in der Familie, Britta Hahn, Junfermann Paderborn, 2007, ISBN 978-3-87387-665-1

Empathie im Klassenzimmer, Sura Hart + Victoria Kindle Hodson, Junfermann Paderborn 2006, ISBN 3-87387-580-2

Das Respektvolle Klassenzimmer, Dies., Junfermann Paderborn 2010, ISBN 978-3-87387-725-2

Respektvoll miteinander leben, Wie Kinder und Eltern mit Hilfe der GFK Konflikte in Kooperation umwandeln können, Dies., Junfermann Paderborn, 2007, ISBN 978-3-87387-658-3

Trainingsbuch Gewaltfreie Kommunikation, Ingrid Holler, Junfermann Paderborn, 2003, ISBN 3-87387-538-1

Aufwachsen in Vertrauen, Erziehen ohne Strafen und Belohnen, Justine Mol, Junfermann Paderborn, 2008, ISBN 978-3-87387-689-7

Ich höre was, das du nicht sagst, Gewaltfreie Kommunikation in Beziehungen, Susann Pásztor, Klaus-Dieter Gens., Junfermann Paderborn, 2004, ISBN 3-87387-599-3

Mach doch ... was DU willst! Gewaltfreie Kommunikation am Arbeitsplatz, Junfermann dies., Paderborn, 2005, ISBN 3-87387-609-4

Gewaltfreie Kommunikation, Marshall B. Rosenberg, Junfermann Paderborn, 2001, ISBN 3-87287-454-7

Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation, Ders., Herder Freiburg, 2004, ISBN 3-451-05447-7

Die Sprache des Friedens sprechen in einer konfliktreichen Welt Ders., Junfermann Paderborn, 2006, ISBN 3-87387-640-X

Einfühlungsnahe Kommunikation, Jacques Salomé, Junfermann Paderborn, 2006, ISBN 3-87387-637-X