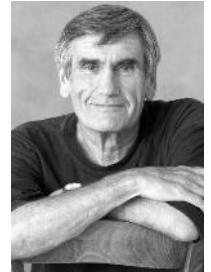


„Wolfssprache oder Giraffensprache“ - Gewaltfreie Kommunikation nach M. B. Rosenberg“

Ursprünge

Marshall B. Rosenberg (1934-2015) entwickelte Ende der 1960er Jahre das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation (GFK). Vor dem Hintergrund einer von Gewalt, aber auch von Mitgefühl geprägten Kindheit und Jugend als Jude in einem schwarzen Viertel von Detroit studierte er klinische Psychologie. Durch C. Rogers wurde er mit der Technik des Aktiven Zuhörens und der Klienten zentrierten Gesprächstherapie vertraut. Der brasilianische Pädagoge P. Freire („Pädagogik der Unterdrückten“) regte ihn an, eine einfache Lehre zu entwickeln, um Menschen zu befähigen, konstruktiv für die Erfüllung ihrer Bedürfnisse einzutreten und Wünsche für ein sinnvolles Leben zu formulieren – der Ursprung der GFK. Rosenberg arbeitete als Familientherapeut und schon früh mit sozialen Gruppen an der Überwindung von Rassismus, später war er international als Mediator in Konflikten tätig. 1984 gründete Rosenberg in Texas das Center for Nonviolent Communication. Bis kurz vor seinem Tod bildete Rosenberg GFK-Trainer aus und setzte sich für gewaltfreie Konfliktlösungen auf der Basis wertschätzender Beziehungen ein.



Der Ansatz

Rosenberg unterscheidet zwei Formen zwischenmenschlicher Kommunikation: die lebensentfremdende Kommunikation und die gewaltfreie Kommunikation – symbolisiert durch Wolf und Giraffe. Die „**Wolfssprache**“ bewertet und kritisiert, sie teilt ein in „gut“ und „böse“, sie analysiert, sucht Schuldige und macht Zuschreibungen: „Du bist...“. Wenn Menschen in der „Wolfssprache“ sprechen, haben sie wenig Zugang zu ihren Gefühlen und Bedürfnissen, sie leugnen Verantwortung für ihre Gefühle und Handlungen und erheben Forderungen, statt zu bitten. „Wolfssprache“ löst Flucht, Gegenangriff, Rechtfertigung oder Verschließen aus – häufig eine eskalierende Spirale verbalen und emotionalen Konflikts. Nach der Theorie der GFK ist „Wolfssprache“ der missglückte Versuch, ein Bedürfnis auszudrücken. Demgegenüber spricht und hört die „**Giraffensprache**“ mit dem Herzen. Sie trennt Beobachtung und Bewertung und achtet auf ihre Gefühle sowie die dahinter liegenden Bedürfnisse. Wenn Menschen in der „Giraffensprache“ sprechen, gehen sie davon aus, dass sie selbst für ihre Gefühle verantwortlich sind und versuchen auch, die Gefühle und Bedürfnisse des Gegenübers zu verstehen. Bedürfnisse werden in Bitten formuliert, die dem anderen die Freiheit geben, abzulehnen.

Anwendung

Das Vier-Schritte-Modell der GFK

1	Beobachtung	„Wir hatten vereinbart, dass Sie den Projektbericht bis zum 26.8. per Email an mich schicken. Bis heute ist der Bericht nicht bei mir angekommen.“	„Wenn ich sehe/höre...“ – mit dem Fernglas betrachtet
2	Gefühl	„Ich bin etwas besorgt,...“	„Bin ich...“ + Gefühlswort
3	Bedürfnis	„... weil mir Verlässlichkeit wichtig ist und ich die Gründe gern verstehen möchte.“	„Weil mir wichtig ist...“
4	Bitte	„Sagen Sie mir bitte, wie weit Sie mit dem Bericht sind oder ob Sie ihn vielleicht gesendet haben?!“	„Wärest du bereit...“ „Bitte ich Sie...“

Weiterführende Literatur

Marshall B. Rosenberg (2010): Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens, Paderborn
<https://www.gewaltfrei-101uebungen.de/> (Birgit Schulze, Irmtraud Kauschat) Kostenloser Downloadbereich mit Übungen zur GFK
<http://www.gfk-training.com/> (Christian Rüter) Skript zum GFK-Jahrestraining für alle, die es genau wissen wollen