



# **Gewaltfreie Kommunikation**

**Skript**

**Herausgeber & Autor**

wb CONSULTING + DEVELOPMENT GbR &  
wb BLENDED LEARNING GbR  
- lomendoo -  
Birgit Winter & Oliver Winter  
Rhöndorfer Str. 23A  
53604 Bad Honnef

**Stand**

01.04.2021

**Version**

04-2021

**Rechte**

Die für die Weiterbildung verwendeten Konzepte, Inhalte und Arbeitsunterlagen sind urheberrechtlich geschützt. Das Kopieren und Weiterleiten von Unterlagen oder Inhalten an Dritte ist nur mit vorheriger Einwilligung von wb zulässig. Die Lerninhalte sind nur zur eigenen Verwendung durch den Kunden bestimmt, weder die vollständigen Inhalte, noch deren Bestandteile dürfen an Dritte weitergegeben werden. Der Kunde ist nicht berechtigt, diese Inhalte zu vervielfältigen, zu übersetzen, zu bearbeiten, zu verbreiten, vorzuführen oder sie wirtschaftlich zu verwerten.

**Gewährleistung**

wb übernimmt keine Gewähr für die Vollständigkeit und Richtigkeit von Lerninhalten, sofern nicht eine Verantwortung aufgrund von Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit gegeben ist.

**Haftung für Links**

Unsere Produkte (insbesondere Lerninhalte) enthalten Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.



## Inhalt

1	Loop & Do: Lernziele.....	4
2	Einführung.....	4
3	Einfühlsame und wertschätzende Kommunikation als Grundstein.....	4
4	Vier Stufen der Gewaltfreien Kommunikation .....	5
5	Gewaltfreie Kommunikation im Alltag.....	5
6	Prozess der Gewaltfreien Kommunikation .....	6
7	Stufe 1: Beobachtungen.....	6
8	Übung: Beobachten vs. bewerten .....	7
9	Stufe 2: Gefühle.....	7
10	Übung: Gefühle vs. Meinung .....	7
11	Stufe 3: Bedürfnisse .....	7
12	Übung: Bedürfnisse hinter Aussagen.....	8
13	Ziel der dritten Stufe.....	8
14	Stufe 4: Bitten .....	9
15	Übung: Formuliere diese Bitten klarer für das Gegenüber .....	9
16	Warum wird auf der vierten Stufe überhaupt eine Bitte formuliert? .....	9
17	Empathie als zentraler Aspekt .....	10
18	Vorteile der Empathie .....	11
19	Anwendungsfelder und Grenzen der Gewaltfreien Kommunikation .....	11
20	Risiko der gewaltfreien Kommunikation .....	12
21	Fazit .....	12



## 1 Loop & Do: Lernziele

- Du erlangst grundlegendes Wissen über die Gewaltfreie Kommunikation.
- Du verstehst, welchen Wert Bedürfnisse, Wohlwollen und Empathie in der Gewaltfreien Kommunikation haben.
- Du lernst Anwendungsfelder und Grenzen der Gewaltfreien Kommunikation kennen.

## 2 Einführung

Stell dir vor, dein Kollege kommt bereits mit schlechter Laune zur Arbeit.

Nun könntest du entgegenen er solle mit seiner schlechten Laune lieber fern bleiben und verursachst vermutlich noch größere Emotionen und Unmut bei ihm.

Du könntest aber auch versuchen, heraus zu finden, was der eigentliche Grund seiner Aussage ist.

Die Gewaltfreie Kommunikation bietet eine Vorgehensweise, mit der aus diesem „zum Scheitern verurteilten“ Gespräch eines wird, bei dem du den hinter den Aussagen liegenden Bedürfnissen und Gefühlen auf den Grund gehen kannst.

Das Gespräch wird in eine andere Richtung gelenkt und du bereitest dir selbst und dem Gesprächspartner am Ende mehr Freude, als wenn du als Reaktion auf seine Aussage aggressiv reagierst.

## 3 Einfühlsame und wertschätzende Kommunikation als Grundstein

Der US-Amerikaner Marshall B. Rosenberg gilt als der Begründer der Gewaltfreien Kommunikation. Als Synonym nutzte er hierbei auch den Begriff Einfühlsame Kommunikation. Für ihn war die zentrale Feststellung, dass Menschen dem Grunde nach Freude daran empfinden, anderen Menschen wohlwollend zu begegnen und wie wichtig es daher ist, eine Form der Kommunikation zu nutzen, die empathisch ist.

Das Spannende für Rosenberg war dabei, wie es Menschen selbst unter schwierigsten Bedingungen gelingt, empathisch zu kommunizieren. Dabei legt er Wert auf das Sprechen und auf das Zuhören. Anstatt stets gleiche Reaktionen und Aktionen in Gesprächen aufzurufen, regt er dazu an auf die eigenen eigentlichen Bedürfnisse und auf die des Kommunikationspartners zu achten und dementsprechend zu kommunizieren. Anstatt zu interpretieren, was mein Gesprächspartner meinen könnte, animiert er dazu den Bedürfnissen und Gefühlen dahinter auf den Grund zu gehen.

Rosenberg formuliert mit der Gewaltfreien Kommunikation eine Methode und einen Prozess, der es schafft, einfühlsam und bedürfnisorientiert zu kommunizieren und allein deshalb bereits mögliches Aggressionspotential von Gesprächen entschärft.

Diese Form der Kommunikation anzuwenden ist ein Prozess. Man muss sich immer wieder daran erinnern, dass Einfühlungsvermögen und Empathie die Treiber des Sprechens und des Zuhörens sein sollen. Im Laufe dieses Prozesses gelingt es immer mehr die eigentlichen Bedürfnisse der Gesprächspartner zu erkennen und damit am Ende sich selbst und anderen Freude zu bereiten.



Diese Form der Kommunikation anzuwenden ist ein Prozess. Man muss sich immer wieder daran erinnern, dass Einfühlungsvermögen und Empathie die Treiber des Sprechens und des Zuhörens sein sollen. Im Laufe dieses Prozesses gelingt es immer mehr die eigentlichen Bedürfnisse der Gesprächspartner zu erkennen und damit am Ende sich selbst und anderen Freude zu bereiten.

## 4 Vier Stufen der Gewaltfreien Kommunikation

Um einfühlsam kommunizieren zu können, hat Rosenberg vier Stufen der Gewaltfreien Kommunikation entwickelt.

### 1. Beobachtungen

- Ich höre und schaue mir eine Situation oder Mitteilung an.
- Was passiert dort gerade? Dabei wird keine Wertung vorgenommen. Es handelt sich ausschließlich um eine objektive Wahrnehmung und Beschreibung der Situation.

### 2. Gefühle

- Ich ergänze die Beobachtung durch das, was ich aufgrund der Beobachtung fühle.
- Wie geht es mir in dieser Situation?
- Welche Emotionen verspüre ich?

### 3. Bedürfnisse

- Ich ermittle die Bedürfnisse, die für mich hinter den Gefühlen stehen.
- Also das „Warum“ hinter den Emotionen.
- Warum bin ich traurig, schockiert oder gleichgültig über das, was ich auf der ersten Stufe beobachtet habe?

### 4. Bitten

- Dann ergänze ich das Bitten.
- Ich bitte den Gesprächspartner um etwas, das mir dabei hilft, mich besser zu fühlen.

## 5 Gewaltfreie Kommunikation im Alltag

<b>Schritt 1</b>	<b>Beobachtung</b>	<i>„Wenn ich sehe, dass du nach dem Mittagessen aufstehst und direkt in dein Zimmer gehst ...“</i>	Was habe ich wahrgenommen, z.B. gehört und gesehen? (konkret, keine Interpretation)
<b>Schritt 2</b>	<b>Gefühl</b>	<i>„... dann bin ich genervt, ärgerlich ...“</i>	Wie geht es mir mit der Situation? (Gefühle, keine Gedanken)
<b>Schritt 3</b>	<b>Bedürfnis</b>	<i>„... weil es mir wichtig ist, dass du im Blick hast, welche Arbeiten im Haushalt anfallen und dass du einen Beitrag dazu leistest, dass diese erledigt werden.“</i>	Welches Bedürfnis kommt zu kurz? (Ursache unserer Gefühle)



<b>Schritt 4</b>	<b>Bitte</b>	<i>„Darum bitte ich dich heute nach dem Abendessen mit mir den Tisch abzuräumen, bevor du in dein Zimmer gehst.“</i>	Welche Bitte habe ich an mein Gegenüber? (konkrete Handlungsstrategie)
------------------	--------------	--	---

## 6 Prozess der Gewaltfreien Kommunikation

Im Prozess der Gewaltfreien Kommunikation gelingt es auch dem Gesprächspartner diese vier Stufen zu durchlaufen, so dass alle Beteiligten wissen, was ich oder der andere beobachten, fühlen, welche Bedürfnisse alle Beteiligten haben und was es braucht, damit es den Beteiligten besser geht.

Dieser Prozess muss dabei nicht statisch von Stufe zu Stufe von allen Beteiligten durchlaufen werden. Allein das Bewusstsein über die vier Stufen und der Ergebnisse dieser, hilft dabei, empathische Kommunikation zu betreiben.

Einzelne Stufen oder sogar alle vier können dabei auch non-verbal geschehen. Die Körperhaltung und die Mimik können ebenso ein Ausdruck einer Stufe sein.

Und nicht zuletzt gelingt es aufgrund dieser Vorgehensweise vom objektiven zum subjektiven bis hin zu klar formulierten Handlungswünschen, selbst in heiklen Situationen einen kühlen Kopf zu behalten und einen einfühlsamen Weg zu finden, der alle Seiten befriedigt.

## 7 Stufe 1: Beobachtungen

Die erste Stufe der Gewaltfreien Kommunikation kann unter Umständen bereits die schwierigste sein. Hier gilt es den schmalen Grat zwischen Beobachten und Bewerten zu bestehen.

Auf der ersten Stufe gilt es ausschließlich, die Situation, das Gespräch, das aktuell Erlebte zu beobachten und dem Ganzen keine Wertung oder Meinung beizufügen.

Du fragst dich vielleicht, was daran so schwer sein soll.

Schau es dir an folgendem Beispiel an.

Person A verspätet sich zu einem verabredeten Termin und sagt: „Entschuldige die Verspätung. Wartest du schon lange?“ Person B wartet tatsächlich seit dem verabredeten Termin und sagt: „Ja, ich warte hier seit 20 Minuten. Obwohl ich hätte wissen müssen, dass du dich wie immer verspätest.“ Person B hätte nach dem ersten Satz bereits Stufe eins der Gewaltfreien Kommunikation erreicht gehabt. Durch die Ergänzung des zweiten Satzes ergänzt Person B eine Bewertung. Es ist nicht unwahrscheinlich, dass Person A sich nun angegriffen fühlt.

Das Beispiel hat dir gezeigt, wie schwer es sein kann eine Situation ausschließlich zu beobachten, ohne sie zu bewerten.

Dass es in der Gewaltfreien Kommunikation jedoch immens darauf ankommt, zunächst wirklich nur zu beobachten, hat den folgenden Grund:

Nimmst du auf der ersten Stufe bereits eine Bewertung vor und kommunizierst die Vermischung aus Beobachtung und Bewertung, so kann das bei deinem Gegenüber eine Abwehrhaltung auslösen. Dein Gegenüber könnte sich angegriffen fühlen und ein weiterführendes, beglückendes Gespräch wird noch schwieriger.

Die erste Stufe der Gewaltfreien Kommunikation sollte daher unbedingt daraus bestehen das Geschehene zu Beobachten und keine weitere Stufe damit zu vermischen.



## 8 Übung: Beobachten vs. bewerten

Beantworte bei den folgenden Aussagen, ob es sich um eine Beobachtung oder eine Bewertung handelt!



*An dieser Stelle findest du im Lernmodul eine interaktive Übungsaufgabe!*

## 9 Stufe 2: Gefühle

In der zweiten Stufe der Gewaltfreien Kommunikation geht es nun um die Gefühle. Es geht also darum seine Gefühle in einer Situation zu benennen.

Während auf der ersten Stufe zwischen Beobachten und Bewerten unterschieden werden muss, soll auf der zweiten Stufe darauf geachtet werden, dass die Gefühle und nicht die Meinung zu etwas zum Ausdruck kommen.

Sich seinen Gefühlen bewusst zu sein, sie wahrzunehmen und sie dann auch in Worte fassen zu können, ist gar nicht so leicht wie man zunächst annehmen könnte.

Regelmäßig wird in der Gesellschaft darauf verwiesen, dass man "stark" sein soll, nicht so "gefühlsbetont".

Doch genau diese Gefühle sollen auf der zweiten Stufe der Gewaltfreien Kommunikation gefunden werden.

## 10 Übung: Gefühle vs. Meinung



*An dieser Stelle findest du im Lernmodul eine interaktive Übungsaufgabe!*

Die Gegenüberstellung von Begriffen, die einerseits tatsächlich Gefühle ausdrücken und solchen, die eher beschreibend sind oder eine Meinung ausdrücken, macht deutlich, wie wichtig es ist, sich genauer mit seinen Gefühlen auseinander zu setzen.

Stell dir die Frage, wie du dich in der Situation fühlst.

Beantworte dir deine Frage zum Beispiel mit dem Anfangssatz: "Ich fühle mich ..." und das ohne noch einen bewertenden, meinungsbildenden Satz hinzu zu fügen.

Beispiele für den Ausdruck von Gefühlen können sein:

- Ich habe Angst.
- Ich bin einsam.
- Ich bin aufgeregt.
- Ich bin entschlossen.
- Ich fühle mich optimistisch.

## 11 Stufe 3: Bedürfnisse

Auf der dritten Stufe der Gewaltfreien Kommunikation geht es um die Bedürfnisse. Diejenigen Bedürfnisse, die sich hinter den Gefühlen befinden.



Ein Bedürfnis ist hier der dahinter stehende Auslöser für ein Gefühl.

Die Herausforderung auf dieser Stufe ist es, das Bedürfnis zu formulieren, ohne dies mit einem Vorwurf an den Gesprächspartner zu verknüpfen. Bedürfnisse sollten ohne einen Vorwurf, eine Meinung oder eine Bewertung ausgesprochen werden.

Beispiel:

- Person A fühlt sich überlastet. Sie arbeitet in einem Projektteam, in dem die Aufgaben fair nach der Anzahl der Aufgaben aufgeteilt sind. Dennoch ist sie der Meinung, dass sie aufwendigere Aufgaben als ihre Teammitglieder bekommen hat.
- Ihr Bedürfnis ist es, die Aufgaben erneut zu verteilen und bei der Verteilung dieses Mal auch die Aufwände zu beachten, die hinter den Aufgaben liegen.
- Anstatt das genau so als ihr Bedürfnis zu formulieren, sagt sie im nächsten Teammeeting "Ich bin doch die Einzige die hier arbeitet. Könntet ihr nicht auch mal was machen?"
- Die anderen Teammitglieder werden das voraussichtlich als Angriff an ihrer Arbeit sehen. Dabei möchte Person A nur zum Ausdruck bringen, dass es ihr Bedürfnis ist, die Aufgaben neu zu verteilen.

## 12 Übung: Bedürfnisse hinter Aussagen

Überlege bei jeder Aussage, welche Bedürfnisse dahinter stecken können!



*An dieser Stelle findest du im Lernmodul eine interaktive Übungsaufgabe!*

## 13 Ziel der dritten Stufe

Das Ziel der dritten Stufe besteht darin, die eigenen Bedürfnisse zu formulieren und nicht den Gesprächspartner für etwas zu beschuldigen. Die Formulierung der eigenen Bedürfnisse ermöglicht es einen Lösungsweg zu finden. Wohingegen die Formulierung von Vorwürfen, Interpretationen oder Bewertungen lediglich dazu beitragen, dass der Gesprächspartner sich angegriffen fühlen könnte und eine Lösung in weite Ferne rückt.

Auf dem Weg zu der Fähigkeit, seine Bedürfnisse klar zum Ausdruck zu bringen, durchleben die meisten Menschen mehrere Phasen, ohne dass die Erfüllung dieser Bedürfnisse jemand anderem schadet und gleichzeitig einen Blick auf die Bedürfnisse der anderen legt.

- In der ersten Phase versuchen Menschen alles, um die Bedürfnisse der anderen zu erfüllen. Die eigenen Bedürfnisse werden hinten angestellt.
- In der zweiten Phase rebelliert der Mensch und beginnt mit einer genau entgegengesetzten Verhaltensweise. Die eigenen Bedürfnisse werden ohne Rücksicht auf Verluste benannt.
- Erst in der dritten Phase gelingt es die eigenen Bedürfnisse zu benennen und Rücksicht auf die Bedürfnisse der anderen zu nehmen. Mit Erklimmen dieser dritten Phase, ist es auch möglich seine Bedürfnisse, die hinter den Gefühlen stehen, zu benennen und zu adressieren.



## 14 Stufe 4: Bitten

Auf der vierten Stufe der Gewaltfreien Kommunikation geht es nun darum, eine Bitte zu formulieren, die dabei hilft, die Bedürfnisse zu befriedigen. Diese Bitte sollte so formuliert sein, dass die Bereitschaft des Adressaten steigt, zu meinem Wohlbefinden beizutragen.

Die Bitten werden in der sogenannten positiven Handlungssprache formuliert.

Anstatt zu sagen, was man NICHT möchte, wird das formuliert, was die wirkliche Bitte ist.

Anstatt zu sagen "Würdest du bitte nicht immer aufstehen, obwohl die anderen noch beim Essen sind", wird daraus "Ich möchte dich bitten sitzen zu bleiben, bis alle am Tisch aufgegessen haben." Der Unterschied liegt vor allem in der Wirkung beim Gegenüber.

In der Negativformulierung schwingt ein Vorwurf und eine Schuldzuweisung mit. Die natürliche Reaktion des Gegenübers ist Abwehr.

Durch die positive Handlungssprache wird dem Gegenüber erläutert, um welches Verhalten gebeten wird. Ebenso wird dem Gegenüber eine realistische Bitte übermittelt, eine Bitte, die erfüllt werden kann. Die Aussage ist ebenso eindeutig und bietet keinen Spielraum für Interpretationen. Das Gegenüber kann entscheiden, der Bitte nachzukommen und weiß dabei genau, um welche Bitte es sich handelt.

Die Nutzung der positiven Handlungssprache sowie der eindeutigen Formulierung einer Bitte hat mehrere Vorteile.

Zum einen muss der Bittende sich zunächst darüber im Klaren werden, was er oder sie wirklich will.

Zum anderen verhilft die Formulierung in einer positiven Sprache dem Bittenden dazu, dass der Gesprächspartner grundsätzlich in eine Situation gebracht wird, die nicht sofort zur Folge hat, dass negative Formulierungen zu einer negativen Reaktion führen.

Des Weiteren führt die bewusste Formulierung einer Bitte dazu, dass das Gegenüber keinen Platz für Interpretationen hat, die im Zweifelsfall sogar dazu führen, dass aus dem Gesagten gar keine Bitte erkannt wird.

Um dieser Fehlleitung aus dem Weg zu gehen, kann der Bittende zur Sicherheit auch nachfragen, was verstanden wurde.

"Kannst du noch mal wiederholen, was ich eben gesagt habe? Ich möchte nur sicher gehen, dass ich es richtig formuliert habe."

Am Ende hilft diese Vorgehensweise auch dabei, dass aus einer Bitte nicht eine Forderung wird. Eine Forderung drückt Machtempfinden aus, das hier keine Rolle spielen soll.

## 15 Übung: Formuliere diese Bitten klarer für das Gegenüber



*An dieser Stelle findest du im Lernmodul eine interaktive Übungsaufgabe!*

## 16 Warum wird auf der vierten Stufe überhaupt eine Bitte formuliert?

Die Gewaltfreie Kommunikation beruht darauf, dass Menschen freiwillig und wohlwollend dazu beitragen, dass es einander besser geht. Nur wenn mein Gegenüber weiß, dass ich die Beziehung zu ihm verbessern möchte und eine Beziehung anstrebe, die offen und voller Mitgefühl



ist, kann er davon ausgehen, dass die Bitten ernstgemeinte Bitten und keine versteckten Forderungen sind. Schließlich sollen die Bedürfnisse aller Parteien gehört und erfüllt werden.

In der Formulierung der Bitte ist es daher wichtig, Wörter weg zu lassen, die den Eindruck einer versteckten Forderung aufkommen lassen.

Aussagen wie "du solltest / müsstest das nächste Meeting vorbereiten", gleichen eher einer Forderung als einer Bitte.

Noch schwieriger wird es, wenn der Bittende sich in einer autoritären Beziehung dem anderen gegenüber befindet. Die Formulierung "Bereitest du bitte das nächste Meeting vor, damit wir wie beim letzten Mal direkt loslegen können." kann da bereits einen kleinen, jedoch bedeutenden Unterschied machen.

## 17 Empathie als zentraler Aspekt

Empathie spielt eine wichtige Rolle in diesem Kommunikationsprozess.

Während die 4 Stufen der Gewaltfreien Kommunikation dein Wohlbefinden erhöhen, geht es nun darum, sich in dein Gegenüber hinein zu versetzen.

Dies gelingt vor allem durch **Empathie**.

Als Empathie wird ein Zustand beschrieben, in dem es gelingt, dem anderen zuzuhören, unvoreingenommen aufzunehmen und sich auf den Zustand des anderen einzulassen. Es wird kein Ratschlag oder Lösungsvorschlag erwartet. Lediglich ein vollkommenes Dasein, ohne Ablenkung wird als Empathie empfunden.

Eine Möglichkeit sich in empathischem Verhalten zu üben, besteht darin, das was der Gesprächspartner gesagt hat, in eigenen Worten zu wiederholen.

Auf diese Weise stellt man sicher, dass man das Gesagte verstanden hat und führt kein Frage-Antwort-Spiel, das in einem Lösungsvorschlag enden muss.

Für den Gesprächspartner ist es dann so, dass er seine Gefühle anerkannt fühlt und nicht von den Eindrücken und Gefühlen des anderen überdeckt empfindet.

### Beispiel

Ein Freund erzählt dir davon, dass er auf den Anruf einer neuen Bekanntschaft wartet und frustriert darüber ist, dass das letzte Treffen nun schon eine Woche zurück liegt und die Bekanntschaft noch nicht angerufen hat. Anstatt auf die Schilderung des Problems zu reagieren mit "Warum hast du denn nicht selbst angerufen?", ist es empathischer zu fragen "Fühlst du dich so frustriert, weil du eher mit einem Anruf gerechnet hast?". Der Freund bekommt das Gefühl, dass du zuhörst, nicht urteilst, zusammenfasst und empathisch bist. Er hat nun die Möglichkeit die Frage zu bejahen, wenn er sich richtig verstanden fühlt oder zu korrigieren, wenn es noch nicht den Punkt getroffen hat.

In diesem ganzen Prozess wird der Freund nicht das Gefühl bekommen, dass du der Meinung bist, er hätte etwas falsch gemacht oder seine Gefühle könnten unangemessen sein.

Es geht auch hier darum, die hinter den Aussagen liegenden Bedürfnisse und Gefühle des Gegenübers zu verstehen, ohne darüber zu urteilen.

Empathie ist uns dann möglich, wenn wir die Kraft und Energie haben, um die Beobachtungen, Gefühle, Bedürfnisse und Bitten des Gegenübers zu erfahren und aufzunehmen.



## 18 Vorteile der Empathie

Empathie ermöglicht es dir

- im Kontakt mit dem Gesprächspartner zu sein
- seine Bedürfnisse und Gefühle zu erkennen
- Fragen zu stellen, um genau das heraus zu finden
- Gesagtes nicht persönlich zu nehmen und objektiv zu bleiben

Mit all diesen Vorteilen der Empathie wird letztlich vor allem das Ziel erreicht, dem Gegenüber und sich selbst Freude zu bereiten.

## 19 Anwendungsfelder und Grenzen der Gewaltfreien Kommunikation

Die Gewaltfreie Kommunikation kann in jedem Lebensbereich eingesetzt werden und ist viel mehr als eine reine Kommunikationstechnik. Sie ermöglicht es dem Anwender hinter das Gesagte zu blicken, um Gefühle und Bedürfnisse zu erkennen, um so letztlich die eigene und auch die Lebenssituation des anderen zu verbessern.

**Mit der Zeit wird aus der Gewaltfreien Kommunikation eine Art der Kommunikation, die die vier Stufen selbstverständlich in den Gesprächsfluss integriert.**

Allerdings bringt die Gewaltfreie Kommunikation auch Grenzen mit sich. Empathie ist essentiell. Doch was ist, wenn wir selber keine Empathie mehr empfinden können?

Person A und Person B sind befreundet. Person A freut sich sehr darüber, eine neue Wohnung gefunden zu haben, ist jedoch etwas überfordert mit all den To Dos, die ein Umzug mit sich bringt. Person B ist gerade in einer sehr schwierigen beruflichen und privaten Situation.

Person A erzählt nun einen ganzen Abend lang, wie es ihr mit dem Umzug geht, wie unsicher und angespannt sie ist. Person B könnte nun empathisch das Gespräch mit Person A führen, hat jedoch keine "Kapazitäten" mehr, um Empathie zu zeigen. Person B ist so ausgelaugt, aufgrund der eigenen Lebenssituation, dass ein empathisches Gespräch nicht zustande kommen kann.

**Wenn wir selbst leer sind und aktuell nicht die Kraft haben, um Empathie zu empfinden, dann gibt es drei Lösungsmöglichkeiten:**

- **Möglichkeit 1:** Uns selbst Empathie geben, in dem wir uns zunächst selbst das geben, was wir gerade brauchen.
- **Möglichkeit 2:** Gewaltfrei schreien, das heißt, den eigenen Bedürfnissen und Gefühlen Ausdruck verleihen, ohne dabei das Gegenüber zu verletzen oder herab zu setzen.
- **Möglichkeit 3:** Die Situation verlassen, bis wir wieder Empathie verspüren.



## 20 Risiko der gewaltfreien Kommunikation

Des Weiteren birgt die Gewaltfreie Kommunikation das Risiko, dass Gespräche - vor allem am Anfang - gefühlt nach einem Schema ablaufen, um die vier Stufen nacheinander und in der richtigen Reihenfolge abzuhandeln. Das kann äußerst hinderlich für einen natürlichen Gesprächsfluss sein.

Wenn das dem (nicht eingeweihten) Gesprächspartner auffällt, könnte allein aus diesem Gefühl heraus bei ihm oder ihr eine Abneigung gegen das Gespräch entstehen. Schließlich möchte niemand Bestandteil einer neu erlernten Methode werden.

## 21 Fazit

Alles in allem muss auch bei der Gewaltfreien Kommunikation das richtige Maß zur Anwendung im eigenen Alltag gefunden werden.

Es verlangt Übung, um die Bestandteile im Bewusstsein zu haben, ohne dass Gespräche nur noch in einem Schema verlaufen.

Entscheidend ist hierbei, sich immer wieder der grundsätzlichen Annahmen von Rosenberg bewusst zu sein. Für ihn war die zentrale Feststellung, dass Menschen dem Grunde nach Freude daran empfinden anderen Menschen wohlwollend zu begegnen und wie wichtig es daher ist, eine Form der Kommunikation zu nutzen, die empathisch ist.



---

Notizen: