

Gewaltfreie Kommunikation – der 5. Punkt



Die Gewaltfreie Kommunikation von Marshall B. Rosenberg habe ich vor vielen Jahren in einem Seminar kennen gelernt. Das Modell klingt in der Theorie gut, in der Praxis jedoch fehlte mir immer die Ernsthaftigkeit.

Vielleicht haben Sie schon einmal von der Wolfssprache und der Giraffensprache gehört. Diese beiden Tiere sind bei Anwenderinnen/Anwendern der GFK immer wieder dabei. Die Giraffe steht dabei für ein großes Herz.

Ziel ist es, empathisch miteinander zu kommunizieren, die hinter einer Störung stehenden Gefühle, Bedürfnisse und auch Verletzungen zu identifizieren und diese der anderen Person so mitzuteilen, dass diese Verständnis hat und auch die gewünschte Verhaltensänderung nachvollziehbar wird.

Das Grundmodell

gliedert sich in 4 Schritte, die nacheinander durchlaufen werden.

1. Beobachtung statt Bewertung
2. Gefühl statt Schuldzuweisung
3. Bedürfnis statt moralischer Verurteilung oder schnelle Lösungen vorzuschlagen
4. Bitte / keine Forderung -> die andere Person darf auch nein sagen.

So, jetzt ist der Punkt erreicht, an dem ich merke, dass ich „verlange“, die Bitte auch erfüllt zu bekommen. Immerhin habe ich mich schon durch die ersten drei Schritte durchgearbeitet und erklärt, warum mir etwas wichtig ist. Dann aber soll die andere Person doch bitte auch so agieren, wie ich es möchte!

Ist es so? Nein, ganz so einfach ist es natürlich nicht! Und ganz so egoistisch bin ich ja auch nicht ☐

Nun habe ich im Magazin training aktuell einen Artikel gelesen, in dem der Autor Jörg Friebe einen fünften Schritt einbaut und damit wird das Modell für mich wieder eher anwendbar.

Der 5. Schritt

wird zwischen dem 3. und 4. Schritt eingebaut und heißt: „Mein Beitrag ist ...“ Für mich war dies eine kleine Offenbarung, da ich nun auch geordert bin, meinen Teil an der gewünschten Veränderung zu tragen und somit der anderen Person einen großen Schritt entgegen komme.

Ich habe dieses für mich somit neue Modell bereits in einigen Seminaren vorgestellt und dabei sehr unterschiedliche Reaktionen erlebt. Da war von „Sicher nicht, denn dann ändert sich die andere Person ja nicht!“ bis zu „Das ist ja super. Da gehe ich mit gutem Beispiel voran!“ vieles dabei, das mich wieder zum nachdenken brachte.

Die <Weisheit>, dass wir andere nicht ändern können, klingt in der Theorie ja so einleuchtend und wird auch in meinen Seminaren immer brav abgenickt. Doch so bald ein reales Beispiel auftaucht, ist es vorbei mit der weisen Haltung und es kommt sofort die Haltung „Wenn sich die andere Person doch endlich ändern würde / Wenn sie doch nur verstehen würde, dass es so wie ich es meine, viel besser wäre ...“

Ihr Experiment

Haben Sie Lust, das Modell mit dem 5. Schritt zu probieren?
Und damit die Verantwortung für Ihr Handeln zu übernehmen?

Ich freue mich auf Ihren Erfahrungsbericht, Ihre Zweifel, Ihre Erfolge ... Schreiben Sie doch einfach einen Kommentar unter diesem Artikel.