

Gewaltfreie Kommunikation GFK

Laut Birkenbihl (2001) erklärt Rosenberg mit seinem Modell, wie „Gesprächsgegner“ wieder zu Gesprächspartnern werden, wie Kommunikation konstruktiv, gewaltfrei in den Berufsalltag (wie auch privat) Einzug halten kann.

Das Modell der Gewaltfreien Kommunikation, GFK, nach Dr. Marshall Rosenberg ist Haltung und Technik zugleich. „*Viele Konflikte entstehen aus missverstandener Kommunikation.*“

Hirsch (2012) betont, dass die gewaltfreie Kommunikation wichtige Impulse zu präventiven Interventionen gibt, um Konfliktlösungen zur Zufriedenheit aller Beteiligten zu finden und nicht um Kompromisse anzustreben, welche erneut Gewalthandlungen keimen lassen.

Immer wieder sind Pflegepersonen, Betreuer, Ärzte, Therapeuten im beruflichen Kontext selbst in einen Konflikt (im Team, zwischen Klient und Angehörigen, zwischen Pflegeperson und Bewohner,...) verwickelt und werden oft als Vermittler zwischen anderen tätig. Gerade in solchen Situation kann der achtsame und wertschätzende Umgang mit sich selbst und mit anderen zur Konfliktlösung, bzw. auch zur Konfliktprävention beitragen. Die Fähigkeiten, welche durch die GFK trainiert werden, bewirken eine Umwandlung automatisierter Reaktionen zu bewussten Antworten und damit eine Verbesserung der eigenen Verhaltensweise und (Berufs-) Zufriedenheit. Sie hilft Auseinandersetzungen wirksam und zur Zufriedenheit aller zu lösen, potentielle Konflikte in klärende Gespräche achtsam umzuwandeln.

Das Modell der Gewaltfreien Kommunikation, welches Rosenberg in den 1960er Jahren entwickelte, beschreibt Vier Schritte der Kommunikation:

Sears (2012) beschreibt diese vier Schritte wie folgt:

1) Beobachtungen

Beobachtungen einer Situation sollen klar, ohne Wertung ausgedrückt werden, ohne Urteile hinein zu interpretieren. Beobachtungen sollen nicht mit Gefühlen vermischt werden, da es sonst zu Bewertung und Beurteilungen kommt.

2) Gefühle

Gefühle wahrnehmen: Gefühle klar ausdrücken, ohne zu beschuldigen und zu bewerten. Es sollen Worte, so genannte Gefühlsworte wie zum Beispiel verletzt, ängstlich, traurig, begeistert, froh, verärgert, verwirrt, verwendet werden.

3) Bedürfnisse aussprechen

„Wenn man sich äußert, ist man sich häufig der Bedürfnisse nicht bewusst, die man zum

Ausdruck bringen will. Ein Grund dafür ist, dass wir in einer Gesellschaft aufgewachsen sind, die einen nach außen gerichteten Fokus hat statt einen nach innen gerichteten, und dass wir daher von unseren Bedürfnissen abgetrennt sind“ (Sears, 2012, S. 17).

Bedürfnisse zu äußern wurde und wird in unserer Gesellschaft häufig als egoistisch und rücksichtslos bewertet. Es ist aber wichtig sich der eigenen Bedürfnisse bewusst zu sein, um andere Menschen verstehen zu können. „Wenn man die eigenen Bedürfnisse ausdrückt und auf diejenigen anderer hört, entdeckt man das Gemeinsame und trennende Barrieren werden abgebaut. Konflikte werden gelöst, wenn beide Beteiligten die Bedürfnisse des jeweils anderen wahrnehmen können“ (...) (Sears, 2012, S. 18)

4) Spezifische Bitten aussprechen

Wenn man sich darüber klar ist, was man von anderen zurückbekommen will, wenn man spricht, so kommt es zu Sicherheit und Selbstverantwortung. Eine Bitte muss nicht ausgesprochen werden, es muss nur klar sein, was erreicht werden will (Ziel vor Augen) (Sears, 2012).

Neben den 4 Schritten ist nach Sears, 2012, wichtig zu verstehen, dass, jeder von uns verantwortlich ist, seine eigenen Reaktionen auf Menschen und Ereignisse zu bestimmen
Eine konstruktive Konfliktaustragung trainiert uns, sorgfältig zu beobachten, und lehrt uns zu erkennen, was wir in bestimmten Situationen konkret brauchen und dies klar auszusprechen.

Literatur:

Birkenbiehl, V. in Rosenberg, Marshall B.: Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens. Junfermann. Paderborn 2013, 11. Auflage

Hirsch, Rolf D.: Gerontopsychiatrie, Es geht auch ohne Gewalt. Heilberufe/ Das Pflegemagazin, Springer Medizin 2012, 64

Sears, M. et al: Gewaltfreie Kommunikation im Gesundheitswesen. Eine Kultur des Mitgefühls schaffen. Junfermann. Paderborn 2012, 2. Auflage