

Übungen, um Konflikte friedlich zu lösen

Veröffentlicht am 7. Februar 2023 von [Dr. med.](#)

[Oliver Said](#)

Zuletzt aktualisiert am 8. Februar 2023



GEWALTFREIE KOMMUNIKATION:

Tipps und Übungen, um Konflikte friedlich zu lösen

Du hast bestimmt schon mal etwas von gewaltfreier Kommunikation (GfK) gehört. Aber weißt Du auch, was es heißt, gewaltfrei zu kommunizieren – und warum Deine Kommunikation derzeit wahrscheinlich nicht gewaltfrei ist?

Wenn Du mehr über die gewaltfreie Kommunikation erfahren möchtest, bleib dran: In diesem Artikel erfährst Du, was gewaltfreie Kommunikation ist, wie Du privat und beruflich gewaltfrei kommunizieren kannst und was ausgerechnet Wölfe und Giraffen damit zu tun haben.

Inhaltsverzeichnis

1. **Definition: Was ist gewaltfreie Kommunikation (GfK)?**
2. **Warum gewaltfreie Kommunikation lernen?**
3. **Vier Schritte für gewaltfreie Kommunikation bei einem Konflikt (inklusive Beispiele)**
4. **Gewaltfreie Kommunikation lernen: Übungen von Marshall B. Rosenberg**

Definition: Was ist gewaltfreie Kommunikation (GfK)?

aufzubauen und so Konflikte zu lösen.^[1]

Sie wurde in den 70er Jahren vom Psychologen Marshall B. Rosenberg entwickelt. Rosenberg ging davon aus, dass viele Konflikte entstehen, weil die Gefühle, Bedürfnisse und Bitten der Gesprächspartner nicht angemessen ausgedrückt und verstanden werden.

Um die Unterschiede zwischen der gewaltfreien und der gewaltvolleren, sogenannten lebensentfremdenden Kommunikation darzustellen, verwendete er in Vorträgen und Seminaren manchmal den Wolf und die Giraffe als Symboltiere:

Giraffensprache: Die Giraffe steht für die gewaltfreie Kommunikation. Mit ihrem langen Hals kann sie die Dinge aus einer anderen Perspektive sehen und wegen ihres großen Herzens kann sie besser auf die Gefühle und Bedürfnisse der Menschen eingehen.

Wolfssprache: Der Wolf steht für die gewaltvollere, lebensentfremdende Kommunikation. Er ist viel kleiner als die Giraffe und kann die Situation deswegen nur schwierig aus einer anderen Perspektive sehen.

Der Wolf verhält sich so, wie man es von einem Wolf erwartet: Er schnappt, knurrt und fletscht die Zähne. Menschen, die die Wolfssprache sprechen, werden sich in Konflikten also eher verteidigen und andere Menschen verurteilen, beschuldigen und bestrafen.

Um Konflikte friedlich zu lösen, solltest Du Dich also mehr wie eine Giraffe und weniger wie ein Wolf verhalten. Dabei ist es laut Rosenberg für ein gelungenes Gespräch vollkommen ausreichend, wenn nur eine Person die gewaltfreie Kommunikation beherrscht. Dennoch ist es insbesondere als Anfänger hilfreich, wenn Dein Gesprächspartner ebenfalls gewaltfrei kommuniziert.

Warum gewaltfreie Kommunikation lernen?

Sei es mit dem Partner, den Kollegen oder Kindern in der Schule: Mit der gewaltfreien Kommunikation kannst Du mit Dir selbst, aber auch mit Deinem Gegenüber eine bewusste Verbindung schaffen, um liebevoller und einfühlsamer miteinander zu sprechen. Es gibt sogar einzelne Studien, die verschiedene Effekte der gewaltfreien Kommunikation beschreiben:

Harmonischere Partnerschaft: In einer Studie gaben verheiratete Paare an, dass bereits drei Wochen gewaltfreie Kommunikation geholfen haben, die Zufriedenheit in ihrer Ehe zu verbessern.^[2]

Menschen einzugehen.^[3]

Erfreulichere Arbeitsumgebung: In einer Studie konnte gewaltfreie Kommunikation im Unternehmen sowohl die Effektivität als auch das persönliche Wohlbefinden der Beschäftigten fördern.^[4]

Du solltest wiederum ganz sicher **nicht** gewaltfrei kommunizieren, um anderen Menschen Deinen Willen aufzuzwingen. Rosenberg sagte dazu einmal Folgendes:

Für die Konfliktparteien ist es [...] wichtig, dass von Anfang an klar ist, dass das Ziel nicht darin besteht, das Gegenüber dazu zu bringen, das zu tun, was man von ihm möchte. Sobald beide Seiten das verstanden haben, wird es möglich – und manchmal geht es dann leicht –, darüber zu sprechen, wie ihre Anliegen realisiert werden können.

Marshall B. Rosenberg

Gewaltfreie Kommunikation ist also für Dich geeignet, wenn Du zwar möchtest, dass andere auf Dich reagieren und sich ändern, aber nur, wenn sie es freiwillig tun.

Kritik an gewaltfreier Kommunikation: Auch die gewaltfreie Kommunikation hat ihre Grenzen und sollte nicht als Allheilmittel angepriesen werden.

Eine Grundvoraussetzung ist nämlich, dass beide Gesprächspartner zumindest ein wenig aufeinander eingehen wollen. Insbesondere bei starren Hierarchien wie zwischen Schülern und Lehrern oder Arbeitgebern und Arbeitnehmern ist diese Voraussetzung häufig leider nicht gegeben. Unter solchen Umständen ist eine gewaltfreie Kommunikation häufig schwierig – jedoch nicht unmöglich.

Vier Schritte für gewaltfreie Kommunikation bei einem Konflikt (inklusive Beispiele)

Insgesamt gibt es bei der gewaltfreien Kommunikation vier Schritte, mit denen Du Dich gewaltfrei verständigen kannst. Du kannst diese Schritte aber auch verwenden, um die Aussagen anderer Menschen zu analysieren und herauszufinden, was diese Person eigentlich sagen will.

Diese vier Schritte sind:

3 Bedürfnis und

4 Bitte.

Rosenberg fasste den Prozess der gewaltfreien Kommunikation folgendermaßen zusammen:

Wenn ich a sehe, dann fühle ich b, weil ich c brauche. Deshalb möchte ich jetzt gerne d. [Anmerkung des Verfassers: a = Beobachtung, b = Gefühl, c = Bedürfnis und d = Bitte]

Marshall B. Rosenberg

Im Folgenden wollen wir Dir die einzelnen Schritte etwas genauer vorstellen, und wir zeigen Dir ein paar praktische Tipps, um Dir den Einstieg in die gewaltfreie Kommunikation zu erleichtern.

Übrigens: Wenn Du die Schritte die ersten Male anwendest, werden sie sich wahrscheinlich noch sehr mechanisch anhören. Mit der Zeit wirst Du aber merken, dass Du sie immer leichter in Deinen natürlichen Redefluss einbinden kannst.

1

Beobachtung: der erste Schritt der gewaltfreien Kommunikation

Der erste Schritt einer gewaltfreien Kommunikation ist die Beobachtung, also die Beschreibung der derzeitigen Situation, die Du im Idealfall auf einen Zeitrahmen und einen Zusammenhang beziehen solltest.

Konfliktpotenzial besteht, wenn Du anstelle einer **objektiven Beobachtung** eine eher **subjektive Bewertung** abgibst. Bewertungen fühlen sich in dem Moment möglicherweise wie rein nüchterne Betrachtungen der Situation an, werden aber vom Gesprächspartner leichter als Kritik aufgefasst.

Beispiel: "Du siehst heute schlimm aus" ist eine Bewertung. "Dein Äußeres zieht mich heute nicht an" ist dagegen eine Beobachtung – sonderlich nett ist es aber dennoch nicht.

erinnern, dass Du jemals nur mich gekocht hast eine Beobachtung, wenn es tatsächlich so stattgefunden hat. Wenn solche Worte wiederum als Übertreibungen verwendet werden, nehmen Menschen sie leichter als Angriff auf, beispielsweise im Satz *“Du hörst mir nie zu.”*

2

Gefühl: der zweite Schritt der gewaltfreien Kommunikation

Im zweiten Schritt solltest Du Deine Gefühle erkennen und diese so klar wie möglich formulieren. Das ist häufig leichter gesagt als getan: Wenn Menschen nämlich in Gesprächen ihre Gefühle äußern wollen, beschreiben sie häufig eigentlich ihre Gedanken oder Interpretationen des Verhaltens einer anderen Person. Das ist besonders verwirrend, wenn man bedenkt, dass solche Äußerungen auch mit *“Ich fühle”* eingeleitet werden können.

Beispiel: So ist der Satz *“Ich fühle mich provoziert”* eine Interpretation des Verhaltens einer anderen Person, wodurch sich Gesprächspartner häufig angegriffen fühlen. Ein Gefühl könntest Du wiederum äußern als *“Ich bin zornig”*.

Es ist also wichtig, einen Wortschatz zu verwenden, der von klarer Sprache geprägt ist. Im Folgenden haben wir Dir einige Beispielwörter zusammengestellt, die Du verwenden kannst und solche, die Du eher vermeiden solltest:

Nicht-Gefühle, also Wörter, die eine Interpretation ausdrücken und Du deswegen vermeiden solltest.

"Gute" Gefühle, also Wörter, die Du verwenden kannst, um auszudrücken, dass Deine Bedürfnisse erfüllt werden.

"Schlechte" Gefühle, also Wörter, die Du verwenden kannst, um auszudrücken, dass Deine Bedürfnisse nicht erfüllt werden.

NICHT-GEFÜHLE

angegriffen

ausgenutzt

betrogen

gezwungen
hintergangen
ignoriert
manipuliert
missverstanden
nicht beachtet
nicht verstanden
nicht unterstützt
nicht respektiert
unterdrückt
vernachlässigt

"GUTE" GEFÜHLE

aufgeregt
begeistert
beruhigt
energiegeladen
enthusiastisch
erleichtert
fasziniert
froh
gelassen
gespannt
glücklich
hoffnungsvoll
motiviert
optimistisch
selbstsicher
zufrieden

"SCHLECHTE" GEFÜHLE

angespannt
aufgeregt
besorgt
deprimiert
enttäuscht
frustriert
gelangweilt
genervt
nervös
traurig
unzufrieden
verzweifelt
verwirrt
zornig

3

Bedürfnis: der dritte Schritt der gewaltfreien Kommunikation

Im dritten Schritt sollst Du Deine Bedürfnisse erkennen und formulieren. Je besser Du dabei Deine Gefühle mit Deinen Bedürfnissen in Verbindung setzt, desto einfühlsamer wird Dein Gesprächspartner vermutlich reagieren.

Wenn Du Deine Bedürfnisse wiederum indirekt durch Bewertungen und Interpretationen ausdrückst, werden Menschen leichter Kritik heraushören und darum abblocken oder angreifen.

Außerdem solltest Du die Schuld für Deine Gefühle nicht bei anderen suchen, sondern erkennen, dass die Aktionen anderer Menschen zwar ein Auslöser, aber nicht die Ursache für Deine Gefühle sein können. Ein gutes Satzmuster, um Gefühle und Bedürfnisse zu verknüpfen und gleichzeitig eine Eigenverantwortung zu zeigen, lautet *“Ich fühle ..., weil ich/mir ...”*

Beispiel: Mit dem Satz *“Du hast mich traurig gemacht, weil Du zu spät zu unserer Verabredung gekommen bist”* würdest Du versuchen, die Verantwortung für Deine Gefühle an eine andere Person zu übertragen.

unserer verabredung gekommen bist, weil ich mich darauf getreut habe, rechtzeitig ins Kino zu gehen."

4

Bitte: der vierte Schritt der gewaltfreien Kommunikation

Als Letztes solltest Du eine Bitte formulieren, damit Dein Gesprächspartner weiß, wie er Deine Bedürfnisse erfüllen kann. Für die Formulierung der Bitte solltest Du eine sogenannte positive Handlungssprache benutzen: Anstatt also Deinem Gesprächspartner zu sagen, was er nicht tun soll, solltest Du so positiv, klar und konkret wie möglich um eine Handlung bitten.

Beispiel: Wenn Du Deinem Partner sagst *"Ich möchte nicht, dass Du so viel Zeit bei der Arbeit verbringst"*, ist das keine Bitte in positiver Handlungssprache – schließlich könntest Du auch meinen, dass er mehr Zeit mit seinen Freunden oder seinen Hobbys verbringen soll. Eine konkretere Bitte wäre *"Ich möchte, dass Du mindestens einen Abend in der Woche mit mir und den Kindern verbringst."*

Falls Du Dir nicht sicher bist, ob Dein Gesprächspartner Deine Bitte verstanden hat, kannst Du auch fragen, ob er Deine Bitte wiederholen könnte. Daraufhin kannst Du ihn fragen, was nun in ihm vorgeht – also wie er sich jetzt fühlt, was er von der Bitte hält und ob er bereit ist, etwas zu unternehmen.

Jetzt zeigt sich häufig, ob es sich um eine echte Bitte oder doch eine Forderung gehandelt hat: Wenn Du nämlich einer Forderung nicht nachkommst, wird die andere Person Dich wahrscheinlich daraufhin kritisieren oder verurteilen – bei einer Bitte wird sie wiederum eher einfühlsam auf Deine Bedürfnisse und Gefühle reagieren.

Übrigens: Laut Rosenberg werden Personen Deine Bitten häufiger als Forderungen wahrnehmen, wenn Du regelmäßig eingeschnappt auf ein "Nein" reagierst. Das kann dazu führen, dass sie in Zukunft allgemein abweisender auf Deine Bedürfnisse reagieren.

Gewaltfreie Kommunikation lernen: Übungen von Marshall B. Rosenberg

Aussagen gewaltfrei kommuniziert sind und weiche nicht. Wir haben die Übungen unterteilt in die vier Schritte der gewaltfreien Kommunikation, also Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis und Bitte.

Die folgenden Beispiele sind aus dem Buch *“Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens”* von Marshall B. Rosenberg.

1

Beobachtung

ÜBUNGEN

- 1 *“Karl war gestern völlig grundlos wütend auf mich.”*
- 2 *“Franz hat zu mir gesagt, Gelb steht mir nicht besonders.”*
- 3 *“Klaus hat mich während des Meetings nicht um meine Meinung gebeten.”*

AUFLÖSUNGEN

- 1 Wir finden nicht, dass dieser Satz gewaltlos kommuniziert wurde. Die Worte *“grundlos”* und *“wütend”* sind beides Bewertungen – möglicherweise war Karl ja gar nicht wütend, sondern traurig oder ängstlich. Eine Beobachtung wäre beispielsweise: *“Karl sagte mir, dass er wütend ist und hat mit der Faust auf den Tisch geschlagen.”*
- 2 Wenn Du diesen Satz gewaltlos kommuniziert findest, stimmen wir überein.
- 3 Wenn Du diesen Satz gewaltlos kommuniziert findest, stimmen wir überein.

2

Gefühl

ÜBUNGEN

- 1 *“Ich habe das Gefühl, Du liebst mich nicht.”*
- 2 *“Ich bekomme Angst, wenn Du das sagst.”*
- 3 *“Du bist ekelhaft.”*

- 1 Wir finden nicht, dass dieser Satz gewaltlos kommuniziert wurde. Es wird hierbei kein Gefühl kommuniziert, sondern eher ein Gedanke, beziehungsweise eine Interpretation über die Gefühle der anderen Person. Ein Ausdruck eines Gefühls wäre beispielsweise *"Ich bin traurig"* oder *"Ich bin verzweifelt"*.
- 2 Wenn Du diesen Satz gewaltfrei kommuniziert findest, stimmen wir überein.
- 3 Wenn Du diesen Satz gewaltfrei kommuniziert findest, stimmen wir nicht überein. *"Du bist ekelhaft"* ist weder ein Gefühl noch eine Beobachtung, sondern eher eine Bewertung. Besser wäre *"Ich fühle mich angeekelt"*.

3

Bedürfnis

ÜBUNGEN

- 1 *"Ich bin traurig darüber, dass Du nicht zum Essen kommst, weil ich gehofft hatte, wir könnten den Abend zusammen verbringen."*
- 2 *"Ich bin frustriert, wenn Du zu spät kommst."*
- 3 *"Sie verärgern mich, wenn Sie Firmendokumente auf dem Boden im Konferenzraum liegen lassen."*

AUFLÖSUNGEN

- 1 Wenn Du diesen Satz gewaltfrei kommuniziert findest, stimmen wir überein.
- 2 Wir finden nicht, dass dieser Satz gewaltfrei kommuniziert wurde. Mit dieser Formulierung soll die Verantwortung für die eigenen Gefühle wahrscheinlich auf eine andere Person übertragen werden. Um die Bedürfnisse besser auszudrücken, wäre dieser Satz besser gewesen: *"Wenn Du mehr als eine halbe Stunde zu spät kommst, bin ich frustriert, weil ich gehofft hatte, dass wir einen guten Sitzplatz bekommen."*
- 3 Wir finden nicht, dass dieser Satz gewaltfrei kommuniziert wurde. Es klingt so, als wolle der Sprecher die andere Person für die eigenen Gefühle verantwortlich machen. Außerdem werden die Bedürfnisse und Gedanken des Sprechers nicht klar kommuniziert. Dieser Satz wäre besser gewesen: *"Wenn Sie Firmendokument auf dem Boden des Konferenzraums liegen lassen, bin ich verärgert, weil mir wichtig ist, dass interne Vorgänge vertraulich behandelt werden."*

4

ÜBUNGEN

- 1 *"Bitte nenne mir eine Sache, die ich gemacht habe und die Du schätzt."*
- 2 *"Ich möchte, dass Du mich verstehst."*
- 3 *"Bitte respektiere meine Privatsphäre."*

AUFLÖSUNGEN

- 1 Wenn Du diesen Satz gewaltfrei kommuniziert findest, stimmen wir überein.
- 2 Wir finden nicht, dass dieser Satz gewaltfrei kommuniziert wurde. Mit dem Wort *"verstehst"* wird um keine eindeutige Handlung gebeten. Eine bessere Formulierung wäre: *"Ich möchte Dich bitten, mir zu erzählen, was Du mich hast sagen hören."*
- 3 Wir finden nicht, dass dieser Satz gewaltfrei kommuniziert wurde. Es wird nicht um eine eindeutig machbare Handlung gebeten. Ein besserer Satz wäre beispielsweise: *"Ich möchte gerne Deine Zustimmung dazu, dass Du an meine Tür klopfst, bevor Du in mein Büro kommst."*

 [Arbeitsplatz Empathie im Beruf](#) [Achtsamkeitsübungen](#)

Empathie als Erfolgsfaktor: 15 wirkungsvolle
Tipps, um Deine Arbeitsbeziehungen zu
verbessern

20 geniale Achtsamkeitsübungen für ein
Leben im Moment & mehr Lebensfreude

 [Resilienz](#)

Resilienz stärken: 10 Übungen, mit denen Du
ein resilienter Mensch wirst

Fazit

Sei aber bitte nicht zu streng mit Dir, wenn Du die einzelnen Tipps im Alltag nicht immer durchsetzt. Solange Du versuchst, häufiger gewaltfreier zu kommunizieren, hast Du Dein Umfeld wahrscheinlich bereits harmonischer gemacht. :-)

Hast Du bereits Erfahrungen mit gewaltfreier Kommunikation gesammelt? Schreib uns doch mal in den Kommentaren!

Bildcredits: jackq/Depositphotos.com

Quellen und wissenschaftliche Studien:

Hat Dir der Blogartikel geholfen? Unterstütze uns, indem Du ihn mit der Welt teilst!




ergotopia-
redakteur

Dr. med. Oliver Said

Oliver ist Mediziner mit einer Weiterbildung im Medical Writing. Nach dem Medizinstudium arbeitete er zwei Jahre in der Uniklinik Aachen als Assistenzarzt. Dort hatte er mit allen denkbaren Erkrankungen zu tun und schrieb parallel an seiner Doktorarbeit. Als Medizinredakteur bei Ergotopia schreibt er über alles, was neu, spannend, interessant und medizinisch relevant ist. Wenn Oliver gerade nichts zu den neuesten medizinischen Entwicklungen recherchiert, spielt er liebend gern Gitarre, geht ins Fitnessstudio oder macht Yoga.

Weitere Artikel auf unserem Blog:

[Wundermittel Bewegung? Wie Sport und körperliche Aktivität auf Deine Gesundheit wirken können](#)

Exklusiver Newsletter