Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 7 (2005)
Heft: 5

Artikel: Mit Worten Fenster öffnen
Autor: Golowin, Erik
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992260

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Gewaltfreie Kommunikation

Mit Worten Fenster öffnen

Wie können Jugendliche sinnvoll auf die Herausforderungen unserer Zeit vorbereitet werden? Mit der Methode der Gewaltfreien Kommunikation können Beziehungen im Unterricht und Training besser wahrgenommen und gestaltet werden. *Erik Golowin*

Kinder und Jugendliche brauchen wesentlich mehr für ihre Enwicklung als Kenntnisse über die verschiedenen Lehrplaninhalte. Davon ist Marshall Rosenberg, Psychologe und international bekannter Vermittler bei Konflikten überzeugt. Aus seiner jahrzehntelangen Forschungstätigkeit ging ein Kommunikationsmodell hervor, das erstaunliche Möglichkeiten eröffnet, Beziehungen neu zu gestalten und die Motivation aus einer ursprünglichen Lebensfreude zu schöpfen.

Prozessorientierte Sprache

Rosenberg geht davon aus, dass die Art, wie wir kommunizieren, einen entscheidenden Einfluss darauf hat, ob wir Empathie für unser Gegenüber entwickeln können. Wenn der Dialog uns ermöglicht, an der Gefühlslage des anderen teilzuhaben und ihn dadurch besser zu verstehen, dann erfahren wir eine gegenseitige Bereicherung. Dieses Verständnis setzt starke emotionale Kräfte zwischen zwei Personen frei, und gemeinsam können sie erstaunliche Prozesse erleben. So hilft die Beziehung ihnen, intensiv und sehr lebendig die verschiedenen Anteile ihres Selbst zu erfahren. Zunehmend entwickeln wir uns zu einem Lebendigen, Fühlenden, sich Ändernden – wir werden zum Menschen.

Der Einfluss von Gefühlen auf die Leistungsfähigkeit und die Lebensqualität wird heute in Bereichen wie der Betriebsführung, dem Leistungssport oder der Pädagogik diskutiert. Emotionen, die unterhalb der Bewusstseinsschwelle gären, können unsere Wahrnehmungen und Reaktionen stark beeinflussen. Wir kennen die Situation: Eine Person, die am Morgen eine heftige Auseinandersetzung erlebt hat, nimmt Dinge schnell persönlich und schnauzt Arbeitskollegen (Mitschüler, Trainingskollegen, Trainer etc.) manchmal noch Stunden nach der erlebten Konfrontation grundlos an. Eine Gereiztheit, die sich zu einem unangenehmen Konflikt auswachsen kann. Für Rosenberg ist klar, dass Gefühle Ausdruck unserer Befindlichkeit und unserer Wertvorstellungen sind. Hinter so genannt «schlechten Gefühlen» wirken Bedürfnisse, die nicht erfüllt wurden.

Die Bedürfnisse hinter den Emotionen

In seinen Seminaren erklärt Rosenberg: «Wir betrachten unsere Art zu sprechen vielleicht nicht als gewalttätig, dennoch führen unsere Worte oft zu Verletzungen und Leid – bei uns selbst oder bei anderen.» Er entwickelte seine Methode der Gewaltfreien Kom-

munikation (GFK), um eine bestimmte Art des Sprechens und Zuhörens zu ermöglichen. Sie soll dazu führen, von Herzen zu geben, indem wir uns mit uns selbst und mit anderen verbinden. Wir lernen, uns offen und klar auszudrücken und anderen Menschen unsere respektvolle Aufmerksamkeit zu schenken. Unabhängig vom Inhalt des Gesprächs sind wir fähig, eigene Bedürfnisse, wie auch diejenigen unseres Gesprächspartners wahrzunehmen. Rosenberg ist überzeugt, dass es menschliche Grundbedürfnisse gibt, die jeder hat, unabhängig seines Alters, seines Geschlechts oder seiner Kultur. Wir alle benötigen beispielsweise Wertschätzung, Kooperation, Vertrauen oder Verständnis. Der Zusammenhang von Emotionen und Bedürfnissen, wie wir ihn dank seinem Modell erfahren können, gibt uns neue Möglichkeiten, uns besser zu verstehen.

Wenn sich unsere Bedürfnisse nicht erfüllen, dann denken wir automatisch darüber nach, was andere Menschen falsch gemacht haben. Deshalb kritisieren wir die Kinder als faul, wenn sie nur mit Widerwillen im Unterricht mitmachen. Was andere tun oder sagen, kann ein Auslöser für unsere Gefühle sein, aber nie ihre Ursache. Die GFK-Methode soll uns dabei helfen, die Verantwortung für unsere eigenen Handlungen als eigentlicher Ursprung unserer Gefühle annehmen zu können.

Partnerschaftlicher Austausch

Die Ansicht, dass Provokation, Machtdemonstration und Wettbewerb zum gesunden menschlichen Erleben gehören, stellt Rosenberg in Frage. Er ist überzeugt, dass der Gebrauch der Sprache unsere Entwicklung auf eine entfremdende Weise behindern kann. Im Zentrum stehen sollte ein partnerschaftliches Miteinander, das weder moralisch wertet noch verurteilt, sondern auf die Bedürfnisse und Gefühle gerichtet ist, die hinter Handlungen und Konflikten stehen. Doch die Menschen an der Spitze einer Hierarchie erlangen die Kontrolle, indem sie Überwältigungstaktiken anwenden, die sich auf Bestrafung und Belohnung reduzieren lassen. Bestraft wird, wer nicht gehorcht. Dies erscheint oft als einzige Möglichkeit, Menschen zu erziehen und ihnen eine Lektion zu erteilen. Mit Jugendlichen eine partnerschaftliche Beziehung nach der Idee der menschlichen Gleichwertigkeit zu leben, wird in vielen Situationen als ungeeignet eingeschätzt.

Kein Lob, kein Tadel

Der Aufbau eines Netzwerks von GFK-Trainerinnen und Trainern hat gezeigt, dass Rosenbergs Methode in vielen Bereichen erfolgreich angewendet werden kann. In Firmen, Schulen, Universitäten, Organisationen, Institutionen, privaten Beziehungen, Therapie, Beratung, Verhandlungen, Diplomatie und bei allen Arten von Konflikten wurden bemerkenswerte Resultate erzielt. Im Sportunterricht, Training und Coaching sind erste Versuche im Gang, Beziehungen zwischen Lehrenden und Lernenden im Sinne der GFK neu zu gestalten. Auch hier müssen sprachliche Wege gefunden werden, um eine Leistung anhand von Wertvorstellungen einzuschätzen. Eine solche Beurteilung verzichtet konsequent auf statische und moralische Urteile, die meist als Tadel verstanden werden. Auch positive Einschätzungen in Form von «Komplimenten» oder «Lob» werden keine formuliert. Vielmehr beurteilen die Lehrenden Leistungen, indem sie beispielsweise sagen: «Das sehe ich auch so» oder: «Das sehe ich anders». In keinem Fall sagen sie: «Das ist richtig» oder «das ist falsch». Mit dieser Haltung soll die Zusammenarbeit gefördert werden und nicht das Konkurrenzstreben im Vordergrund stehen. Das GFK-Modell entspricht einer einfachen Form mit starkem Transformationscharakter. Das Ziel ist eine das Leben bereichernde Erziehung, die Autonomie, Gemeinsinn und einen gesunden Umgang innerhalb des sozialen Umfeldes fördert.

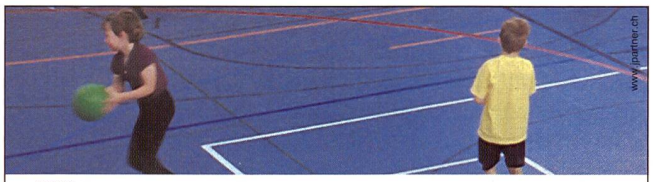
Fallbeispiel – Methode zur Stressminderung

Die Karatewettkämpferin Pia befindet sich in der unmittelbaren Vorbereitungsphase für die Schweizer Meisterschaften. Wenige Tage vor dem Wettkampf fühlt sie sich enorm unter Druck und teilt ihrem Trainer mit, dass sie sich beim Ausführen der Techniken sehr unsicher fühle. Gemeinsam beschliessen sie, ein Coaching-Gespräch nach der GFK-Methode durchzuführen. Der Trainer geht empathisch auf sie ein, ohne Interpretationen oder Lösungsansätze einzubringen. Auf diese Weise nimmt Pia ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse besser wahr.

Pia : «Im Verlauf des Gesprächs wurde mir schmerzhaft bewusst, auf wie viel ich während der Vorbereitungszeit verzichtet hatte. Ich litt darunter, dass ich nicht mehr die Energie aufgebracht hatte, um mit meinen Freunden essen zu gehen. Plötzlich erkannte ich auch, wie wichtig es mir ist, meine Freundschaften nicht zu gefährden. Ich entschied mich, vor dem Wettkampf allen mitzuteilen, dass ich ihnen dankbar für ihr Verständnis bin und mir die Beziehungen mit ihnen viel bedeuten. Danach war ich erleichtert und spürte eine Vorfreude für den Wettkampftag in mir aufkommen.»

Dieses Gespräch fand im Rahmen des gemeinsamen Projektes «Gewaltfreie Kommunikation und fernöstliche Kampfsportarten» der Firma metapuls und Goju Kan statt.

›***Kontakte:*** *www.metapuls.ch, www.gojukan.ch*



www.floortec.ch

Wir bauen Sportbeläge mit System: Indoor und Outdoor

FLOOR TEC

Sport- und Bodenbelagssysteme AG

Bächelmatt 4 • 3127 Mühlethurnen
Tel. 031 809 36 86 • m.wenger@floortec.ch

Christelirain 2 • CH-4663 Aarburg
Tel. 062 791 12 63

Schachenstrasse 15a • CH-6010 Kriens
Tel. 041 329 16 30

Wir machen Platz für Sport!

PERMANENTE AUSSTELLUNG IN MÜHLETHURNEN

Imprägnieren und Waschen von Textilien und Accessoires mit Membranen wie Gore-Tex®, Sympatex® etc.

NIKWAX WATERPROOFING

Tech Wash
Die detergenzienfreie Seife auf Wasserbasis, welche alle wasserabweisenden Stoffe reinigt, ohne deren Funktion zu zerstören. (Gore-Tex®, Sympatex® etc.)

TX.Direct Wash-In
Das Imprägniermittel zum Einwaschen, welches die Aussenstoffe wieder versiegelt, ohne die Atmungsaktivität zu beeinflussen.

Vertrieb Schweiz: MERZ AG, Lenzburgerstrasse 2, 5702 Niederlenz
062 888 80 90 / www.merznet.ch

SPORTZENTRUM Frutigen

Frutighus
170 Betten, hauptsächlich 12er- und 6er-Zimmer, Aufenthaltsräume.
Vollpension ab Fr. 42.–

Sportanlagen
Dreifachsporthalle Widi
Hallenbad mit Fit- und Wellnesscenter.

Skilager
Skizentrum Elsigen-Metsch, 2300 m ü. M.
Skibus ab Frutighus
Ski-Hit für Gruppen und Vereine:
2 Tage (1x HP) inkl. Skipass Fr. 116.–
für Erwachsene

Info / Buchungen
Frutigen Tourismus, Postfach 59, CH-3714 Frutigen
Telefon 033 671 14 21, Fax 033 671 54 21
frutigen-tourismus@bluewin.ch, www.sportzentrum-frutigen.ch

INTERNATIONALES HÖHENTRAININGS-ZENTRUM ST. MORITZ

1800 m ü.M., einzigartiges, trockenes Reizklima.
Moderne Sportanlagen für alle Sommer- und Wintersportarten.

Leichtathletik, Eissport, Ski Alpin und Nordisch, Wassersport, Pferdesport, Ballsport, medizinische Betreuung

Auskunft
Sportsekretariat
CH-7500 St. Moritz
Tel. ++41 (0)81 837 33 88
Fax ++41 (0)81 837 33 89
e-mail: sports@stmoritz.ch

St. Moritz
TOP OF THE WORLD

Ein Weg in vier Schritten

Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg kann in vier Schritte unterteilt werden: Beobachtung (ohne zu werten), Gefühl, Bedürfnis und Bitte (ohne zu fordern). Sie soll dem Gegenüber die Möglichkeit geben, sich zu verändern, ohne das Gesicht zu verlieren.

nthusiastisch, glücklich, motiviert, überrascht, zufrieden, berührt, dankbar, hoffnungsvoll, leichten Herzens

	Gewaltfreie Kommunikation	**Den Prozess hemmende Kommunikation**
Situation	Konkrete Handlung, die wir beobachten und die unser Wohlbefinden beeinträchtigt. ■ «Die letzten drei Aufgaben, die ich euch gestellt habe, hast du nie zusammenhängend ausgeführt. Während die anderen übten, hast du mit deinem Partner geschwatzt.»	Beobachtung und Bewertung werden vermischt: Personifizierung. ■ «Du hast die ganze Zeit geschwatzt und den Unterricht rücksichtslos gestört.»
Gefühl	Das Gefühl wird mit dem in Verbindung gebracht, was wir beobachten. ■ «Das nervt mich.»	Eine Interpretation wird als Gefühl geäussert. Die Folgen sind Schuldzuweisungen, Vorwürfe, Pauschalisierungen. ■ «Ich fühle mich von dir nicht ernst genommen, mein Unterricht interessiert dich nie.»
Bedürfnis	Bedürfnisse und Wertvorstellungen, aus denen Gefühle entstehen, werden mitgeteilt. ■ «Weil mir im Unterricht die Zusammenarbeit mit euch wichtig ist und weil ich gegenseitige Rücksichtnahme von allen brauche.»	Das Bedürfnis wird nicht klar geäussert, stattdessen wird der andere moralisch verurteilt. ■ «Du bist ein unmöglicher Störenfried.»
Bitte	Um eine konkrete Handlung wird gebeten. ■ «Bist du bereit, im nächsten Training jeden Ablauf zweimal zusammenhängend zu üben und dazu nicht zu sprechen?»	Es wird eine Forderung gestellt. Bei Nichtbeachten drohen Sanktionen. ■ «Wenn du im nächsten Training wieder nicht mitmachst, darfst du am Unterricht nicht mehr teilnehmen!»

Literatur:

Rosenberg, M. B.: *Gewaltfreie Kommunikation, Paderborn, Junfermann, 2001.*

Rosenberg, M.B.: *Erziehung, die das Leben bereichert, Paderborn, Junfermann, 2004.*

Rasch und wirksam Frieden schaffen

Marshall Rosenberg, Gründer und Leiter der Ausbildung im gemeinnützigen Center for Nonviolent Communication (CNVC), erwarb 1961 den Doktorgrad als klinischer Psychologe an der Universität in Wisconsin. 1966 wurde er von der Amerikanischen Prüfungsbehörde zum offiziellen Prüfer in klinischer Psychologie ernannt. In den letzten dreissig Jahren hat Rosenberg die Gewaltfreie Kommunikation in mehr als zwei Dutzend Ländern an Ausbilder, Schüler, Studenten, Eltern, Manager, Militärs, Friedensaktivisten, Anwälte, Gefangene, Polizisten und Geistliche weitergegeben.

Zur Förderung des Friedens in Krisengebieten hat Rosenberg Programme in Ruanda, Burundi, Nigeria, Serbien, Kroatien oder Nordirland ins Leben gerufen. Auf Einladung der UNESCO hat das CNVC-Team in Serbien zahlreiche Schüler und Lehrer ausgebildet. Die israelische Regierung hat GFK offiziell anerkannt und bietet nun in vielen Schulen entsprechende Trainings an.

› ***Kontakte:*** *www.cnvc.org / www.gewaltfrei.de*