

# Mit Worten Fenster öffnen

Autor(en): **Golowin, Erik**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **7 (2005)**

Heft 5

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-992260>

## **Nutzungsbedingungen**

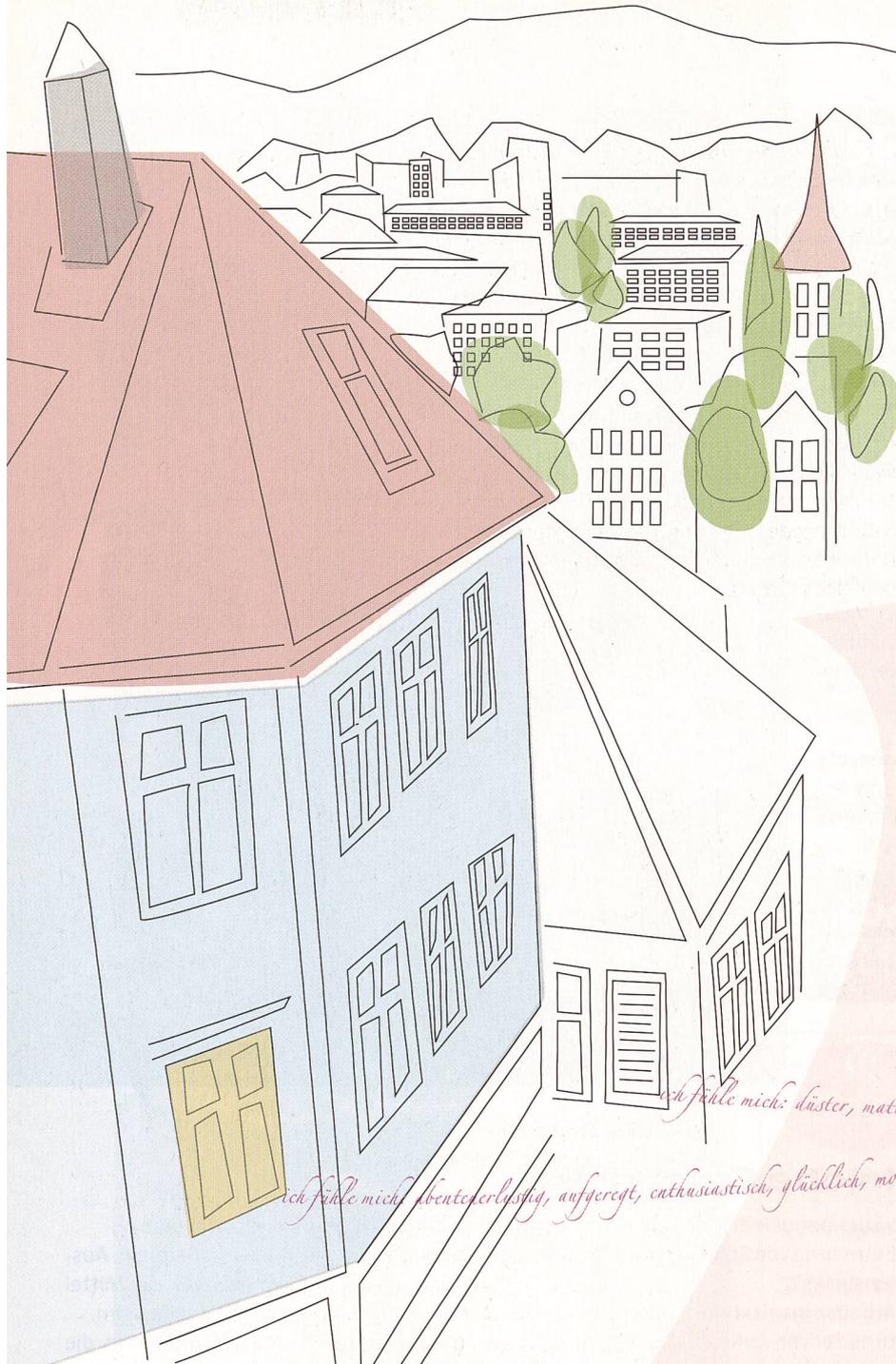
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Gewaltfreie Kommunikation

**K**inder und Jugendliche brauchen wesentlich mehr für ihre Entwicklung 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 genannte «schlechten Gefühlen» wirken Bedürfnisse, die nicht erfüllt wurden.

## 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*

### 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.

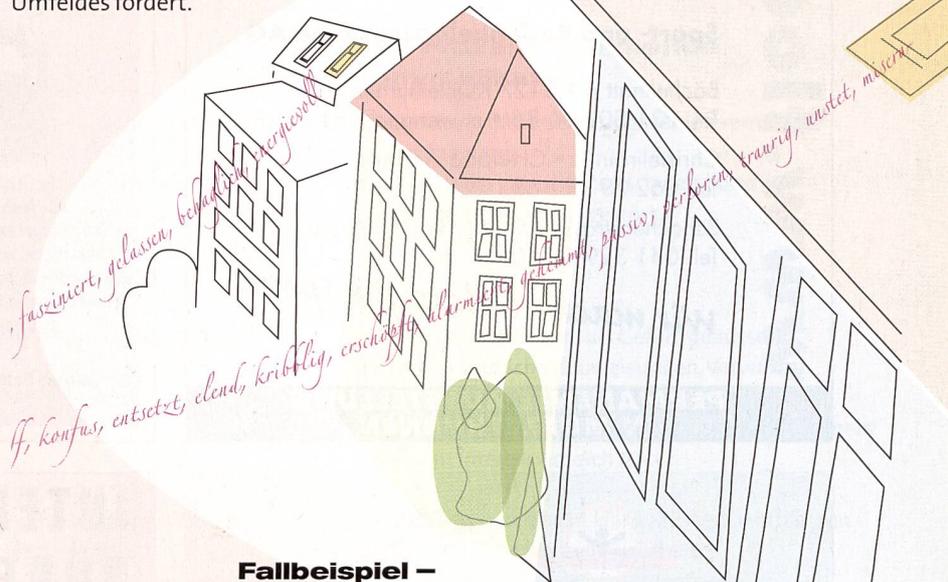
## Partnerschaftlicher Austausch

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 Wert-

vorstellungen 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](http://www.metapuls.ch), [www.gojukan.ch](http://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 wasser-  
abweisenden 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: MERZAG, Lenzburgerstrasse 2, 5702 Niederlenz  
062 888 80 90 / www.merznet.ch



#### 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@bluwin.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,  
Ballspiel, 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



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.



### Situation

#### Gewaltfreie Kommunikation

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 übt, hast du mit deinem Partner geschwätzt.»

### Gefühl

Das Gefühl wird mit dem in Verbindung gebracht, was wir beobachten.

■ «Das nervt mich.»

### 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.»

### Bitte

Um eine konkrete Handlung wird gebeten.

■ «Bist du bereit, im nächsten Training jeden Ablauf zweimal zusammenhängend zu üben und dazu nicht zu sprechen?»

#### Den Prozess hemmende Kommunikation

Beobachtung und Bewertung werden vermischt: Personifizierung.

■ «Du hast die ganze Zeit geschwätzt und den Unterricht rücksichtslos gestört.»

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.»

Das Bedürfnis wird nicht klar geäußert, stattdessen wird der andere moralisch verurteilt.

■ «Du bist ein unmöglicher Störenfried.»

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 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](http://www.cnvc.org) / [www.gewaltfrei.de](http://www.gewaltfrei.de)