



Gewaltfreie Kommunikation neu gedacht klar, menschlich, DaBrain.

1. Einleitung – Die Haltung zählt

Gewaltfreie Kommunikation – kurz GFK – wurde von Marshall B. Rosenberg entwickelt. Als Psychologe und Schüler von Carl Rogers suchte er nach einer Sprache, die Menschen auch dann verbindet, wenn sie streiten. Im Kern dieser Idee steht der Gedanke: Hinter jedem Verhalten steckt ein Bedürfnis. Und jedes Gefühl ist Ausdruck davon, ob dieses Bedürfnis erfüllt ist oder nicht. Wenn wir lernen, das zu erkennen – bei uns selbst und bei anderen – entsteht Verbindung. Aus Abwehr wird Neugier. Aus Vorwürfen werden Bitten. Aus Trennung wird Beziehung.

In der DaBrain Matrix nehmen wir diesen inneren Kern auf – und gehen damit unseren eigenen Weg. Wir arbeiten nicht mit Regeln, sondern mit Haltungen. Nicht mit perfekten Sätzen, sondern mit Präsenz. Nicht mit Kommunikations-Technik, sondern mit einer inneren Ausrichtung, die spürbar ist – selbst wenn gar nichts gesagt wird.

Gewaltfreie Kommunikation in der DaBrain Matrix beginnt nicht beim Reden. Sie beginnt beim Zuhören. Beim Aushalten. Beim innerlich Dableiben, während das Nervensystem längst auf Angriff oder Rückzug umschalten will.

2. Die fünf Haltungen der DaBrain-Matrix-GFK

A. Empathisches Zuhören – ohne Abwehr, ohne Ratschlag

Was ist gemeint?

Zuhören heißt nicht: nicken und warten, bis du wieder reden darfst.

Zuhören heißt: wirklich da sein. Nicht nur mit den Ohren, sondern mit deinem ganzen Nervensystem. Auch wenn das, was du hörst, unangenehm ist. Auch wenn es dich triggert.

Warum ist das wichtig?

Weil die meisten Konflikte nicht entstehen, weil jemand „falsch redet“, sondern weil sich jemand **nicht gehört** fühlt. Und solange sich jemand nicht gehört fühlt, wird er auch nicht bereit sein, dir zuzuhören.

Praxisbeispiel:

Dein Gegenüber sagt: „Du bist nie da, wenn ich dich brauche.“

Statt zu kontern oder dich zu rechtfertigen, atmest du – und antwortest vielleicht:

„Das klingt, als fühltest du dich allein. Magst du mir mehr davon erzählen?“

Oder du bleibst einfach still. Und hältst den Raum.

Alltagstipp:

Wenn du innerlich dicht machst oder sofort eine Lösung parat hast – tu kurz gar nichts.

Atme. Und frage dich: *Kann ich diesen Menschen gerade einfach nur hören – ohne sofort etwas tun zu müssen?*

B. Sprich über dich – nicht über andere

Was ist gemeint?

Sprich nicht darüber, was der andere tut oder falsch macht – sondern darüber, **was das mit dir macht**.

Wenn du sagst: „Du bist respektlos!“, machst du zu.

Wenn du sagst: „Ich fühle mich übergangen, wenn ich nicht ausreden kann“, machst du auf.

Warum ist das wichtig?

Wenn du über dich sprichst, entsteht Raum. Raum für den anderen, dich zu verstehen – statt sich verteidigen zu müssen. So entsteht Beziehung statt Gegenwehr.

Praxisbeispiel:

Statt: „Du bist total egoistisch.“

Sag lieber: „Ich merke, dass ich mich übergangen fühle, wenn Entscheidungen ohne mich getroffen werden.“

Alltagstipp:

Lass das Wort „Du bist ...“ weg. Sag lieber: „Ich spüre ...“, „Ich merke ...“, „Für mich fühlt es sich so an ...“

DaBrain-Matrix

C. Keine Verallgemeinerungen – bleib konkret

Was ist gemeint?

Worte wie „immer“, „nie“, „ständig“, „alle“ schießen übers Ziel hinaus. Sie entwerten das, was du sagen willst – weil sie meistens nicht stimmen.

Warum ist das wichtig?

Verallgemeinerungen erzeugen Widerstand. Konkrete Beobachtungen laden zur Reflexion ein.

Praxisbeispiel:

Statt: „Du kümmerst dich nie um den Haushalt.“

Sag: „Ich habe die letzten drei Abende allein aufgeräumt – das fühlt sich für mich unausgeglichen an.“

Alltagstipp:

Zähl durch. Wie oft genau ist es passiert? Und wann genau? Halte dich an das, was wirklich war – nicht an das, was sich übergroß anfühlt.

D. Keine Relativierungen – schenk echten Raum

Was ist gemeint?

Wenn jemand etwas Schwieriges mit dir teilt, braucht er kein „Das kenne ich auch“.

Er braucht dich. Deine Präsenz. Deine offene Stille.

Warum ist das wichtig?

Weil jeder Mensch seine eigene Geschichte hat. Wenn du relativierst, verlierst du ihn. Wenn du bleibst, wächst Vertrauen.

Praxisbeispiel:

Statt: „Ach, das hatte ich auch mal – ist nicht so schlimm.“

Sag: „Danke, dass du das mit mir teilst. Ich merke, das beschäftigt dich.“

Alltagstipp:

Widerstehe dem Impuls, von dir zu erzählen. Bleib beim anderen. Später ist noch Zeit für deine Geschichte. Jetzt geht's um ihn.

E. Keine ungefragten Ratschläge – frag, was gebraucht wird

Was ist gemeint?

Nur weil du eine Lösung siehst, heißt das nicht, dass sie gerade gewünscht ist.

Ein ungefragter Ratschlag ist oft nur eine elegante Form von Kontrolle.

Warum ist das wichtig?

Weil echte Hilfe nicht darin besteht, klüger zu sein – sondern zuzuhören, bis der andere **selbst weiß**, was er braucht.

Praxisbeispiel:

Statt: „Dann trenn dich halt endlich.“

Frag: „Möchtest du gerade einfach nur sprechen – oder hättest du gerne eine Idee von mir?“

Alltagstipp:

Mach's dir zur Gewohnheit: Frag erst. Handle später. Das ist nicht weniger hilfreich – das ist respektvoller.

Zusammenfassung

Diese fünf Haltungen lösen keine Probleme für dich. Aber sie verändern, wie du **da bist**, während du mit Menschen sprichst – und mit dir selbst. Sie laden dich ein, zu bleiben, wo du sonst fliehen würdest. Zu hören, wo du sonst urteilst. Dich zu zeigen, wo du dich sonst verschließt.

3. Ursprung und Essenz der klassischen Gewaltfreien Kommunikation

Besonders bekannt wurde die Arbeit von **Marshall B. Rosenberg** in Ländern mit anhaltenden ethnischen und politischen Spannungen – etwa in **Ruanda, Israel/Palästina, Sri Lanka** oder den **USA** nach den Rassenunruhen. Überall dort wurde GFK nicht nur als Kommunikationstool genutzt, sondern als **Zugang zu einer tieferen Menschlichkeit** – jenseits von Schuld, Recht oder Geschichte.

Die Methode folgt vier einfachen, aber wirkungsvollen Schritten:

1. **Beobachtung statt Bewertung:** Was passiert objektiv, ohne Interpretation oder Vorwurf?
2. **Gefühl statt Vorwurf:** Was fühle ich in dieser Situation – ohne Schuldzuweisung?
3. **Bedürfnis statt Forderung:** Welches menschliche Bedürfnis steht hinter meinem Gefühl?
4. **Bitte statt Befehl:** Was wünsche ich mir konkret vom anderen – freiwillig, nicht erzwungen?

Diese vier Schritte entfalten ihre Kraft, wenn sie mit einer inneren Haltung von Empathie, Präsenz und Offenheit verbunden werden.