



Sicherheit neu denken  
Initiativtag 13.12.2019  
Vortrag Fachverband GFK



# Gewalttät-ICH?!

**... mit unserer Kommunikation zum Frieden beitragen**

Impulsvortrag zum Initiativ-Tag „Sicherheit neu denken“  
am 13.12.2019 in Frankfurt am Main. *ZUSAMMENFASSUNG*

**Ulrike Michalski**

Vorstandsvorsitzende Fachverband Gewaltfreie Kommunikation



## Wie passen Ärger/ Aggression und Harmoniebedürfnis zusammen? Wie können wir diese Diskrepanz schließen? Antworten auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation.

1. Es geht immer um Bedürfnisse.  
Bedürfnisse einen alle Menschen, sie sind lebensnotwendig. Ihre Erfüllung muss jedoch nicht ad hoc und durch etwas Bestimmtes/ jemanden Bestimmtes erfolgen.
2. Alles was wir tun, was jeder tut, ist *immer* eine Strategie zur Bedürfniserfüllung; diese Strategien zur Bedürfniserfüllung differieren von Person zu Person (z.B. Strategien zur Erfüllung des Bedürfnisses nach Nahrung ... ☺).  
„Sicherheit neu denken“ will *neue* Strategien zur Erfüllung des Bedürfnisses nach Sicherheit.
3. Oft fehlt uns die Kenntnis des Bedürfnisses/ der Bedürfnisse, die der Motor des Handelns (unseres eigenen und das des Gegenübers) sind.





Wie passen Ärger/ Aggression und Harmoniebedürfnis zusammen? Wie können wir diese Diskrepanz schließen? Antworten auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation.

4. Ärger ist immer Information, dass sich Bedürfnisse melden/ in Not sind. Damit ist Adressat der Information eigentlich die Person selbst, die ihn gerade verspürt.
5. Die beiden grundlegenden Missverständnisse
  - a) „der andere *macht* mich ärgerlich“ und
  - b) „der andere ist verantwortlich für meinen Ärger“erhöhen unsere Wahrnehmung von Abhängigkeit und erhöhen damit *zusätzlich* die Aggression.
6. Wenn wir die Information unseres Ärgers aufnehmen und in Bedürfniskennntnis und Handlung übersetzen, wird Ärger geschrumpft.



## Wie passen Ärger/ Aggression und Harmoniebedürfnis zusammen? Wie können wir diese Diskrepanz schließen? Antworten auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation.

6. In der GFK geht es um einen realistischen Blick, worum es geht (Bedürfnisse) und was zur Bedürfniserfüllung hilfreich/ erfolgreich ist (Strategien).
7. Ein Gegenüber, welches in unserer Wahrnehmung Aggression auslebt, ist wahrscheinlich keine geeignete Strategie für unsere eigene Bedürfniserfüllung im Sinne von Zuwendung und empathischem Einfühlen. Dies zu erhoffen/ zu erwarten erhöht als weitere Komponente unsere Aggression:

Wer in Not ist,  
hat keine  
Kapazitäten  
für das  
Gegenüber.

**Es geht immer um  
Bedürfnisse.**

Ärger ist Information:  
Bedürfnisse in Not

Anstelle „im Frieden“ landen wir dann in einer Aggressions-Eskalation.



Wie passen Ärger/ Aggression und Harmoniebedürfnis zusammen? Wie können wir diese Diskrepanz schließen?  
Antworten auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation.

8. In der GFK geht es um Übersetzung von
  - a) Aggression und
  - b) moralischen Bewertungenin die relevanten Bedürfnisse – bei mir und meinem Gegenüber.
  
9. Transformation von Ärger findet häufig statt in folgendem Ablauf:

**Der andere hat Schuld!!!**      Hmm ... was ist denn bei dem anderen los?

**Es ist meine Schuld!!!**      Hmm ... was ist denn bei mir los?





- Übersetzung**
1. Aggression = Information
  2. „Schuld“ = da ist was Wichtiges ...

## Bedürfniskennntnis & Verantwortungsübernahme

1. Die wahrgenommene **Abhängigkeit** und **Anspannung** wird deutlich kleiner.
2. Die **Bedrohung** ist/ wird deutlich kleiner.
3. Die **Offenheit** für Verbindung & Austausch wird größer: mit mir selbst UND dem anderen



Wie passen Ärger/ Aggression und Harmoniebedürfnis zusammen? Wie können wir diese Diskrepanz schließen? Antworten auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation.

Jeder kann konkret zum Frieden beitragen.

Wie? Indem wir selbstverantwortlich leben (raus aus der inneren Abhängigkeit) und damit aus „freien Stücken“ zum Wohlergehen anderer beitragen.

Denn: „Beitragen“ ist ein Grundbedürfnis von uns allen!

Indem wir 1. *unsere* Anliegen sehen und 2. die Anliegen *anderer* sehen und nicht moralisch abwerten\*, erschaffen wir eine Grundlage, auf der wir miteinander nach Strategien schauen können, die lebensdienlich für alle sind.

\*da Bewerten selbst lebensnotwendig ist, können wir nicht *nicht* moralisch bewerten, wir können allerdings lernen, diese Bewertung zu übersetzen, anstelle sie als „Wahrheit“ zu sehen. Mit zunehmender Übung findet dieses Bewusstsein Eingang in unsere Haltung: der andere wird nicht mehr „verurteilt“ (... bzw. nur für einen kleinen Moment ☺) und wir können den Menschen erkennen, der auch „nur“ versucht, sich Bedürfnisse zu erfüllen.



## GewaltFREIE Kommunikation?!

„Es geht aber darum, ein Denken zu entwickeln,  
mit dessen Hilfe es möglich ist, Frieden zu  
schaffen und das heißt Beziehungen zu  
ermöglichen, in denen

**Gewalt unwahrscheinlich**

wird, weil Kooperation gelingt.“

(Hanne-Margret Birckenbach). Szenario, S. 4



## GFK

- Realistisch, statt möchte-gern-rosarot ... manchmal in 4 Schritten
- „Grmpfl und Grrr“ – sensibel werden ... und kommunizierbar machen
- Klarheit für mehr Handlungsraum: unterscheiden zwischen Dir und mir
- Selbstverantwortung ... und beitragen aus freien Stücken
- Gestalten können und Frieden leben

gewalt-ICH

statt

Gewalttät-ICH



Miteinander beginnt BEI MIR MIT MIR.

**Das kann jeder lernen.  
Dafür braucht es Wissen  
und Übung.**



## TrainerIn werden

Mehr Infos

## Herzlich willkommen beim Fachverband Gewaltfreie Kommunikation e. V.

Wir als Fachverband Gewaltfreie Kommunikation e. V. möchten mit unserer Arbeit zur Verbreitung der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) beitragen. Auf diesen Seiten erfahren Sie [mehr über uns](#), können sich informieren, [was die GFK ist](#) und welche Mehrwerte sich auch für Sie im Arbeits- und Privatleben ergeben können. Unsere Seiten richten sich sowohl an InteressentInnen der GFK als auch an unsere



## Über uns

### Was ist unser Anliegen?

Unser zentrales Anliegen ist es, gemeinsam mit den Mitgliedern die Verbreitung der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) zu fördern.

Fachverbandsmitglieder versuchen als PartnerIn, KollegIn, Vorstandsmitglied usw. eine empathische Grundhaltung zu leben. Als TrainerIn, MediatorIn, BeraterIn und Coach geben zudem viele die Gewaltfreie Kommunikation in Vorträgen, Workshops, Seminaren und Ausbildungen engagiert weiter. Wir wenden die GFK im beruflichen wie auch im privaten Umfeld praktisch an und erleben durch die Bedürfnisorientierung gerade in schwierigen und konflikthaften Situationen wertvolle Unterstützung.

Als Fachverband nutzen wir für unser Anliegen weitere Strategien:

- Wir bieten ein **Anerkennungsverfahren** zur Qualitätssicherung in der TrainerInnenausbildung, damit bei der Weitergabe u.a. der GFK Methodenklarheit bewahrt wird.
- Wir richten alle zwei bis drei Jahre ein **Fachtagung** aus, um über die GFK- und Trainerkreise hinaus Menschen zu erreichen, die Entwicklung mit GFK in den verschiedenen gesellschaftlichen Bereichen sichtbar zu machen.
- Wir **kooperieren mit Verbänden und Organisationen**, damit ein gewaltfreier Umgang miteinander in unserer Gesellschaft selbstverständlicher wird.
- Wir **engagieren uns auf Messen und Veranstaltungen mit Informationsständen**, damit unser Anliegen in der Öffentlichkeit sichtbar und als Entwicklungsoption wahrgenommen wird.
- Wir bilden aus dem Kreis unserer Mitglieder **Regionalgruppen**, damit der Grundgedanke der GFK regional verbreitet wird und ein direkter Austausch unter Gleichgesinnten möglich ist.

### Wer sind wir?

Wir sind eine Gruppe von bald 200 Menschen, die über die Organisation **Fachverband Gewaltfreie Kommunikation e. V.** die GFK weiter in der Gesellschaft verankern wollen. Alle leisten über die Mitgliedschaft finanzielle Unterstützung; unser **derzeitiges Team** engagiert sich zudem durch aktive Mitarbeit im Verbandsalltag. Mit ehrenamtlicher Arbeit wird dazu beigetragen, dem Anliegen äußere Form zu verleihen.

### Wie arbeiten wir?

Grundlage unserer Arbeit sind neben der GFK unser **ethisches Selbstverständnis** sowie unsere **Satzung**.

### Wie ist der Fachverband entstanden?

Der Auslöser für die Entstehung des Fachverbandes war ein im Sommer 2006 erlassener Stopp der Neuzertifizierung von GFK-TrainerInnen seitens des CNVC.

Lesen Sie die **Geschichte des Fachverbands** und die **Pressemeldung zur Gründung** und bekommen Sie einen Eindruck davon, **wer dabei war und in welcher Atmosphäre** gearbeitet wurde. Hier finden Sie eine **Entstehungsgeschichte des Fachverbandes in englischer Sprache**.

<https://www.fachverband-gfk.org/>



## Ulrike Michalski

Organisationsentwicklerin (M.A.)  
Dipl.-Bauing. (FH), Dipl.-Energiewirtin (FH)

Zertifizierte GFK-Trainerin  
Anerkannte Trainerin Fachverband  
Zertifizierte Mediatorin  
Scrum Master



**Fachverband Gewaltfreie Kommunikation**  
**1. Vorstandsvorsitzende**

**[ulrike.michalski@fachverband-gfk.org](mailto:ulrike.michalski@fachverband-gfk.org)**

