

Was bedeutet Gewaltfreie Kommunikation?

Gewalt bedeutet: jemandem weh tun.

Gewaltfrei bedeutet: *Ohne* jemandem weh zu tun.

Kommunikation bedeutet: Miteinander reden.

Gewaltfreie Kommunikation bedeutet also:

Miteinander reden

ohne sich weh zu tun.

Manchmal denkt man:

Gewalt passiert nur mit Schlägen.

Aber es passiert auch mit Worten.

Zum Beispiel:

- Jemanden beleidigen.
- Sich über jemanden lustig machen.
- Jemandem an etwas die Schuld geben.

Das kann auch weh tun!

Wenn man auf jemanden wütend ist

passiert das leicht.

Und dann gibt es Streit.

Ein Wissenschaftler hat sich überlegt:

- Wie kann man das verhindern?
- Wie kann man ohne Gewalt miteinander reden?

Dafür ist wichtig:

Man muss sagen können

was einem nicht gefällt.

Aber ohne dem anderen dadurch weh zu tun.

Beispiel:

Jemand tritt Dir auf den Fuß.

Du sagst:

„Hey, Du Blödmann! Pass auf!“

Jetzt habt Ihr Streit.

So geht es besser:

1. Frag Dich: Was ist passiert?

Beispiel:

Du hast mir auf den Fuß getreten

und Dich nicht entschuldigt.

2. Frag Dich: Wie fühlst Du Dich?

Beispiel:

Das hat mir weh getan.

3. Frag Dich: Warum fühlst Du Dich so?

Beispiel:

Weil der Andere Dich nicht ernst nimmt.

4. Mach daraus eine Bitte:

Beispiel:

Bitte pass besser auf.

Und entschuldige Dich!

Schlecht ist also:

Sagen was der andere falsch macht.

Besser ist:

Sagen wie Du Dich selbst fühlst.

Und was Du möchtest.

Diese Sätze beginnen mit dem Wort **Ich**.

Deshalb heißen Sie **Ich-Botschaften**.

So sagst Du eine Ich-Botschaft:

Du hast das gemacht.

Ich fühle mich so

weil etwas passierte.

Ich möchte das.