D i p l o m a r b e i t

Evaluation der Gewaltfreien Kommunikation in Quer- und Längsschnittdaten

eingereicht von	Altmann, Tobias geboren am 25.11.1983 in Halle/Saale Matrikel-Nr. 9557510
angefertigt an der	Universität Leipzig Fakultät für Biowissenschaften, Pharmazie und Psychologie Institut für Psychologie II
Gutachter/Betreuer	PD Dr. Marcus Roth Prof. Dr. Konrad Reschke Dr. Felix Rauschmayer
eingereicht am	26. August 2010

Selbständigkeitserklärung

Hiermit erkläre ich an Eides statt, die vorliegende Arbeit selbständig erstellt und keine anderen als die angegeben Hilfsmittel und Quellen benutzt zu haben.

Leipzig, am 26. August 2010

Danksagung

Ich bin zutiefst dankbar…

Felix Rauschmayer

… für sein GfK-Training, durch das ich die Gewaltfreie Kommunikation auf eine sehr persönliche und berührende Art kennen lernen konnte.

… für den gemeinsamen Austausch in herzlichen Gesprächen.

… für die Offenheit und die Authentizität, auch mit allem Suchenden und Verletzlichen.

… für die Angebote zur Verbindung mit allem, was da ist.

Du hast damit mein Leben immens bereichert. Danke.

Marcus Roth

… für die aufgeschlossene, persönliche und anregende Beratung.

… für die außerordentliche Unterstützung auch in allen organisatorischen Belangen.

… für die bereichernden Gespräche zum Thema der Arbeit und zu Themen des Lebens.

… für die Möglichkeit und Förderung, sodass diese Arbeit überhaupt entstehen konnte.

Ich weiß das alles sehr zu schätzen. Danke.

Sandra Schladitz

… für so viel, dass darüber eine eigene Arbeit geschrieben werden könnte.

… für Leichtigkeit, Kontakt, Unterstützung, Verbindung, Wärme, Einsatz, Empathie, Austausch, Feiern, Auseinandersetzung, Authentizität, …

Danke.

meinen Eltern

… für die Verlässlichkeit in der Unterstützung, was diese Arbeit ermöglicht hat.

… für alles, was sie über all die Jahre getan haben, um mein Leben, meine Entscheidungen und meinen Weg zu ermöglichen. Ich kann unmöglich abschätzen, wie viel das war und ist.

Danke.

allen Unterstützern und Teilnehmern

… für die Bereitschaft zur Teilnahme und die Freundlichkeit in der Unterstützung.

Danke!

Gliederung

DANKSAGUNG **1**

GLIEDERUNG **2**

1 EINLEITUNG **4**

1.1 RELEVANZ UND HERLEITUNG DER THEMATIK 4
1.2 ÜBERSICHT ÜBER DIE KAPITEL DER ARBEIT 7

2 THEORETISCHE BETRACHTUNGEN **9**

2.1 MARSHALL B. ROSENBERG UND DER ENTSTEHUNGSKONTEXT DER GEWALTFREIEN KOMMUNIKATION 9
2.2 BEGRIFFSDEFINITION „GEWALTFREIE KOMMUNIKATION“ 11
2.2.1 Der Begriff „gewaltfrei“ 11
2.2.2 Der Begriff „Kommunikation“ 13
2.3 DIE LITERATUR DER GEWALTFREIEN KOMMUNIKATION (GFK) 13
2.4 DAS MODELL DER GFK 16
2.4.1 Die vier Schritte 17
2.4.1.1 Beobachtungen 19
2.4.1.2 Gefühle 20
2.4.1.3 Bedürfnisse 24
2.4.1.4 Bitten 27
2.4.2 Empathie 28
2.4.3 Zusammenfassung 30
2.5 DIE KONZEPTE DER GFK AUS PSYCHOLOGISCHER SICHT 30
2.5.1 Gefühle 31
2.5.2 Bedürfnisse 34
2.5.3 Empathie 38
2.6 KRITISCHE BETRACHTUNG DER GFK 40
2.6.1 Schwierigkeiten in der Anwendung 40
2.6.2 Gefahren unreflektierter Anwendung 43

3 BESCHREIBUNG DES GFK-TRAININGS **46**

3.1 ORGANISATORISCHE STRUKTUR 47
3.2 KONZEPTIONELLE INHALTE 48
3.3 THEMATISCHER ÜBERBLICK 50
3.4 ABLAUF EINES TRAININGSTEILS 51
3.5 ANALYSE EINER EXEMPLARISCHEN ARBEITSEINHEIT 54

4 HERLEITUNG DER HYPOTHESEN **57**

4.1 VORANGEHENDE ARBEITEN 57
4.2 ANSATZ UND ZIEL DIESER ARBEIT 60
4.3 HYPOTHESEN 61
4.3.1 Beobachtungen 61
4.3.2 Gefühle 62
4.3.3 Bedürfnisse 63
4.3.4 Bitten 63
4.3.5 Empathie 64
4.3.6 Zusammenfassung 64

5 METHODEN DER STUDIE 67

5.1 METHODISCHES DESIGN 67
5.2 REKRUTIERUNG DER STICHPROBEN UND ABLAUF DER UNTERSUCHUNG 69
5.3 BESCHREIBUNG DER STICHPROBEN 70
5.4 DARSTELLUNG DER INVENTARE 77
5.4.1 Allgemeine Angaben 79
5.4.2 Rosenberg Selbstwertskala 81
5.4.3 Test Gefühle vs. Gedanken & Test Beobachtung vs. Bewertung 82
5.4.4 Self-Other Empathy SOE 84
5.4.5 IPC-Fragebogen zu Kontrollüberzeugungen 86
5.4.6 Umgang mit Gefühlen 87
5.4.7 Saarbrücker Persönlichkeitsfragebogen SPF 88

6 ERGEBNISSE 90

6.1 SKALENANALYSE 91
6.1.1 Behandlung fehlender Werte 91
6.1.2 Prüfung auf Normalverteilung 92
6.1.3 Reliabilitätsanalyse 95
6.1.4 Drittvariablenkontrolle 96
6.2 HYPOTHESEN TESTENDE ANALYSEN 97
6.2.1 Prüfung der Längsschnitthypothesen 98
6.2.2 Prüfung der Querschnitthypothesen 101
6.2.3 Zusammenfassung der Hypothesentestungen 105
6.3 EXPLORATIVE DATENANALYSEN 106
6.3.1 A-posteriori-Analyse der Experimentalgruppe 106
6.3.2 Verortung der Stichproben in Normwerten 111
6.3.3 Relevante Skalen der Diskrimination 112
6.3.4 Korrelative Analysen 114
6.4 ZUSAMMENFASSUNG DER ERGEBNISSE 118

7 DISKUSSION 120

7.1 KURZER ÜBERBLICK ÜBER METHODEN UND ERGEBNISSE 120
7.2 DISKUSSION DER QUERSCHNITTERGEBNISSE 122
7.3 DISKUSSION DER LÄNGSSCHNITTERGEBNISSE 124
7.4 FAZIT DER STUDIE 126
7.5 KRITIK ZUR STUDIE UND FORSCHUNGSANSÄTZE 127

LITERATURVERZEICHNIS 131

ANHANG 139

1 Einleitung

In dieser Arbeit wird das Kommunikationsmodell von Marshall B. Rosenberg – die Gewaltfreie Kommunikation – untersucht und in Quer- und Längsschnitterhebungen summativ evaluiert. Dieses einführende Kapitel gibt zuerst eine thematische Einleitung, wobei die Relevanz der Thematik im Beitrag zur Deeskalation von Konflikten beschrieben wird. Die Idee der vorliegenden Arbeit wird daraus abgeleitet und eine Übersicht über die Kapitel der Arbeit vorgestellt.

1.1 Relevanz und Herleitung der Thematik

Das vergangene Jahrhundert geht mit zwei Weltkriegen als eines der gewaltvollsten in die Geschichte der Menschheit ein. Gleichzeitig prägen Ikonen wie Mahatma Gandhi, Martin Luther King und Kofi Annan mit einer Philosophie und Praxis der Gewaltfreiheit diese Zeit (Goss-Mayr, 2001). Zu Beginn des 21. Jahrhunderts stehen sich ebenso Extreme gegenüber: der internationale Kampf gegen den Terrorismus und die Proklamationen der Vereinten Nationen, die das Jahr 2000 als „internationales Jahr für eine Kultur des Friedens“ und die Dekade 2001-2010 als „internationale Dekade für eine Kultur des Friedens und der Gewaltfreiheit für die Kinder dieser Welt“ (Vereinte Nationen, 1999) ausriefen. Milliarden fließen in die Finanzierung von effektiven Waffensystemen und in die Befriedung der Welt durch Entmilitarisierung und staatenübergreifende Kooperationen. Die Gleichzeitigkeit von kriegerischen Auseinandersetzungen und intensiven Friedensbemühungen führt zu der Frage: Wie ist dies zu vereinbaren, was liegt dem Wunsch nach Frieden und dem Bestreben gegenseitiger

Vernichtung in Konflikten zugrunde und welche Interventionsmöglichkeiten bestehen?

Trotz der Vielzahl an empirischen Ergebnissen der Konfliktforschung kommt Glasl (1997) zu keinem eindeutigen Schluss und konstatiert stattdessen, dass die Untersuchungen zu „sehr widersprüchlichen Befunden“ (S. 88) kommen. Laut Glasl gibt es nicht eine grundsätzliche Ursache für Konflikte, sondern eine Vielzahl von Faktoren, die auslösend wirken können auf stets vorhandene Konfliktpotenziale. Ebenso grundlegend betrachten Barash und Webel (2002) die Hintergründe für internationale Auseinandersetzungen. Sie sehen „human beings to be instinctively aggressive“ und Kriege als das „biological heritage“ (S. 120) des Menschen. Auch wenn gewisse Indizien für eine solche Sicht sprechen, ist doch eine klare Intervention aus diesen Annahmen nur sehr begrenzt ableitbar.

Eine andere Richtung schlägt Chetkow-Yanoov (1996) vor. Kontemporäre sozialwissenschaftliche Arbeiten resümierend kommt er zu dem Schluss, „that human nature is not intrinsically violent or warlike“ (S. 13). Ebenso schließt Ury (2000) in einem anthropologischen Rückblick über 10 000 Jahre Menschheitsgeschichte, dass Krieg nicht in der menschlichen Natur liegt. Er führt aus, dass die Menschheit vermutlich über 99% ihrer Zeit in friedlicher Koexistenz verbracht hat. Die Entstehung von Krieg und der Eskalation von Gewalt führt er eindeutig und konsistent auf zwei Punkte zurück: „Conflict usually arises in the first place from frustrated needs“ (S. 115) und der Unfähigkeit, mit dieser Situation konstruktiv umzugehen. Hilfreich für die Gestaltung von Interventions- und auch Präventionsmöglichkeiten wäre in diesem Sinne ein Konzept, dass sich auf die Ebene der Bedürfnisse konzentriert.

Ein Kommunikationsmodell mit dem Hauptfokus auf den Bedürfnissen ist die „Gewaltfreie Kommunikation“ (GfK) nach Marshall B. Rosenberg (z.B. 2008). Hier werden Bedürfnisse als Ursprung allen Handelns und unbefriedigte Bedürfnisse als Kern eines jeden Konflikts angesehen. Das Modell hat international rasch Verbreitung gefunden, sodass weltweit bisher weit über eine Million Menschen die GfK in Seminaren und Trainings gelernt haben (Bitschnau, 2008). Little (2002) sieht in der GfK eine einfache und wirkungsvolle Möglichkeit zur Reduzierung von Konflikteskalationen und beschreibt zusammenfassend: „Nonviolent

Communication addresses conflict resolution skills, emotional awareness and management, and empathy development“ (S. 18).

Mit dem Fokus auf Bedürfnissen wird im Modell der GfK eine konkrete Anleitung zur gewaltfreien bzw. einfühlsamen Kommunikation beschrieben (vgl. Rosenberg, 2008): Man äußere zuerst seine konkrete Beobachtung dessen, was die aktuelle Situation ausmacht. Man beschreibe dann die damit verbundenen eigenen Gefühle und deren Ursprung: die Bedürfnisse, die in der Situation befriedigt oder unbefriedigt sind. Schließlich formuliere man eine Bitte, das heißt eine Möglichkeit, wie die Bedürfnisse konkret erfüllt werden können. Beim empathischen Zuhören lege man den Fokus seiner Aufmerksamkeit auf die Gefühle und Bedürfnisse des Redenden.

Mit diesem (im Verlauf der Arbeit ausführlicher beschriebenen) Modell der Kommunikation können laut Rosenberg (2006) alle zwischenmenschlichen Interaktionen gewaltfrei und ohne die Eskalation von Konflikten gestaltet werden. Während konkrete Handlungen zur Bedürfnisbefriedigung durchaus Quellen für Konflikte sein können, sind Bedürfnisse immer vereinbar. Rosenberg (ebd.) vertritt daher die Meinung, dass jeder Konflikt gelöst werden kann, wenn die Konfliktparteien auf der Ebene der Bedürfnisse kommunizieren und nicht auf bestimmten Strategien zur Bedürfnisbefriedigung beharren würden. Dieser hohe Anspruch wird etwas relativiert aber im Ansatz ähnlich auch von den renommierten Konfliktforschern Fisher, Ury und Patton (2009) vertreten: Die Konzentration auf Bedürfnisse und Interessen bildet den wesentlichen Kern von erfolgreichen Verhandlungen.

Neben der mehrjährigen Ausbildung zum zertifizierten GfK-Trainer kann die GfK auch deutschlandweit in Seminaren, Trainings und Übungsgruppen gelernt und geübt werden. Meine eigene Erfahrung ist, dass ein Großteil derer, die an solch einem Angebot teilnehmen, dies persönlich als erhellend, bereichernd und befreiend erlebt. Die bisher in diesem Bereich geleisteten wissenschaftlichen Arbeiten allerdings sind jedoch wenig aufschlussreich. Auf der Webseite des Center for Nonviolent Communication (CNVC; www.cnvc.org) finden sich in der Rubrik „Research“ zwar einzelne, evaluierte Projekte, aber keine ausführlichen Untersuchungen an größeren Stichproben, keine Studien aus dem

deutschsprachigen Raum, keine detaillierten Darstellungen der Veränderungen, die mit dem Erlernen der GfK einhergehen.

Doch eben dazu kann wissenschaftliche Forschung einen Beitrag leisten: unvoreingenommene Betrachtung, präzise Formulierung, orientiert an objektiven Kriterien, Analyse auch basaler Veränderungen, mit quantitativen Messungen und dem Anspruch auf Generalisierbarkeit durch kontrollierte Methoden und inferenzstatistische Berechnungsverfahren.

Diese Arbeit versteht sich als ein solcher spezifischer Beitrag zur wissenschaftlichen Betrachtung und Evaluation der Gewaltfreien Kommunikation von Marshall B. Rosenberg.

1.2 Übersicht über die Kapitel der Arbeit

Nach dieser einführenden Betrachtung zur Relevanz der Thematik in diesem ersten einleitenden Kapitel wird in Kapitel 2 – den theoretischen Betrachtungen – die GfK eingehend beschrieben. Dazu gehören Informationen zum Gründer Marshall B. Rosenberg unter Punkt 2.1, die Definition der Begriffe „Gewaltfreie Kommunikation“ unter Punkt 2.2, eine Übersicht zur aktuellen Literatur zum Thema unter Punkt 2.3. Ebenso wird das Modell der GfK hier ausführlich dargestellt: einerseits, wie es von Rosenberg selbst beschrieben wird (Punkt 2.4) und andererseits, wie dort verwendete Konzepte aus Sicht der psychologischen Forschung verstanden werden können (Punkt 2.5). Eine kritische Betrachtung der Anwendung und Anwendbarkeit der GfK (Punkt 2.6) schließt das Kapitel ab.

Im dritten Kapitel wird ein konkretes GfK-Training beschrieben. Einerseits dient dies zur Verdeutlichung der Umsetzung und des Erlernens der GfK, andererseits wird dieses Training im empirischen Teil der Arbeit summativ evaluiert und prägt daher einen wesentlichen Teil der Ergebnisse. Es werden die organisatorische Struktur des Trainings (Punkt 3.1) und konzeptionelle Inhalte (Punkt 3.2) erläutert. Nach einem thematischen Überblick über die einzelnen Teile des

Trainings unter Punkt 3.3 wird der erste Trainingsteil ausführlich beschrieben (Punkt 3.4) und schließlich eine charakteristische Arbeitseinheit analysiert (Punkt 3.5). Die Beschreibung der weiteren Trainingsteile findet sich im Anhang 1.

Kapitel 4 – die Herleitung der Hypothesen – bildet den Übergang zur Beschreibung der für diese Arbeit durchgeführten Studie. Es werden andere Arbeiten ähnlicher Orientierung vorgestellt (Punkt 4.1), das Forschungsvorhaben der vorliegenden Arbeit abgeleitet (Punkt 4.2) und anschließend die Hypothesen der Studie aufgestellt (Punkt 4.3).

Im fünften Kapitel werden die Methoden der Studie erläutert. Das methodische Design (Punkt 5.1) und die Rekrutierung der Stichproben im Zusammenhang mit dem Ablauf der Untersuchung (Punkt 5.2) wird beschrieben. Die Stichproben werden anschließend charakterisiert (Punkt 5.3) und die verwendeten Messverfahren dargestellt (Punkt 5.4).

Kapitel 6 erfasst die Ergebnisse der Untersuchung. Nach der basisstatistischen Betrachtung der Skalen unter Punkt 6.1 werden die Hypothesen unter Punkt 6.2 inferenzstatistisch analysiert. Eine explorative Analyse zur Vertiefung der Ergebnisse schließt unter Punkt 6.3 an. Die Ergebnisse werden unter Punkt 6.4 zusammengefasst.

Im abschließenden Kapitel 7 werden nach einem kurzen Rückblick auf die Methoden und Ergebnisse der Arbeit (Punkt 7.1) zuerst die Ergebnisse entsprechend den Hypothesen unterteilt in Quer- und Längsschnittergebnisse diskutiert (Punkt 7.2 und 7.3). Ein Fazit zur Aussage der Studie insgesamt schließt unter Punkt 7.4 an. Die Arbeit endet mit einer kritischen Betrachtung der verwendeten Untersuchungsmethoden, aus der Ansätze für weitere Forschungen abgeleitet werden (Punkt 7.5).

2 Theoretische Betrachtungen

In diesem Kapitel wird die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) nach Marshall B. Rosenberg ausführlich dargestellt. Dazu wird zuerst die Person Rosenberg im Hinblick auf die Entwicklung der GfK vorgestellt. Die Begriffe „gewaltfrei“ und „Kommunikation“ werden im Sinne der GfK definiert und die aktuelle Literatur zum Thema in einer Übersicht beschrieben. Das Modell der GfK wird eingehend erläutert. Dies erfolgt zuerst anhand der Beschreibungen von Rosenberg selbst. Anschließend werden die grundlegenden Konzepte des Modells aus Sicht der psychologischen Forschung eingeordnet und expliziert. Eine kritische Betrachtung zur GfK schließt das Kapitel ab.

2.1 Marshall B. Rosenberg und der Entstehungskontext der Gewaltfreien Kommunikation

Um die Entstehung des Modells der Gewaltfreien Kommunikation (GfK) nachvollziehen zu können, wird hier Rosenberg, der Entwickler der GfK, kurz vorgestellt und wichtige, ihn prägende Einflüsse beschrieben.

Marshall B. Rosenberg wurde 1934 geboren und lebte als Junge mit heller Hautfarbe und jüdischem Nachnamen im sozialen Brennpunkt von Detroit (Michigan, USA), das hauptsächlich von Menschen mit dunkler Hauptfarbe bewohnt wurde (Rosenberg, 2006). Durch schwere Ausschreitungen mit tödlichen Folgen in unmittelbarer Nachbarschaft wurde er bereits früh im Leben

mit intensiver Gewalt konfrontiert. Daraus ergaben sich die Grundfragen, die Rosenberg in seinem Wirken und in der Entwicklung der GfK prägten:

> *„Was geschieht genau, wenn wir die Verbindung zu unserer einfühlsamen Natur verlieren und uns schließlich gewalttätig und ausbeuterisch verhalten? Und umgekehrt, was macht es manchen Menschen möglich, selbst unter den schwierigsten Bedingungen mit ihrem einfühlsamen Wesen in Kontakt zu bleiben?“ (Rosenberg, 2008, S. 21)*

Rosenberg studierte Psychologie mit dem Fokus auf zwischenmenschlichen Beziehungen, um eine Erklärung für seine Erlebnisse mit Vorurteilen und Gewalt einerseits und mit dem einfühlsamen Umsorgen unter Familienangehörigen andererseits zu finden. Er studierte bei Carl Rogers und war sein Mitarbeiter in Forschungsprojekten, bevor er 1961 promovierte und als klinischer Psychologe und Psychotherapeut arbeitete.

Mit die Beschäftigung mit den Themen Kommunikation (z.B. Rogers, 1951) und Gewaltfreiheit (z.B. Gandhi, 1951) verlagerte sich seine Tätigkeit in Richtung Konfliktlösung und Kommunikationstrainings. Dies praktizierte er besonders in sozialen Brennpunkten wie Schulen mit Rassentrennungsproblematiken, mit gewaltbereiten rivalisierenden Banden und „in Kriegsgebieten wie Ruanda, Burundi, Nigeria, Malaysia (…)“ (Rosenberg, 2008, S. 221).

Durch den ständigen und konzentrieren Fokus auf Kommunikationsprozesse, entwickelte Rosenberg das Modell der Gewaltfreien Kommunikation (GfK, auch „Einfühlsame Kommunikation“; englisch: Nonviolent Communication, NVC). Er lehrte sein Modell in Kommunikationstrainings und nutzte es selbst zur Arbeit in Konflikten als Mediator. 1984 gründete er das Center for Nonviolent Communication (CNVC) als gemeinnützige Organisation, um sein Kommunikationsmodell weltweit zugänglich zu machen. Rosenberg gründet und betreut Schulen mit dem Fokus auf Gewaltfreiheit und GfK, die von Regierungsvertretern (z.B. in Israel und den USA) ebenso unterstützt werden wie von UNICEF und UNESCO (Rosenberg, 2006, 2008).

2.2 Begriffsdefinition „Gewaltfreie Kommunikation“

Zum Zwecke der Definition kann die Gewaltfreie Kommunikation gegliedert werden in die Begriffe „gewaltfrei“ und „Kommunikation“. Für den Begriff „gewaltfrei“ sind Ansätze von Definitionen in der verwendeten Literatur gegeben, so dass diese für die folgenden Darstellungen exzerpiert und integriert werden können. Für den Begriff „Kommunikation“ im Sinne der GfK sind jedoch weder suffiziente Definitionsansätze noch Differenzierungen gegeben. Dies ist naheliegend, da die GfK als eine „Sprache des Lebens“ (Rosenberg, 2008) für die praktische Anwendung konzipiert wurde und vermutlich daher keine theoretischen Definitionen anbietet. Die Definition des Begriffs „Kommunikation“ orientiert sich folglich an meinem Verständnis der GfK.

2.2.1 Der Begriff „gewaltfrei“

„Gewaltfrei“ wird in der GfK nach Rosenberg verwendet im Sinne von Gandhis Idee der Gewaltfreiheit. Rosenberg (2008) beschreibt dies als „unser einfühlendes Wesen, das sich wieder entfaltet, wenn die Gewalt in unseren Herzen nachläßt“ (S. 22). Damit ist allerdings „gewaltfrei“ hauptsächlich mit „nachlassender Gewalt“ beschrieben. Ebenso bleibt offen, welche Quellen Rosenberg nutzt, um Gandhis Verständnis von Gewaltfreiheit zu beschreiben.

Hilfreich für eine Definition ist dagegen das Modell der GfK selbst. Hier wird durch die Anleitung in vier Schritten und der Beschreibung der Haltung der Empathie im Zuhören vorgegeben, wie eine gewaltfreie Art der Kommunikation gestaltet sein kann. Die unter Punkt 2.4.1 ausführlich beschriebenen vier Schritte umfassen:

1. Beschreibung der Beobachtungen zur aktuellen Situation,
2. Benennung der eigenen, aktiven Gefühle,
3. Benennung der (nicht) erfüllten Bedürfnisse, die den aktiven Gefühlen zugrunde liegen,
4. Formulierung einer konkreten Bitte, wie zur Erfüllung der Bedürfnisse beigetragen werden kann.

Die unter Punkt 2.4.2. erläuterte Empathie in der GfK beschreibt, dass im (empathischen) Zuhören der Zuhörende besonders die Gefühle und Bedürfnisse des Redenden fokussiert und darüber seine Situation zu verstehen versucht. Somit kann vorerst festgehalten werden, dass jede Art von Kommunikation, die diesen vier Schritten folgt und in der Haltung der Empathie geschieht, als „gewaltfrei“ angesehen werden kann.

Problematisch hierbei ist, dass Formen der Manipulation von dieser Definition nicht ausgeschlossen werden. So kann zwar ein Interesse an den Gefühlen und Bedürfnissen des Anderen bestehen, jedoch nur, um diese Informationen dann strategisch, eigennützig und zum Nachteil des Anderen zu gebrauchen. Die GfK kann derart als Technik z.B. zur Manipulation angewendet werden. Um gewaltfrei im Sinne Rosenbergs zu verstehen, muss daher ergänzt werden, dass das Ziel der Gewaltfreien Kommunikation eine authentische Interaktion ist, in der die Bedürfnisse aller Beteiligten erfüllt werden (Rosenberg, 2006). „Gewaltfrei“ ist Kommunikation also, wenn authentischer Selbstausdruck anhand der vier Schritte und empathisches Zuhören mit dem Ziel praktiziert werden, die Bedürfnisse aller Beteiligten zu erfüllen.

Zusätzlich sei erwähnt, dass das Konstrukt „lebensentfremdende Kommunikation“ (Rosenberg, 2008, S. 37 ff.) als ein Art Gegenkonstrukt beschrieben wird, was gewaltfreie Kommunikation nicht ist. Hierzu zählen:

- moralische Urteile
    - Bewertung von Handlungen oder Personen als gut oder schlecht, als richtig oder falsch, als recht oder unrecht,
    - Schuldzuweisungen, Bewertungen, Verurteilungen,
    - Kategorisierungen, Vorurteile, Klischees,
    - Beleidigungen, Diagnosen, Vergleiche,
- Leugnung von Verantwortung
    - vage, unpersönliche, zwingende Mächte (z.B. „ich muss einen guten Abschluss haben“),
    - Gruppendruck (z.B. „alle meine Freunde rauchen auch“),
    - Gesetze, soziale Rollen, Autoritäten, unkontrollierbare Impulse,
- Forderungen, (die Androhung von) Bestrafung, Schuldzuweisung, Strafe.

2.2.2 Der Begriff „Kommunikation“

„Kommunikation“ kann im Gebrauch der GfK nach meinem Verständnis prinzipiell beschrieben werden als verbaler oder nonverbaler Interaktionsprozess, der auf gegenseitiges Verständnis ausgerichtet ist. Dieser Prozess kann aus den folgenden drei wesentlichen Elementen aufgebaut sein: dem Zuhören, dem Rückmelden von Verstandenem und dem Selbstausdruck.

Die Elemente spiegeln eine praktische Ausformung des allgemeinen Sender-Empfänger-Modells (z.B. Schulz von Thun, 2005) wider. Der Zuhörer bzw. Empfänger richtet seine Aufmerksamkeit auf die Nachricht des Redenden, des Senders. Er hört empathisch zu, fokussiert also die Gefühle und Bedürfnisse des Senders. Die Rückmeldung dessen, was verstanden wurde, dient dabei zur gegenseitigen Absicherung dieses Verständnisses (das Verstandene entspricht dem Gemeinten) und zur Aufrechterhaltung der Interaktion (z.B. durch Verdeutlichen der Aufmerksamkeit der Zuhörenden). Der Sender drückt sich aus, teilt also gemäß den vier Schritten der GfK seine Beobachtungen, Gefühle, Bedürfnisse und Bitten mit.

Kommunikation ist hier also ein Prozess, in dem die Kommunikationspartner zwischen zuhören, rückmelden und sich ausdrücken wechseln. Der Prozessaspekt bildet somit den Rahmen der Kommunikation, während die vier Schritte (Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis und Bitte) und die Empathie (Fokus auf Gefühle und Bedürfnisse) die Inhalte des Interaktionsprozesses ausmachen. Gelungene Kommunikation ist in diesem Sinne schließlich, wenn die Rollen (Sender, Empfänger) im Prozess von den Kommunikationspartnern als im Einklang und sich ergänzend empfunden werden.

2.3 Die Literatur der Gewaltfreien Kommunikation (GfK)

Im Folgenden wird eine Übersicht der einschlägigen Literatur zur GfK vorgestellt, auf die zum Teil in späteren Kapiteln Bezug genommen wird. Seit der ersten

deutschen Auflage von Rosenbergs (2008) Monographie „Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens“ im Jahr 2001 sind Texte zur GfK in großer Anzahl veröffentlicht worden. Der Großteil befasst sich mit den Grundgedanken der GfK (die Technik der vier Schritte und die Haltung der Empathie, vgl. Punkt 2.4) und beschreibt darauf aufbauend Möglichkeiten und Schwierigkeiten der Anwendung in speziellen Kontexten.

Als Überblicksarbeiten zur GfK können z.B.

- Rosenberg mit „Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens“ (2008) und
- Bitschnau mit „Die Sprache der Giraffen“ (2008)

gesehen werden. Die bereichsspezifische Literatur sei in drei große Bereiche gefasst: So fand die GfK besonders Eingang in den Bereichen

- Konfliktlösung und gesellschaftliche Veränderung,
- Kommunikationstraining und Lebensberatung sowie
- Erziehung und Schule.

Zum Bereich der Konfliktlösung und gesellschaftliche Veränderung seien die Themen Konfliktklärung und Mediation, Vergebung, Führen schwieriger Gespräche, Kommunikation in Beruf und Wirtschaft gezählt. Hier sind bekannte Vertreter (in alphabetischer Reihenfolge) z.B.

- Holler und Heim mit der „KonfliktKiste“ (2009),
- Klappenbach mit dem Titel „Mediative Kommunikation“ (2006),
- Oboth und Seils mit *„Mediation in Gruppen und Teams“* (2008),
- Pásztor und Gens mit „Mach doch, was du willst“ (2007),
- Rosenberg mit den Titeln
    - „Das Herz gesellschaftlicher Veränderung“ (2004a),
    - „Das können wir klären!“ (2007a),
    - „Den Schmerz überwinden, der zwischen uns steht“ (2005a),
    - „Die Sprache des Friedens sprechen“ (2009).

Kern des Ansatzes der GfK in der Konfliktbewältigung und in der Kommunikation in angespannten Situationen ist die Empathie. Durch das gegenseitige Anhören der anderen Konfliktpartei und durch das bestätigende Wiedergeben derer Gefühle und Bedürfnisse kann eine schnelle Entspannung des Konflikts erreicht werden. Auf dieser kommunikativen Ebene ist eine effektive Klärung des

Konfliktes anhand der jeweiligen Bedürfnisse sehr rasch erreichbar. Eine kommunikative, stabile Verbindung und ein gemeinsames Vorgehen sind möglich. Zur gesellschaftlichen Veränderung lässt sich dieses Prinzip ebenso anwenden. Hier sind die Gesprächspartner grundsätzlich Verantwortungsträger in einer Struktur des gesellschaftlichen Systems, z.B. Bundesminister, Präsidenten und Führungskräfte. Wieder liegt der Fokus zuerst auf den Gefühlen und Bedürfnisses des Anderen. Im zweiten Schritt werden die eigenen Bedürfnisse eingebracht und eine gemeinsame Lösung gesucht.

Der Bereich Kommunikationstraining und Lebensberatung umfasst in dieser Auflistung die Themen Selbstklärung, Therapie und Beratung, Ausdruck von Ärger und Wut, Kommunikation im Alltag, Beziehungsführung für Paare, Beziehung zum Körper, innere Balance und Ernährung. Hier sind als Vertreter zu nennen

- Bryson mit „Sei nicht nett, sei echt!“ (2009),
- Fritsch mit „Praktische Selbst-Empathie“ (2008),
- Haskvitz mit „Ins Gleichgewicht kommen“ (2006),
- Rosenberg mit den Titeln
    - „Was deine Wut dir sagen will: überraschende Einsichten“ (2007d),
    - „Was macht dich wütend?“ (2004b).

Der Fokus dieser Arbeiten liegt auf der Wahrnehmung und dem Erkennen der tieferliegenden Bedürfnisse. Dazu ist es meist notwendig, mit den primären Gefühlen (z.B. Schmerz und Angst) hinter den sekundären (wie Ärger und Scham) (vgl. Punkt 2.4.1.2) in Kontakt zu kommen. Beispielsweise kann hinter dem Ärger über das Verhalten der eigenen Mutter ein Gefühl von Hilflosigkeit stehen, das seine Quelle im Bedürfnis nach Kontakt hat. Eine tiefe Selbstklärung, das heißt das Erkennen der eigenen Gefühle und Bedürfnisse, kann zu einer Lebensgestaltung beitragen, die als erfüllend und reich erlebt wird. Eine solche Klärung ist besonders bedeutsam bei verdrängten oder nicht zugelassenen Gefühlen und Bedürfnissen.

Die Literatur im Bereich Schule und Erziehung ist von zwei Besonderheiten gekennzeichnet. Einerseits müssen Kinder anders als Erwachsene nicht umlernen, sondern können eine gewaltfreie Sprache prinzipiell von Beginn ihres

Lebens an erlernen. Andererseits sind Vokabular, Verständnis von Sprachnuancen und Reflexionsfähigkeiten im jungen Alter noch nicht vollständig ausgeprägt (vgl. Montada, 2002). Hier sind also Anpassungen des Transfers der GfK notwendig, um Theorie und Praxis in einer kinderfreundlichen Art zu gestalten. Literatur zu diesen Themen ist beispielsweise zu finden bei

- Hahn mit „Ich will anders, als du willst, Mama“ (2007),
- Hart und Kindle Hodson mit „Empathie im Klassenzimmer“ (2006),
- Rosenberg mit den Titeln
    - „Erziehung, die das Leben bereichert“ (2007b),
    - „Kinder einfühlend ins Leben begleiten“ (2007c),
    - „Kinder einfühlend unterrichten“ (2005b),
    - „Von Herzen Eltern sein“ (2005d).

Diese Auflistung ist eine exemplarische Darstellung der einschlägigen GfK-Literatur der jeweiligen Bereiche ohne Anspruch auf Vollständigkeit. Neben immer neuen Monographien werden auch im Internet stetig neue Foren gegründet und Texte veröffentlicht, die den Austausch von Erfahrungen mit dem Konzept ermöglichen.

2.4 Das Modell der GfK

Kern des Modells der Gewaltfreien Kommunikation (GfK) nach Marshall B. Rosenberg sind eine Abfolge von vier Schritten als kommunikative Technik und die Empathie als Haltung hinter der Technik (Rosenberg, 2006). Dabei orientieren sich sowohl der gewaltfreie Ausdruck als auch das empathische Zuhören an diesen Schritten:

1. die konkrete Beobachtungen beschreiben,
2. die aktuellen Gefühle äußern,
3. die betroffenen Bedürfnisse nennen und
4. eine konkrete Bitte formulieren.

Im Folgenden werden die vier Schritte und die Empathie im Sinne der GfK beschrieben und in ihren jeweiligen theoretischen Entwicklungskontext eingeordnet. Dabei orientieren sich die Darstellungen dieses Kapitels in der Hauptsache an den Veröffentlichungen von Rosenberg (2005c, 2006, 2008, 2009). Diese werden nur sporadisch zum Zwecke der Konkretisierung ergänzt durch die direkt zur GfK verfassten Literatur (siehe Punkt 2.3). Zusätzlich wird auf Arbeiten Bezug genommen, die Rosenberg in einem Interview mit Little (2005) als bedeutsam bei der Entwicklung der GfK benannte.

Die Begriffe und Konzepte können daher nur so eindeutig definiert und beschrieben werden, wie es die zitierten Quellen ermöglichen. Unter Punkt 2.5 wird anschließend der Versuch unternommen, die Begriffe und Konzepte der GfK in entsprechende psychologisch-wissenschaftliche Ansätze einzuordnen und so zur Schärfe der Definitionen und Erweiterung der Perspektiven beizutragen.

Im erwähnten Interview mit Little (2005) nennt Rosenberg weitere einflussreiche Konzepte wie z.B. die Haltung der Gewaltfreiheit (Gandhi, 1951), das Konzept der Präsenz (Buber, 1973) und religionsvergleichende Ansätze (z.B. Campbell, 1989), die von Rosenberg (2005c) als eine spirituelle Ebene der GfK beschrieben werden. Hier ist jedoch der Einfluss weniger direkt nachvollziehbar. Durch den Schwerpunkt dieser Arbeit in der Psychologie werden diese Konzepte nicht eingehender betrachtet.

2.4.1 Die vier Schritte

Rosenberg (z.B. 2008) beschreibt mit den vier Schritten eine konkrete Handlungsanleitung für eine gewaltfreie bzw. einfühlsame Kommunikation. So enthält ein typischer gewaltfreier Ausdruck

1. die Äußerung der Beobachtung der konkreten Situation,
2. die eigenen dabei ausgelösten Gefühle,
3. die erfüllten oder unerfüllten Bedürfnisse und
4. eine konkrete Bitte.

Ein prototypischer Satz im Sinne der GfK ist daher so aufgebaut: „Wenn ich sehe, dass …, dann fühle ich mich …, weil ich … brauche, deswegen bitte ich mich/dich …“

Rosenberg (2008) führt zu jedem Schritt auch eine Differenzierung ein, was jeweils nicht ausgedrückt werden sollte. So sind Beobachtungen von Bewertungen, Gefühle von Gedanken, Bedürfnisse von Strategien und Bitten von Forderungen zu unterscheiden. Die vier Schritte lassen sich also konkretisieren in

1. Äußerung der Beobachtung, keine Bewertungen,
2. Äußerung der aktuell aktiven Gefühle, keine Gedanken,
3. Äußerung der erfüllten oder unerfüllten Bedürfnisse, keine Strategien,
4. Äußerung einer konkreten Bitte, keine Forderungen.

Ein Beispiel eines nicht gewaltfreien Ausdrucks könnte lauten: „Nie machst du was im Haushalt, ich bin enttäuscht von dir, du bist wirklich faul. Ich brauche deine Mitarbeit, also wasch jetzt ab!“ Im ersten Satz werden Bewertungen (z.B. „nie“ oder „faul“) und bewertende Gedanken („enttäuscht“) ausgedrückt. Im zweiten Satz beschreibt „ich brauche deine Mitarbeit“ eine Strategie und „wasch jetzt ab“ eine Forderung. Eine typische Aussage gemäß der GfK könnte zur gleichen Situation etwa so lauten: „Wenn ich sehe, dass der Abwasch nicht gemacht ist, fühle ich mich traurig, weil ich das Bedürfnis nach Ordnung habe, und bitte dich, mir jetzt beim Abwaschen zu helfen.“

Im Folgenden werden die Schritte näher betrachtet, die dazugehörigen Differenzierungen erläutert und in ihren jeweiligen theoretischen Entwicklungskontext eingeordnet. Unschärfen in den Definitionen sind auf Unschärfen in der Originalliteratur zurückzuführen. Die GfK ist als eine „Sprache des Lebens“ (Rosenberg, 2008) konzipiert, daher entsprechen die Definitionen eher intuitiv eingängigen Beschreibungen anhand von Beispielen. Unter Punkt 2.5 wird durch eine psychologisch-wissenschaftliche Betrachtung versucht, die Aspekte des Modells der GfK näher zu fassen und einzuordnen.

2.4.1.1 Beobachtungen

Beobachtungen sind laut Rosenberg (2008) alle direkten Wahrnehmungen. Relevant sind dabei die konkreten Handlungen, was genau passiert ist, was gehört und gesehen wurde. Eine typische Beobachtung wäre beispielsweise: „Ich habe gesehen, dass du dem Straßenmusiker gestern zehn Euro gegeben hast.“ Rosenberg differenziert Beobachtungen von jeder Art von Bewertungen, Interpretationen, Aussagen über Bedeutungen von Verhalten, statische Charakterbeschreibungen über Personen, Urteile, Generalisierungen etc. Eine typische Bewertung zu obigem Beispielsatz wäre: „Du bist zu großzügig“ (beide Beispiele aus Rosenberg, 2008, S. 46). In dieser Aussage wird die tatsächliche Wahrnehmung der Handlung sowohl mit der Bewertung („zu“) als auch der Interpretation des Verhaltens („großzügig“) vermischt. Statt das beobachtete Verhalten zu beschreiben, wurde laut Rosenberg hier eine bewertende Aussage über das Individuum gemacht.

Dieser Ansatz geht auf die Arbeit von Korzybski (z.B. 1933) zurück (Little, 2005). Korzybski beschreibt die menschliche Wahrnehmung und die aus der Wahrnehmung resultierende Interpretation der Realität („Landkarte“) als stets individuell und von Individuum zu Individuum verschieden. Korzybski folgend kann jedes Individuum daher nur von seiner eigenen Landkarte, also den eigenen inneren Repräsentationen reden, aber nie sinnvoll Aussagen über die Landkarten anderer Individuen treffen. Verständigung ist demnach der Versuch, die Landkarten in teilweise Übereinstimmung zu bringen. Dazu ist die Verwendung von direkten Wahrnehmungen ohne Bewertungen essentiell, denn echte Übereinstimmung kann wenn dann nur in den basalen Wahrnehmungen gefunden werden. Je weiter die Wahrnehmungen abstrahiert und interpretiert werden, desto schwieriger muss Verständigung werden. Neben Korzybski beschreibt auch Albee (z.B. 1969) Interpretationen als hinderlich. Darauf aufbauend formuliert er seine Kritik an der psychiatrischen Praxis der Diagnosestellung. Albee beschreibt die Diagnosen als Interpretationen und Bewertungen von Verhalten als „Krankheit“, was heilungshindernd wirkt. Diese Arbeiten unterstützten Rosenberg im Verständnis der eigenen Erfahrungen als Therapeut (Little, 2005). Seine Beobachtung, dass Bewertungen und Diagnosen in der Kommunikation den Kontakt zwischen Individuen stets erschwerten und

störten, veranlassten Rosenberg zur Betonung der bewertungsfreien Beobachtung im Modell der GfK.

2.4.1.2 Gefühle

Gefühl wird von Rosenberg (2008, 2009) als inneres Erleben beschrieben. Dabei wird sowohl bei Rosenberg als auch in der weiteren GfK-Literatur (vgl. Punkt 2.3) keine genaue Definition gegeben. Vielmehr wird auf Listen mit Gefühlsworten verwiesen, die als valide Beschreibungen von Gefühlen angesehen werden, auch wenn diese Listen zwischen den Autoren nicht einheitlich sind. Die Darstellungen in den Abbildungen 1 und 2 zeigen die aktuellen Listen der in der GfK als valide Gefühlsäußerungen klassifizierter Worte vom Center for Nonviolent Communication (2010a). Im Sinne Rosenbergs Formulierung der GfK als eine „Sprache des Lebens“ (vgl. Rosenberg, 2008), erscheint die Definition von Gefühlen nicht eindeutig und präzise, sondern eher auf intuitives Verständnis und pragmatisch ausgerichtet.

Feelings when your needs are satisfied

AFFECTIONATE
compassionate
friendly
loving
open hearted
sympathetic
tender
warm

ENGAGED
absorbed
alert
curious
engrossed
enchanted
entranced
fascinated
interested
intrigued
involved
spellbound
stimulated

HOPEFUL
expectant
encouraged
optimistic

CONFIDENT
empowered
open
proud
safe
secure

EXCITED
amazed
animated
ardent
aroused
astonished
dazzled
eager
energetic
enthusiastic
giddy
invigorated
lively
passionate
surprised
vibrant

GRATEFUL
appreciative
moved
thankful
touched

INSPIRED
amazed
awed
wonder

JOYFUL
amused
delighted
glad
happy
jubilant
pleased
tickled

EXHILARATED
blissful
ecstatic
elated
enthralled
exuberant
radiant
rapturous
thrilled

PEACEFUL
calm
clear headed
comfortable
centered
content
equanimous
fulfilled
mellow
quiet
relaxed
relieved
satisfied
serene
still
tranquil
trusting

REFRESHED
enlivened
rejuvenated
renewed
rested
restored
revived

Abbildung 1. Übersicht über Gefühlsworte des Center for Nonviolent Communication (2010a), wenn Bedürfnisse erfüllt sind

Feelings when your needs are not satisfied

AFRAID
apprehensive
dread
foreboding
frightened
mistrustful
panicked
petrified
scared
suspicious
terrified
wary
worried

ANNOYED
aggravated
dismayed
disgruntled
displeased
exasperated
frustrated
impatient
irritated
irked

ANGRY
enraged
furious
incensed
indignant
irate
livid
outraged
resentful

AVERSION
animosity
appalled
contempt
disgusted
dislike
hate
horrified
hostile
repulsed

CONFUSED
ambivalent
baffled
bewildered
dazed
hesitant
lost
mystified
perplexed
puzzled
torn

DISCONNECTED
alienated
aloof
apathetic
bored
cold
detached
distant
distracted
indifferent
numb
removed
uninterested
withdrawn

DISQUIET
agitated
alarmed
discombobulated
disconcerted
disturbed
perturbed
rattled
restless
shocked
startled
surprised
troubled
turbulent
turmoil
uncomfortable
uneasy
unnerved
unsettled
upset

EMBARRASSED
ashamed
chagrined
flustered
guilty
mortified
self-conscious

FATIGUE
beat
burnt out
depleted
exhausted
lethargic
listless
sleepy
tired
weary
worn out

PAIN
agony
anguished
bereaved
devastated
grief
heartbroken
hurt
lonely
miserable
regretful
remorseful

SAD
depressed
dejected
despair
despondent
disappointed
discouraged
disheartened
forlorn
gloomy
heavy hearted
hopeless
melancholy
unhappy
wretched

TENSE
anxious
cranky
distressed
distraught
edgy
fidgety
frazzled
irritable
jittery
nervous
overwhelmed
restless
stressed out

VULNERABLE
fragile
guarded
helpless
insecure
leery
reserved
sensitive
shaky

YEARNING
envious
jealous
longing
nostalgic
pining
wistful

Abbildung 2. Übersicht über Gefühlsworte des Center for Nonviolent Communication (2010a), wenn Bedürfnisse nicht erfüllt sind

Eine negative Definition findet über die Abgrenzung von Gefühlen zu Gedanken statt (Rosenberg, 2006). Während z.B. Angst und Freude direkt innerlich gespürt werden können, drücken Sätze wie „ich fühle mich nicht verstanden“ oder „ich habe das Gefühl, mein Chef manipuliert mich“ eigentlich Gedanken aus: „ich denke, du verstehst mich nicht“ bzw. „ich habe den Verdacht, mein Chef manipuliert mich“. Statt einer selbstreferenziellen Ich-Aussage wie z.B. „ich bin traurig“, wird eine versteckte Du-Aussage geäußert. Der Satz „ich fühle mich nicht verstanden“ impliziert den Vorwurf „du verstehst mich nicht“. Diese Ausdrücke werden in der GfK auch als „Pseudogefühle“ (Bitschnau, 2008, S. 101) beschrieben, da zwar Formulierungen wie „ich fühle“ oder „ich hab das Gefühl“ vorkommen, sich darin jedoch eigentlich Gedanken und Bewertungen ausdrücken, statt Gefühle im Sinne des direkt Erlebbaren. Mit Pseudogefühlen gehen häufig „sekundäre Gefühle“ (ebd., S. 96) wie Ärger, Schuld und Eifersucht einher. Sekundäre Gefühle entstehen, wenn ein primäres Gefühl (häufig Schmerz, Unsicherheit oder Angst) nicht zugelassen werden kann. Dieses wird dann verändert in (auto)aggressiver Form als Pseudo- oder Sekundärgefühl ausgedrückt. Aus Trauer und Schmerz werden so z.B. Wut und Aggression und damit einhergehend der indirekte Vorwurf an den Anderen, dafür verantwortlich zu sein: „ich bin enttäuscht“ bzw. „du hast mich verlassen“. Daher ist Rosenberg (2006) folgend hinter sekundären und Pseudogefühlen ein primäres Gefühl anzunehmen, das für die Person eine hohe Verletzbarkeit mit sich bringt.

Der Zusammenhang zwischen Gedanken und Gefühlen verdeutlicht sich laut Ellis (1962, zitiert nach Stavemann, 2002) in der kausalen Verbindung von unlogischen, irrationalen Denkmustern und emotionalen bzw. psychischen Erkrankungen. Ellis sah den Menschen in der Verantwortung für die eigenen Gefühle, die durch seine (ir)rationalen Gedanken verursacht werden (z.B.: „Ich bin traurig, weil ich dein Verhalten als Abwehr interpretiere.“). Rosenberg orientierte sich an Ellis‘ Konzept (Little, 2005) und betont wie Ellis auch die Eigenverantwortlichkeit. Er sieht allerdings die Ursache der Gefühle nicht in den Gedanken, sondern in befriedigten oder unbefriedigten Bedürfnissen (Rosenberg, 2008; vgl. folgenden Punkt 2.4.1.3).

Gefühle gelten folglich in der GfK als Resultate von und damit auch als Indikatoren für erfüllte und unerfüllte Bedürfnisse. Ebenso wie für die

Beobachtungen gilt, dass je weniger Interpretationen und Bewertungen zur Beschreibung von Gefühlen genutzt werden, desto besser die Verständigung gelingen kann (Rosenberg, 2006).

2.4.1.3 Bedürfnisse

Bedürfnisse werden von Rosenberg (2008) als Antrieb allen Handelns beschrieben. So ist jedes Verhalten logisch hinterfragbar mit „Wozu?“ bis zur Ebene der Bedürfnisse. Hier angekommen sei die Frage „Wozu?“ nicht mehr sinnvoll zu stellen, da Bedürfniserfüllung als das tiefste Motiv menschlichen Handelns postuliert wird. Bedürfnisse werden jedoch, ebenso wie Gefühle, von Rosenberg und in anderer GfK-Literatur nicht weiter inhaltlich, stattdessen über Aufzählungen definiert (z.B. Rosenberg, 2008; Fritsch, 2008; siehe Abbildung 3).

Mit der negativen Definition über und damit Differenzierung von Strategien wird beschrieben, dass Bedürfnisse mittels verschiedenster Strategien (Handlungen als Mittel zum Zweck) befriedigt werden können und eine Strategie zur Erfüllung verschiedener Bedürfnisse beitragen kann. So steht hinter jeder Strategie ein Bedürfnis, das damit erfüllt werden soll. Die Aussage „ich habe das Bedürfnis nach einem neuen Anzug“ ist also nicht die Äußerung eines Bedürfnisses im Sinne der GfK, sondern einer Strategie. Der neue Anzug ist eine Möglichkeit, sich das Bedürfnis nach z.B. Ästhetik, Zugehörigkeit oder Ordnung zu erfüllen. Die Äußerung eines Bedürfnisses wäre z.B.: „Ich habe das Bedürfnis nach Zugehörigkeit.“ Dieses Bedürfnis könnte über die Strategien „Kauf eines neuen Anzugs“ oder „Verwendung eines ähnlichen sprachlichen Ausdrucks wie die entsprechende Gruppe“ erfüllt werden.

Bedürfnisse sind nach Rosenberg (2008) universal: Alle Individuen in allen Kulturen haben dieselben Grundbedürfnisse. Die Strategien zur Bedürfnisbefriedigung können sich allerdings zwischen Individuen bzw. Gruppen unterscheiden und mitunter auch unvereinbar sein. Die Strategie der einen Gruppe hindert dann die Strategie einer anderen Gruppe zur der Erfüllung ihrer Bedürfnisse. Durch die Unvereinbarkeit der Strategien können somit Konflikte und daraus Kriege entstehen. Rosenberg jedoch geht davon aus, dass auf der

Ebene der Bedürfnisse stets Vereinbarkeit gegeben ist und es nur eine Frage des Engagements in der Suche ist, bis man vereinbarende Strategien im jeweiligen Fall gefunden hat. Die Lösung von Konflikten und kriegerischen Auseinandersetzungen ist damit grundsätzlich möglich. Notwendig ist dazu erstens ein Rückführen der Strategien auf die Ebene der unerfüllten Bedürfnisse und zweitens eine Neuorientierung zur Wahl der Strategien, sodass die Bedürfnisse aller Beteiligten erfüllt werden können (Rosenberg, 2009).

Die Erkenntnis der Wichtigkeit der Bedürfnisse findet sich bereits in Maslows Ansatz der Bedürfnispyramide (Maslow, 1943) und ist so für die zentrale Positionierung der Bedürfnisse in Rosenbergs Ansatz der GfK grundlegend (Little, 2005). Rosenberg geht anders als Maslow allerdings nicht von einer Hierarchie der Bedürfnisse aus, sondern sieht Bedürfnisse stets in unterschiedlicher Wichtigkeit, abhängig vom aktuellen Kontext der Situation und den individuellen Werten. So habe z.B. Gandhi in Hungerstreiks seine Ideale der Freiheit über die Erfüllung der Grundbedürfnisse gestellt (Rosenberg, 2006).

Rosenberg (ebd.) bezieht sich direkt auf die Arbeiten von Max-Neef (1991), dessen Forschungen zum Postulat von (zu der Zeit) neun grundlegenden und universalen Bedürfnissen geführt haben:

- Identity – i.S.v. Einzigartigkeit, Selbstverortung im sozialen Umfeld,
- Freedom – i.S.v. Abwesenheit von Fremdbestimmung, innerem und äußerem Druck oder Zwang,
- Participation – i.S.v. Beteiligung am gemeinsamen Leben, Mitgestaltung der Umwelt, Gemeinschaft,
- Idleness – i.S.v. Muße, Erholung, Entspannung im Dienste der Gesundheit,
- Creativity – i.S.v. kreativem Schaffen, Potentialentfaltung,
- Subsistence – i.S.v. Überleben, Sicherung der Existenz, Erhaltung der physischen und psychischen Gesundheit,
- Understanding – i.S.v. Verständnis der Phänomene und Ereignisse der Umwelt und der Handlungen Anderer,
- Protection – i.S.v. Schutz, Sicherheit (physisch, politisch, wirtschaftlich etc.),
- Affection – i.S.v. Zuneigung, Liebe (Nächstenliebe, Geschwisterliebe, partnerschaftliche Liebe etc.).

Diese grundlegende Kategorisierung von Bedürfnissen aus der theoretischen Arbeit Max-Neefs, ergänzt durch die Argumentation von Frankl (1972) zur Bedeutung des Lebenssinns für den Menschen (also ein Bedürfnis nach Sinn), wurde in Seminaren und der therapeutischen Arbeit Rosenbergs zu einer heute eher deskriptiven und sehr viel ausführlicheren Form der Klassifikation von Bedürfnissen entwickelt (Rosenberg, 2006). Die Darstellung in Abbildung 3 zeigt die aktuelle Liste der Worte, die laut dem Center for Nonviolent Communication für in der GfK als valide Beschreibungen von Bedürfnissen gelten können (CNVC, 2010b).

CONNECTION	CONNECTION continued	HONESTY	MEANING
acceptance	safety	authenticity	awareness
affection	security	integrity	celebration of life
appreciation	stability	presence	challenge
belonging	support	**PLAY**	clarity
cooperation	to know and be known	joy	competence
communication	to see and be seen	humor	consciousness
closeness	to understand and be understood	**PEACE**	contribution
community	trust	beauty	creativity
companionship	warmth	communion	discovery
compassion	**PHYSICAL WELL-BEING**	ease	efficacy
consideration	air	equality	effectiveness
consistency	food	harmony	growth
empathy	movement/exercise	inspiration	hope
inclusion	rest/sleep	order	learning
intimacy	sexual expression	**AUTONOMY**	mourning
love	safety	choice	participation
mutuality	shelter	freedom	purpose
nurturing	touch	independence	self-expression
respect/self-respect	water	space	stimulation
		spontaneity	to matter
			understanding

Abbildung 3. Übersicht über Bedürfnisworte des Center for Nonviolent Communication (CNVC, 2010b)

Rosenberg (2008, 2009) beschreibt Bedürfnisse als die Ursache von Gefühlen. Jedes Gefühl eines Individuums ist daher umgekehrt Indikator für die Lage der Bedürfnisse des Individuums. Somit kann z.B. Angst gesehen werden als Hinweis auf das unerfüllte Bedürfnis nach z.B. Sicherheit. Eine Verständigung über Gefühle birgt nach Rosenberg (2006) also die Chance, die dahinterliegenden Bedürfnisse zu erkennen und so zu tiefem zwischenmenschlichen Verständnis und befriedigenden Interaktionen zu gelangen.

2.4.1.4 Bitten

Bitten sind nach Rosenberg (2008) in konkreter, positiver Handlungssprache formulierte Aussagen darüber, wie zur Erfüllung der eigenen Bedürfnisse beigetragen werden kann. Bitten sind also Strategievorschläge, die zur Bedürfnisbefriedigung in Fragen kommen. Der Beispielsatz „ich bitte dich, mir zu helfen“ ist unpräzise, also keine konkrete Handlungssprache. Der Satz „ich bitte dich, heute Abend um 20:00 Uhr mit mir ins Kino zu gehen und den Film ‚Robin Hood‘ anzusehen“ ist dagegen konkret und positiv formuliert. Diese Bitte kann eine Strategie z.B. für die Bedürfnisse Entspannung und Kontakt darstellen.

Rosenberg (2008) unterscheidet Bitten von Forderungen darin, was der Bittende tut, wenn der Bitte nicht entsprochen wird. Reagiert er mit Druck, Schuldzuweisung, Verurteilung, Kritik oder Vorwurf, wird die Aussage als Forderung angesehen. Forderungen provozieren nach Rosenberg beim Gebetenen entweder Rebellion (Reaktanz, Ignorieren etc.) oder Unterwerfung (Erfüllung der Forderung trotz innerer Gegenwehr) und sind somit nicht als verständnis- und verständigungsfördernder bzw. gewaltfreier Ausdruck anzusehen. Ist die Reaktion auf die Ablehnung dagegen einfühlsam, kann die Aussage als Bitte gemäß der GfK angesehen werden. Der Bittende sucht laut Rosenberg im Idealfall das Verständnis dafür, was den Gebetenen davon abhält, der Bitte zu entsprechen, um eine gemeinsame Lösung für alle Bedürfnisse zu finden.

Äußert der Bittende z.B. „ich bitte dich, mir jetzt beim Abwaschen zu helfen“ und erfährt „nein, ich möchte jetzt arbeiten“ als Antwort, kann er z.B. mit direktem

Druck oder Vorwürfen reagieren, wie etwa „das ist typisch, immer mach ich alles allein im Haushalt, du hilfst mir jetzt, sonst…“ Der Gebetene wird so vor die Wahl gestellt, sich dem Druck zu fügen oder zu widersetzen. Antwortet der Bittende dagegen empathisch z.B. mit „dir ist deine Arbeit gerade sehr wichtig?“, kann er erfahren, was den Gebetenen davon abhält, ja zu sagen. Im Gespräch lässt sich dann eine einvernehmliche Lösung finden. Kök (2007) beschreibt die Bitte in der GfK daher auch als verbindungsherstellend: in Einladungen und freiwilliger Kooperation, statt mit (der Aussicht auf) Belohnung oder Bestrafung.

Little (2005) sieht Rosenbergs Prägung diesbezüglich in den Studien von Milgram (z.B. 1963) zum Gehorsam vor Autoritäten, die Rosenberg zur Betonung der Freiwilligkeit im Modell der GfK veranlassten: Jedes Individuum entscheidet für sich, ob es einer Bitte nachkommen möchte oder nicht. Damit spiegelt sich in der Bitte der GfK auch die Bedeutung der Eigenverantwortlichkeit für die eigenen Gefühle und Bedürfnisse in den eigenen Handlungen. Rosenberg (2006) betont, dass eine echte, authentische Begegnung auf Augenhöhe erst im vollen Bewusstsein der Verantwortung für die eigenen Bedürfnisse und gleichzeitig im Bewusstsein der Interdependenz in unserer Gesellschaft möglich ist. Dies zeigt sich letztlich in der Art der Formulierung von Bitten und der Reaktion auf die Ablehnung selbiger.

2.4.2 Empathie

Empathie wird von Rosenberg (z.B. 2006) beschrieben als einfühlsames Verstehen, ohne dabei selbst die Gefühle des Anderen in sich zu spüren. Einfühlsames Verstehen kann dabei im Wesentlichen gesehen werden als Verständnis der Gefühle und Bedürfnisse in der aktuellen Situation des Anderen. Im Kontrast dazu beschreibt Rosenberg das emotionale Mitfühlen im empathischen Kontakt als hinderlich.

Grundlegend für die Entwicklung des Konzepts der Empathie in der GfK sind die Arbeiten von Rogers (z.B. 1951, 1957, 1967, 1975; vgl. Bitschnau, 2008), da Rosenberg selbst bei ihm gelernt hat und Rogers‘ Arbeit mehrfach als einen Kerneinfluss in der Entwicklung der GfK beschreibt (z.B. Rosenberg, 2006, 2008).

Für die Konzeptualisierung von Empathie im Sinne der GfK kann also Rogers‘ Definition als Grundlage angesehen werden. So beschrieb Rogers (1957) Empathie mit „to sense the client's private world as if it were your own, but without ever losing the ‘as if’ quality“ (S. 99) und beschreibt dies als essenziell für die therapeutische Veränderungsarbeit.

Empathie in der GfK ist im Sinne einer Haltung zu verstehen, den Anderen besonders auf den Ebenen der Gefühle und Bedürfnisse verstehen zu wollen. Empathie zu geben heißt nach Rosenberg auch, die eigenen Gefühle und Bedürfnisse für die Zeit des Zuhörens hintan zu stellen, so dass die Konzentration darauf liegen kann, was der Andere fühlt und braucht. Die praktische Umsetzung von Empathie nach Rosenberg (2006) als vollständiger Kommunikationsprozess bedeutet, bewertungsfrei und aufmerksam in den oben beschrieben vier Schritten den Anderen bzgl. seiner Beobachtungen, Gefühle, Bedürfnisse und Bitten zu verstehen und dieses Verständnis verbal oder nonverbal rückzumelden, bis dieser sich verstanden fühlt.

Empathie kann sowohl nach außen gerichtet sein im empathischen Zuhören (Empathie für Andere – was beobachtest du, was fühlst du, was brauchst du, worum bittest du), als auch nach innen in der Selbstklärung (Selbstempathie – was beobachte ich, was fühle ich, was brauche ich, worum bitte ich).

Die Relevanz der Empathie zeigt sich laut Rosenberg (2006, 2008) am deutlichsten in Konfliktsituationen und hauptsächlich in folgenden Effekten: Durch das erhöhte Verständnis für den Redenden kann dessen Situation besser nachvollzogen und so z.B. eine etwaige Aggression ihm gegenüber vermindert werden. Das Gefühl des Verstanden-Werdens führt beim Redenden laut Rosenberg einerseits ebenso zur Reduktion dessen etwaiger Aggression und ist häufig gefolgt von dessen Wunsch, nun die Sichtweisen des Zuhörenden zu erfahren und somit in einen verständigenden Austausch zu kommen. Durch das Erkennen der aktiven Bedürfnisse des Redenden wird dessen Verhalten auf eine Art verstanden, die positiv orientiert ist, auch wenn die derzeit gewählten Strategien evtl. noch nicht die Bedürfnisse aller Beteiligten erfüllen. Damit ist insgesamt eine Situation vorbereitet, die es ermöglicht, in der Kommunikation die Möglichkeiten zur Gestaltung einer optimalen Situation zu klären.

2.4.3 Zusammenfassung

Rosenberg (2008) beschreibt im Modell der GfK eine Handlungsanweisung in vier Schritten und damit einhergehend vier grundlegende Differenzierungen der gewaltfreien Sprache:

1. Beobachtungen äußern, ohne Wertungen
2. Gefühle mitteilen, ohne Gedanken
3. Bedürfnisse benennen, keine Strategien
4. Bitten formulieren, keine Forderungen

Das empathische Zuhören orientiert sich ebenso an diesen vier Schritten. Empathie heißt einfühlsames Verstehen, in voller Aufmerksamkeit auf und ohne Mitfühlen der Emotionen des Anderen, mit dem Hauptfokus auf den Gefühlen und Bedürfnissen des Anderen.

Die Erläuterungen des Modells der GfK bei Rosenberg (2005c, 2006, 2008, 2009) bestehen hauptsächlich aus Beispielen und kurzen, intuitiv eingängigen Beschreibungen. Daraus ergeben sich bisweilen begriffliche Unschärfen in den Definitionen der verwendeten Begriffe. Ein Ansatz zur Betrachtung der Theorie der GfK aus Sicht der wissenschaftlichen Psychologie und einer Einordnung der Begriffe in psychologische Konzepte wird unter folgendem Punkt 2.5 unternommen und ergänzt die Darstellungen dieses Kapitels.

2.5 Die Konzepte der GfK aus psychologischer Sicht

Das Kapitel zur Beschreibung des Modells der Gewaltfreien Kommunikation (GfK; vgl. Punkt 2.4) stützt sich auf zwei Arten von Quellen der Literatur: die GfK-Literatur von Rosenberg und Vertretern der GfK (vgl. Punkt 2.3) sowie Werke, die direkten Einfluss auf die Entstehung der GfK hatten (nach Litte, 2005). Dabei wurden etwaige Unschärfen in den Definitionen dieser Konzepte notwendigerweise übernommen. Dieses Kapitel ordnet nun jene Konzepte in psychologisch-wissenschaftliche Modelle und Forschungsansätze ein. Damit sei

zum tieferen Verständnis und zur Verortung der GfK im wissenschaftlichen Kontext beigetragen.

Zum Aspekt der Unterscheidung von Beobachtung und Bewertung sowie zum Thema Bitten vs. Forderungen ist meines Erachtens in der kontemporären wissenschaftlichen Psychologie kein nennenswerter Beitrag zu finden – von praktischer Ratgeber-Literatur wie Schulz von Thun (2005) oder Gordon (1998) abgesehen. So beziehen sich die folgenden Darstellungen auf die Begriffe des GfK-Modells

- Gefühle,
- Bedürfnisse und
- Empathie.

2.5.1 Gefühle

Nicht erst seit James‘ (1884) Versuch einer Antwort auf die Frage, was genau eine Emotion ist, gelten Gefühle und Emotionen als unklar umrissene, uneinheitlich betrachtete und unterschiedlich verstandene Konzepte in der Psychologie (vgl. Russell, 2003). Um den Begriff Gefühl, wie er in der GfK verwendet wird (z.B. Rosenberg, 2008), schärfer definieren und einordnen zu können, sei dieser Abschnitt mit einer kurzen Übersicht zur Differenzierung und Definition der tangierenden Konzepte begonnen.

Nach Sokolowski (2002) ist zwischen Emotion, Gefühl, Stimmung und Affekt wie folgt zu unterscheiden:

- Emotionen sind bewertende Stellungnahmen zu Umweltereignissen, die verschiedene physische und psychische Teilsysteme (Komponenten) zum Zwecke einer möglichst optimalen Reaktion koordinieren. Emotionen besitzen drei Funktionen: Bewertung, Verhaltensvorbereitung und Kommunikation. Ihre Auswirkungen lassen sich in fünf Komponenten nachweisen: der subjektiven, physiologischen, behavioralen, expressiven und kognitiven Komponente.
- Ein Gefühl ist der im Erleben niedergeschlagene Teil einer Emotion – die subjektive Emotionskomponente.

- Stimmungen unterscheiden sich von Emotionen durch geringere Intensität und längere Dauer. Häufig wird Stimmungen auch eine fehlende Objektbezogenheit zugesprochen, im Gegensatz zu Emotionen, die immer auf etwas gerichtet sind.
- Ein Affekt ist eine auf einen situativen Reiz hin schnell anspringende, kurze und intensive emotionale Reaktion mit hoher Verhaltensbereitschaft.

In der GfK wird Gefühl verstanden als das innerlich direkt Erlebbare. Es besteht hier eine Ähnlichkeit mit dem Begriff Gefühl in der psychologischen Wissenschaft als subjektive Erlebniskomponente. Der Bezug zur Emotion und weitere Differenzierung bleiben allerdings in der GfK offen. Zur näheren Betrachtung bietet sich meines Erachtens der Bezug besonders zu zwei Konzepten der Psychologie an: das Konzept der Basisemotionen (Ekman, 1982) und das Modell der „stimulus evaluation checks“ (Scherer, 1984).

Im Konzept der Basisemotionen wird – ähnlich zu den Gefühlslisten im GfK-Modell (vgl. Punkt 2.4.1.2) – eine Reihe potenzieller Emotionen benannt. Dabei wird von der Annahme ausgegangen, dass basale Emotionen in begrenzter Anzahl beschreibbar sind, die als universell und eindeutig differenzierbar gelten. Die konkrete Zahl der postulierten Grundemotionen beginnt bei zwei (Lust und Schmerz; Mowrer, 1960) und endet nicht bei mehreren hundert (Fehr & Russell, 1984). Hierbei sei allerdings angemerkt, dass eine Differenzierung z.B. zwischen Emotion und Gefühl nicht konsequent beachtet wird. Die Begriffe Emotion und Gefühl werden häufig synonym verwendet.

Als einer der renommiertesten Vertreter des Basisemotion-Ansatzes gilt Ekman (z.B. 1982, zitiert nach Sokolowski, 2002). Anhand der Untersuchungen mimischer Emotionsausdrücke postulierte Ekman (ebd.) sechs Basisemotionen: Ekel, Freude, Furcht, Traurigkeit, Überraschung und Wut. Alle anderen Gefühle sind als Mischungen dieser basalen Emotionen anzusehen. In diesem Sinne müsste die Beschreibung der Gefühle in der GfK als Auflistung der Erlebnisanteile solcher gemischten und variierten Grundemotionen verstanden werden. Unklar muss hierbei bleiben, wie genau z.B. Dankbarkeit oder Kraftlosigkeit aus Basisemotionsmischungen entstehen.

Einen alternativen Hinweis auf die Entstehung komplexer Gefühle kann das Modell der „stimulus evaluation checks“ (SECs; Scherer, 1984) geben. Scherer beschreibt ein differenziertes Modell von fünf hierarchisch aufeinander bezogenen kognitiven Bewertungsschritten, das die Erklärung spezifischer und komplexer Gefühle zulässt. Der innere Aufbau der fünf SECs ist jeweils gleich: Das Ergebnis einer evaluativen Kognition erzeugt spezifische Emotionen. SEC 1 bis 5 unterscheiden sich jeweils im Objekt der Bewertung und den ausgelösten Emotionen:

- SEC 1 – Bewertung der Bekanntheit bzw. Unerwartetheit – Emotionen wie Schreck, Überraschung oder Langeweile werden ausgelöst,
- SEC 2 – Bewertung der Valenz – Tönung der Emotion in Lust bzw. Unlust,
- SEC 3 – Bewertung hinsichtlich Bedürfnisbefriedigung und Zielerreichung – Emotionen wie Zufriedenheit, Freude, Furcht oder Wut werden ausgelöst,
- SEC 4 – Bewertung der Kontrollierbarkeit – Emotionen wie Traurigkeit, Wut oder Furcht werden ausgelöst,
- SEC 5 – Bewertung hinsichtlich gesellschaftlicher Normen und individueller Werte – Emotionen wie Scham, Stolz oder Verlegenheit werden ausgelöst.

Der Beispielsatz „ich fühle mich inkompetent“ würde in der GfK als „Pseudogefühl“ (Fritsch, 2008) gelten. Eigentlich ist „ich denke, ich bin inkompetent“ gemeint, was vermutlich mit Gefühlen wie Unsicherheit, Furcht oder Traurigkeit verbunden ist. Im Modell von Scherer findet sich entsprechend im SEC 4 die Verknüpfung von erlebter Kontrollierbarkeit (im Beispiel durch die Feststellung unzureichender Kompetenz) mit den daraus resultierenden Emotionen wie Traurigkeit und Furcht. Das Modell bringt damit Evaluationsprozesse sehr klar in Zusammenhang mit der Entstehung von Emotionen und differenziert gleichzeitig beide voneinander. Die Evaluationen sind allerdings nicht mit den Bewertungen der GfK zu verwechseln. Evaluationen sind bei Scherer basale, kognitive Informationsanalysen hinsichtlich spezifischer Kriterien (SEC 1-5) und ein automatischer Prozess. Gedanken und Bewertungen in der GfK sind Interpretationen von Bedeutungen, moralische Urteile und Schuldzuweisungen, die komplexe, soziale Interaktionen beschreiben, also auf einem anderen Abstraktionslevel ablaufen.

Hilfreich ist Scherers Modell zum Verständnis der Entstehung komplexerer Gefühle. Das Gefühl im Allgemeinen ist der Erlebnisanteil der Emotionen, welche durch die Evaluationsprozesse aktiviert werden. So sind komplexere Gefühle wie Dankbarkeit im Modell von Scherer erklärbar als Resultat der Folge von sukzessiven Evaluationen – von der Bekanntheit/Unerwartetheit, der Lust-/Unlust-Tönung, der Befriedigung, der Kontrollierbarkeit, zum Abgleich mit Normen und Werten. Wenn davon ausgegangen werden kann, dass die aktuelle Lage der Bedürfnisse eines Individuums die Evaluationen der SECs prägen, stimmt das Modell von Scherer mit dem GfK-Verständnis überein und kann auch praktisch zur näheren Differenzierung beitragen. So wäre möglich, primäre Emotionen und tiefere Bedürfnisse, die nicht spontan bewusst zugänglich sind, über die einzelnen Schritte der fünf SECs näher zu eruieren. Die Ergebnisse der einzelnen Evaluationen auf jeder SEC-Ebene könnten damit ein klareres Bild und einen leichteren Zugang zur aktuellen Gefühls- und Bedürfnissituation des Individuums ermöglichen.

2.5.2 Bedürfnisse

Ähnlich den Gefühlen ist auch das Konzept der Bedürfnisse vielschichtig und kann aus verschiedenen Perspektiven – wie etwa der physiologischen, sozialen oder motivationalen Sicht – betrachtet werden. Um dem Verständnis des Bedürfnis-Konzeptes in der GfK näher zu kommen, sei auch hier mit einem Versuch einer Definition aus Sicht der Psychologie begonnen.

1943 beschrieb Hull als Aufgabe der Psychologie, das Verhalten des Menschen im Zusammenhang mit seinen primären Bedürfnissen zu untersuchen. Diese Bedürfnisse sind nach Hull angeboren und ergeben sich aus Defiziten in den Geweben, sind also physiologischer Natur (z.B. Wasser, Nahrung, Sexualität). Die Defizite drängen den Organismus zur Aktion, um die Mangelsituation zu beenden, also Bedürfnisbefriedigung zu erreichen und so die Gesundheit des Organismus zu sichern.

Murray (1938) dagegen sah Bedürfnisse als erworbene, psychische Kraft. Hier wird das Konzept allerdings sehr breit beschrieben: „A need is a construct (…) that stands for a force (…) that organizes perception, apperception, intellection, conation and action in such a way as to transform in a certain direction an existing, unsatisfying situation.“ (S. 123 f.). Somit kann mehr oder weniger alles, was zu einer Handlung antreibt, als Bedürfnis verstanden werden. Dies steht in grundsätzlicher Übereinstimmung mit dem Modell der GfK, in dem Rosenberg (2008) Bedürfnisse als Ursache allen Handelns beschreibt und vice versa in jeder Handlung das Ziel der Bedürfnisbefriedigung sieht.

Neben einer Vielzahl weiterer inhaltlicher Definitionsmöglichkeiten von Bedürfnissen kann auch auf Aufzählungen von Bedürfnissen zurückgegriffen werden, wie sie auch in der GfK-Literatur (vgl. Punkt 2.3) üblich sind. Zu den bekanntesten gehören in der älteren Literatur Maslow (z.B. 1943) und in der kontemporären Literatur Grawe (z.B. 2000).

Maslows (1943) Hierarchie der Bedürfnisse stammt aus dem Kontext der Motivationsforschung. Er schlug fünf Kategorien von Bedürfnisgruppen vor (vgl. auch Maslow, 1954, 1955; zitiert nach Asendorpf, 2005), wobei zuerst die niederen bzw. Mangelbedürfnisse erfüllt sein müssen, bevor die höheren bzw. Wachstumsbedürfnisse relevant werden. Abbildung 4 zeigt eine typische Darstellung der Bedürfnishierarchie bzw. Bedürfnispyramide.

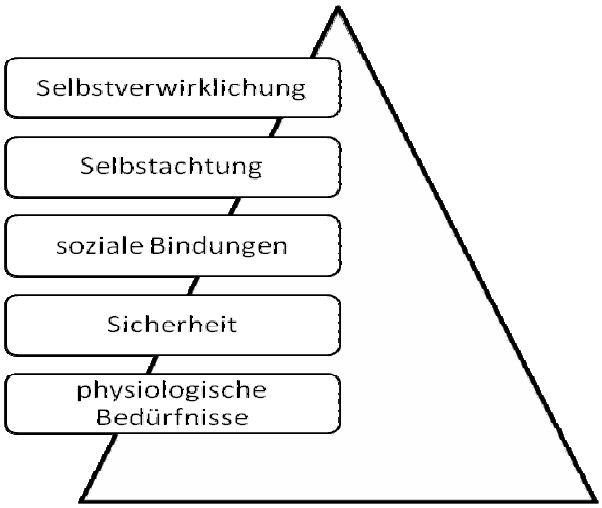


Abbildung 4. Bedürfnispyramide nach Maslow mit Mangelbedürfnissen und Wachstumsbedürfnissen oben

Wichtig und prägend für die spätere Bedürfnisforschung ist an diesem Konzept die Erkenntnis der tiefen Bedeutung der Bedürfnisse für den Menschen und die Tendenz, sich auf seine basalen unerfüllten Bedürfnisse zu fokussieren. Dies spiegelt sich auch in der zentralen Positionierung der Bedürfnisse in der GfK wider: Alles stammt aus und führt zu erfüllten oder erfüllten Bedürfnissen.

Die Bedeutung der Bedürfnisse im Kontext der Psychotherapie betont Grawe (2000) mit dem Postulat von vier Grundbedürfnissen:

- Kontrolle/Orientierung,
- Lustgewinn/Unlustvermeidung,
- Bindung und
- Selbstwerterhöhung.

Er beschreibt die Befriedigung dieser Bedürfnisse als essenziell für die menschliche Entwicklung und psychische Stabilität und führt dies anhand einer Vielzahl empirischer Studien zu den „als gesichert anzunehmenden Zusammenhängen“ zwischen Bedürfnisbefriedigung und Lebenszufriedenheit, Stressresistenz und seelischer Gesundheit (S. 389 ff.) aus. Die Wichtigkeit der Bedürfnisbefriedigung betonen auch Deci und Ryan (2000), denn „needs specify innate psychological nutriments that are essential for ongoing psychological growth, integrity, and well-being“ (S. 229).

Gemeinsam ist allen Ansätzen außerdem der Gedanke der Initiation von Handlungen aufgrund unbefriedigter Bedürfnisse. So werden z.B. im Großen Wörterbuch Psychologie (2005) Bedürfnisse als „Mangel- und Bedarfszustände“ (S. 29) beschrieben, die zu Spannungszuständen führen und somit Verhaltensweisen bedingen, die den Mangel zu beseitigen suchen. Es wird zwischen primären, physiologischen, angeborenen Bedürfnissen (z.B. Wasser, Nahrung) einerseits und sekundären, psychologischen, erworbenen Bedürfnissen (z.B. Anerkennung, Erfolg) andererseits unterschieden (ebd.).

Präziser noch fasst es Asendorpf (2005). Er beschreibt, dass ein menschlicher Organismus im physiologischen Ungleichgewicht (z.B. Nahrungsmangel) wieder zum Gleichgewicht (z.B. Sättigung) strebt. Dabei werden laut Asendorpf ständig Soll-Werte mit den aktuellen Ist-Werten verglichen. Diese Soll-Werte sind somit

als Operationalisierungen von Bedürfnissen zu verstehen: Weicht ein Ist-Wert bedeutsam vom Soll-Wert ab, wird Verhalten motiviert, um die Balance wieder herzustellen, sprich das Bedürfnis zu befriedigen. Dieses Abweichen des Ist- vom Soll-Wert wird als Gefühl wahrgenommen: im Beispiel Nahrungsmangel resultiert Hunger.

Hierin wird die Erklärung Rosenbergs (2008), dass alle Gefühle aus (un)erfüllten Bedürfnissen stammen, deutlicher nachvollziehbar. Das von Asendorpf beschriebene Prinzip trifft nicht nur auf physiologische Ungleichgewichte zu, sondern ebenso auf psychologische. Auch Grawe (2000) sieht den klaren Zusammenhang zwischen Bedürfniserfüllung und Gefühlen und betont die Entstehung von „aversiven Emotionen“ bei „verletzten Grundbedürfnissen“ (S. 395), die den Organismus in Richtung Bedürfniserfüllung energetisieren. Da nicht explizit beschrieben, muss angenommen werden, dass positive Gefühle durch einen balancierten Ist-Soll-Wertevergleich bei Asendorpf bzw. durch befriedigte Grundbedürfnisse bei Grawe zu erklären sind.

Letztlich sei der Aspekt der Trennung zwischen Bedürfnis und Strategie (vgl. Punkt 2.4.1.3) betrachtet, der in der GfK von Bedeutung ist. Pervin (2001) erläutert dazu im Bezug auf Motive und Ziele die Begriffe „equipotentiality, and equifinality“ (S. 173). Equipotentiality bedeutet, dass gleiche Motive, Ziele und in diesem Sinne Bedürfnisse zu unterschiedlichen Verhaltensweisen und Handlungen (GfK-Terminus: Strategien) führen können, abhängig von den Anforderungen und Bedingungen der jeweiligen Situation. Umgekehrt ist mit equifinality gemeint, dass das gleiche Verhalten Ausdruck unterschiedlicher Motive / Bedürfnisse sein kann, geprägt durch den Kontext von Person und Situation.

Besonders im Fokus der Konfliktklärung und Mediation spielt dieser Aspekt eine besondere Rolle. Konflikte entstehen laut Kök (2007) stets aus unerfüllten Bedürfnissen, die mittels bestimmter Strategien versucht werden zu erfüllen, wobei jedoch diese Strategien die Bedürfniserfüllung einer anderen Partei wesentlich behindert. Ergo kann ein jeder Konflikt gelöst werden, wenn die Bedürfnisse hinter den Strategien erkannt und ein einvernehmlicher Weg zur Erfüllung aller Bedürfnisse gefunden wird. Dieser Gedanke entstammt dem

Paradigma der Human Needs Theory (vgl. Burton, 1990). Rubenstein (2001) fasst die Argumentation von Burton (1990) zur Bedeutung der Bedürfnisse in Konflikten wie folgt zusammen:

> "The great promise of human needs theory (...) was that it would provide a relatively objective basis, transcending local political and cultural differences, for understanding the sources of conflict, designing conflict resolution processes, and founding conflict analysis and resolution as an autonomous discipline. The importance of this ambitious project is now generally recognized by conflict theorists (...)."

2.5.3 Empathie

Im wissenschaftlichen Forschungskontext wird die Definition von Empathie seit Jahrzehnten uneinheitlich diskutiert: Ist Empathie ein- oder mehrdimensional; ist sie kognitiv, emotional oder beides; ist sie subjektiv oder objektiv; beinhaltet Empathie das Kommunizieren des Verständnisses, das Handeln auf Grundlage dessen oder ist sie ein interner Prozess ohne Notwendigkeit der Äußerung (Pedersen, 2009). Durch die relativ klare Beschreibung von Empathie in der GfK (Rosenberg, 2008; vgl. Punkt 2.4.2) kann in diesem Abschnitt die Betrachtung durch die wissenschaftliche Psychologie fokussierter erfolgen.

Cohen und Stayer (1996) konstatieren in einem Review, dass Empathie häufig und zusammenfassend als "the ability to understand and share in another´s emotional state or context" (S. 988) verstanden werden kann. Sie beschreiben damit sowohl einen kognitiven als auch einen emotionalen Aspekt von Empathie: sowohl das Verstehen und Nachvollziehen als auch das Teilen und damit Mitfühlen der Emotionen des Anderen.

Bereits Wispé (1986) vertrat aber die Forderung nach einer Trennung von „empathy" als Erkennen und Verstehen der Gefühle eines Mitmenschen und „sympathy" als Spüren und Mitfühlen derselben. Neumann et al. (2009) verweisen in diesem Kontext auf die Schwierigkeit, dass beim Teilen der Gefühle (emotionale Empathie) die Trennung der eigenen Gefühle von den Gefühlen des

Anderen, wenn überhaupt, nur schwer möglich ist. Das kann zu ungewollten Wechselwirkungen und Verständigungsschwierigkeiten führen und eine effektive Unterstützung im therapeutischen Kontext erschweren bis unmöglich machen.

Diesen Gedanken betont auch Rosenberg (z.B. 2006): Im GfK-Verständnis von Empathie ist kein Mitfühlen angedacht, sondern allein das „einfühlende Verstehen“ der Gefühle und Bedürfnisse des Anderen relevant. Der Aspekt des Einfühlens kann dabei verstanden werden als Konzentration auf Gefühle und Bedürfnisse, die auch aus Äußerungen herausgehört werden, die keine expliziten Gefühls- oder Bedürfnisworte beinhalten. Der Aspekt des Verstehens beschreibt das Nachvollziehen und Anerkennen der Gefühle und Bedürfnisse. In diesem Sinne ist Empathie in der GfK eine kognitive Form, die streng von der mitfühlenden sympathy zu trennen ist.

Die Definition von Winefield und Chur-Hansen (2000) bezieht sich ebenso auf den kognitiven Anteil und beschreibt Empathie grundsätzlich als „verbal response which reflects both the emotional content of the other's speech and the cause of the feeling, as expressed by that other“ (S. 90). Dies entspricht dem Fokus auf Gefühle und Bedürfnisse (als generelle Ursache der Gefühle) im Modell der GfK. Winefield und Chur-Hansen sehen Empathie als eine professionelle Fähigkeit, ein Können, das nicht selbstverständlich ist, sondern als Handlungsabfolge erlernt werden muss. Empathie realisiert sich demnach in einem Prozess, einem konkreten Handlungsablauf. In einem Review fassen Kunyk und Olson (2001) Empathie ebenso als Kommunikationsprozess in einer auch auf die GfK zutreffenden Weise zusammen und konkretisieren dieses wie folgt:

- Wahrnehmung der Emotionen und der Situation des Klienten,
- Ausdruck des Verständnisses und
- Wahrnehmung dieses Verständnisses durch den Klienten.

Das Ergebnis ist im Idealfall ein akkurates Verständnis der Gefühle und der Lage des Klienten, welches dieser auch so erlebt und sich daher verstanden fühlt. Kunyk und Olson betonen, dass dieses Konzept nicht notwendig verbale Reaktionen impliziert. Das entspricht auch der Auffassung Rosenbergs (2006), dass Empathie verbal und nonverbal bzw. schweigend stattfinden kann.

In empirischen Arbeiten werden die Effekte von Empathie als vertrauensbildend beschrieben und so für die Nutzung in verschiedensten Kontexten vorgeschlagen, wie etwa in Politik und Wirtschaft zur Erhöhung der Kooperationsbereitschaft (z.B. Miller, 1989), in der Therapie zur Erhöhung der Effektivität von Interventionen (z.B. Mercer & Reynolds, 2002) oder im medizinischen Bereich zur Erhöhung der Offenheit und des Vertrauens der Patienten dem Arzt gegenüber (Stepien & Baernstein, 2006).

2.6 Kritische Betrachtung der GfK

Kritische Analysen oder auch nur Meinungsäußerungen zur GfK sind selten. Selbst der kritisch gemeinte Artikel von Oboth (2007) beginnt mit dem Hinweis: „Um es klar voran zu stellen: Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg ist die hilfreichste Haltung und Kommunikationsweise, die ich bisher kennen gelernt habe“ (S. 9). Natürlich bleibt offen, wie viele Personen sich mit dem Konzept befasst haben und nicht davon überzeugt sind, jedoch ihre Meinung nicht veröffentlicht haben. Daher stammt die Kritik, die im Folgenden dargestellt wird, in der Hauptsache aus den Reflexionen von Seminarteilnehmern, zu finden bei Bitschnau (2008) sowie den Gedanken von Oboth (2007) und eigenen kritischen Betrachtungen. Im Fokus liegen dabei einerseits Schwierigkeiten in der praktischen Anwendung des Modells, was anhand der vier Schritte vertieft wird. Andererseits werden Gefahren der unreflektierten Anwendung betrachtet, wozu die Paradoxie der Forderung nach Gewaltfreiheit, die Gefahren der Empathie und die Reaktionen des persönlichen Umfelds von GfK-Praktizierenden gehören.

2.6.1 Schwierigkeiten in der Anwendung

Kritisch wird hier die Umsetzung der GfK im Alltag betrachtet, also die Anwendbarkeit der vier Schritte. Bereits der erste Schritt, das Formulieren einer Beobachtung ohne Bewertungen und Interpretationen, fordert vom Anwender mehr, als das Konzept selbst erklärt. Ohne klare Definition, wann und wie auf

welcher Ebene Beobachtung von Interpretation zu trennen ist, bleibt die Beschreibbarkeit von Verhalten im Sinne der GfK stets unklar. Dies sei am Beispiel eines Lächelns verdeutlicht. So kann z.B. das Lächeln einer Frau von einem Mann aufgefasst werden als:

- „Sie liebt mich." Dies ist eindeutig eine Interpretation, da Liebe abstrakt ist und nicht an sich beobachtet werden kann.
- „Sie mag mich." Mögen ist ebenso abstrakt und nicht beobachtbar.
- „Es geht ihr gut." Gefühle sind inneres Erleben und ebenfalls nicht direkt beobachtbar.
- „Sie lächelt." Auch Lächeln ist jedoch eine Interpretation, da es eine Kategorie von Wahrnehmungen zusammenfasst und als bewusste soziale Handlung auslegt.
- „Sie verzieht bewusst ihre Mundwinkel, während sie mich anschaut." Die Bewusstheit der Handlung ist nicht beobachtbar.
- „Ihre Mundwinkel verziehen sich, während ihre Augen auf mich gerichtet scheinen…" und so weiter.

Auch das von Sach (2008) formulierte Kriterium, dass dann von einer Beobachtung gesprochen werden kann, wenn alle beteiligten Personen der Aussage zustimmen können, ist unvollständig. Zwar ist dieses ein hilfreiches Kriterium, wenn alle beteiligten bewertungsfrei denken. Wenn jedoch eine Bewertung geäußert und dieser zustimmt wird, kann aus dieser Zustimmung keine Bewertungsfreiheit geschlossen werden. Im Gegenteil könnte dieses Kriterium zur gegenseitigen Verstärkung von Bewertungen und damit der verbalen Gewalt führen.

Weitere Schwierigkeiten der Anwendung betreffen den zweiten und dritten Schritt: die Gefühle und Bedürfnisse. Sie lassen sich als kurz gefasst als „Ausdrücken der aktiven Gefühle und der (un)befriedigten Bedürfnisse" beschreiben. Gefühle und Bedürfnisse sind jedoch häufig nicht spontan bewusst zugänglich. Hinter „sekundären Gefühlen" wie Ärger und Wut wird in der GfK ein „primäres Gefühl" von z.B. Schmerz, Angst oder Unsicherheit angenommen. Diese primären Gefühle werden in einer sekundären Form wie Ärger ausgedrückt, weil sie ad definitionem nicht direkt zugelassen werden können (vgl. Punkt 2.4.1.2). Intensive Gefühle können wiederum das Erkennen der unerfüllten Bedürfnisse erheblich erschweren bis unmöglich machen. Der

spontane Ausdruck von Gefühlen und Bedürfnissen setzt daher nicht nur ein Mindestmaß an Offenheit und Vertrauen in der Interaktion voraus – was in vielen Situationen des Alltags nicht unbedingt gegeben ist, sondern auch ein hohes Maß an Selbsterkenntnis. Dies wiederum erfordert die intensive Auseinandersetzung mit eigenen Kommunikationsmustern. Die dazu notwendige Disziplin und die Sorge vor dem „Anderssein“ (durch eine gefühls- und bedürfnisorientierte Sprache) sind nach Bitschnau (2008) häufig genannte Faktoren, die anfänglich Interessierte von der weiteren Vertiefung der GfK abhalten. Eine weitere Schwierigkeit ergibt sich durch intensive Gefühle hinsichtlich der Empathie. In der GfK ist im empathischen Zuhören impliziert, dass die Gefühle des Zuhörenden hintan gestellt werden, damit der Fokus ganz auf den Gefühlen und Bedürfnissen des Redenden liegen kann. Je intensiver die Gefühle allerdings im Zuhörenden sind, desto schwieriger bis unmöglich ist dieses Hintanstellen. In einer gefühlsintensiven Situation ergibt sich so schnell ein Patt, das zu Frustration führen bzw. diese verstärken kann.

Auch der vierte Schritt, das „Formulieren einer Bitte in konkreter, positiver Handlungssprache“, birgt hohe Anforderungen. Als Bitte ist in der GfK die Beschreibung einer konkreten Verhaltensweise gemeint, die im Augenblick umsetzbar und bedürfnisbefriedigend ist. Die Schwierigkeit besteht hier einerseits darin, dass ein Mangelzustand häufig zuerst zu einer negativen Zieldefinition und damit dem Wunsch nach Abwesenheit des Mangelzustands führt (Aufhören von Gewalt, Beenden der Unterdrückung etc.). Die Formulierung einer positiven Verhaltensweise braucht zusätzliche Zeit, Reflexion und damit Geduld. Damit eine Strategie bzw. eine Bitte effektiv sein kann, ist außerdem für bestimmte Bedürfnisse ein tieferes Verständnis der Möglichkeiten vonnöten. Während z.B. Nahrung in Deutschland grundsätzlich weniger schwer erreichbar scheint, ist Partizipation in bildungspolitischen Belangen oder in finanzwirtschaftlichen Themen des Bankenwesens deutlich komplexer. Die Idee der Bedürfnisbefriedigung über die Bitte setzt voraus, dass ausreichend Ressourcen zur Verfügung stehen und ausreichend Wissen über die Grenzen und Möglichkeiten der effektiven Bedürfnisbefriedigung bestehen. Ist dies nicht der Fall, kann die Bitte schnell zu uneffektiven und frustrierenden Interaktionen führen.

Es kann vermutet werden, dass die hohe Anzahl der erschienen Monographien zur Anwendung der GfK mit der tieferen Komplexität in Zusammenhang steht. Doch liegen nicht nur Schwierigkeiten, sondern auch Gefahren in der Anwendung.

2.6.2 Gefahren unreflektierter Anwendung

Es werden hier mögliche Folgen einer unreflektierten Anwendung der GfK beschrieben. So sieht Bitschnau (2008) in Übungsgruppen zur GfK die Gefahr einer paradoxen Situation, dass die Teilnehmer voneinander einen gewaltfreien Ausdruck erwarten und diesen auch einfordern. Aus der Idee, GfK als Mittel zum Zwecke der verständigungsfördernden Kommunikation zu nutzen, wird mittels solcher (nicht gewaltfreier) Forderungen die Anwendung der GfK zum Selbstzweck. Somit wird gewaltvoll für Gewaltfreiheit gesorgt. Bei unreflektierter Anwendung kann die GfK also auch zur Etablierung gewaltvoller Strukturen genutzt und folglich auch bewusst missbraucht werden.

Die Betonung der Wichtigkeit der Empathie birgt laut Oboth (2007) ähnliche Risiken. Auch hier wird eine bestimmte Art von Kommunikation – die empathische – durch den gemeinsamen Fokus darauf zur erwarteten Reaktion und schnell zur Forderung. Ebenso wird z.B. Ärger durch die Beschreibung und damit häufig einhergehende Abwertung als „sekundäres“ Gefühl innerlich unterdrückt. Die inneren Bewertungen und Urteile sowie die belastenden Gefühle werden nicht authentisch geäußert. Stattdessen wird nach außen scheinbar empathisch zugehört. Oboth (2007) formuliert: „Ich verstecke mich hinter der Empathie“ (S. 12). Empathie ist dann keine Haltung bzw. Einstellung mehr, sondern wird nach außen als Technik praktiziert, auch um sich nicht mit den eigenen Bewertungen, Urteilen und intensiven Gefühlen auseinandersetzen zu müssen. Die Gewalt wird damit nicht weniger, sondern nur subtiler. Derart kann eine unreflektierte Anwendung der GfK zur Manifestation von Gewalt beitragen.

Bei der Anwendung der GfK in Teams und geschäftlichen wie privaten Besprechungen kann eine rasche Entscheidungsfindung und Umsetzung im

Konflikt mit der meist zeitaufwendigen Eruierung von Bedürfnissen in der GfK-Praxis stehen. Die Ausrichtung auf gegenseitiges Hören, Verstehen und Anerkennen kann zu zeitintensiven Gesprächen führen, da im Prozess des gemeinsamen Austauschs und aufeinander Reagierens immer wieder neue Gefühle und Bedürfnisse auftreten können. Das Ziel, dass sich alle gehört, gesehen, verstanden und anerkannt fühlen, wird mitunter nie erreicht. Das Risiko besteht, dass Teamsitzungen und Besprechungen die Stufe der Umsetzung, Handlung und Ausführung durch die Konzentration auf aktuelle Gefühle und Bedürfnisse seltener erreichen. Effizienz und Produktivität sinken in der Folge.

Eine letzte hier beschriebene Gefahr der unreflektierten Anwendung der GfK betrifft die Reaktionen der Angehörigen und des näheren Umfeld. Die Schwierigkeit von GfK Praktizierenden, dass primäre Gefühle und Bedürfnisse oft nicht spontan bewusst sind und für einen authentischen Selbstausdruck erst innerlich eruiert werden müssen, macht Gespräche ungewohnt zeitintensiv. Das fordert auch vom Umfeld ungewohnt viel Geduld (vgl. Bitschnau, 2008). Dieser Umstand wird dadurch erschwert, dass die GfK eigene Begriffe nutzt, die in der Alltagssprache eher unüblich sind. So können die in der GfK gängigen Ausdrücke wie „sich mit seinen Bedürfnissen verbinden“, „in Kontakt kommen mit seinen primären Gefühlen“, „die Bitte um Achtsamkeit“, „das Spüren der Verbindung“ oder „das Formulieren in Giraffensprache“ (letzteres gilt als Synonym für die Gewaltfreie Kommunikation; vgl. Rosenberg, 2008) Verunsicherung und Unklarheit hervorrufen.

Dies hat nun zwei bedeutsame Folgen: Erstens wird der Kontakt mit denen erschwert, die das Vokabular der GfK nicht kennen und/oder nicht die Geduld für oder das Interesse an einer einvernehmlichen Klärung von Gefühlen und Bedürfnissen haben. Davon wiederum verstärkt folgt zweitens, dass der mitmenschliche Kontakt vermehrt im GfK-Umfeld gesucht wird, da hier die gleiche „Sprache“ gesprochen wird, Gefühle und Bedürfnisse gehört werden und so Gemeinschaft erfahren wird. Diese Gemeinschafts- und Gruppenbildung impliziert allerdings eine subtile Ausgrenzung der „Nicht-GfK-ler“ und läuft Gefahr, durch die Harmonisierung nach innen Aggressionen nach außen zu projizieren (vgl. Cube, 2002). Diese Tendenz zur Gruppenbildung und Separierung

wird verstärkt durch die gelegentliche „Verehrung“ von Rosenberg als „Papst der Gewaltfreien Kommunikation“ und das Praktizieren der GfK „wie eine Religion“ (Bitschnau, 2008, S. 240) mit eigener Musik, eigenen Ritualen und eigener Sprache.

3 Beschreibung des GfK-Trainings

Nachdem die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) in vorherigen Kapiteln eingehend betrachtet wurde, dient dieses Kapitel dazu, eine Vorstellung davon zu vermitteln, wie GfK in einem Training gelernt und umgesetzt werden kann. Der „Vertiefungskurs“ zur GfK von Dr. Felix Rauschmayer, der im Folgenden im Detail beschrieben wird, wurde aus zwei Gründen dazu ausgewählt. Erstens werden in diesem Training nicht nur die allgemeinen Inhalte des Modells vermittelt, sondern durch ständige Reflexionen und Selbsterfahrungen die Technik und die Haltung der GfK intensiv verinnerlicht. Zweitens ist das Training für die ab Kapitel 5 beschriebene, für diese Arbeit durchgeführte empirische Studie von Bedeutung. Dort wird die Evaluation eben dieses Trainings in einer Längsschnitterhebung beschrieben. Die folgenden Darstellungen zum GfK-Training können also sowohl als Beispiel für die Umsetzung und das Erlernen der GfK gesehen werden, als auch als Beschreibung des Trainings, das im empirischen Teil dieser Arbeit evaluiert wurde.

Das Training wird wie folgt dargestellt. Nach allgemeinen Informationen zu

- Trainer,
- Zielgruppe,
- Ausschreibung und
- Durchführung

und einer generellen Beschreibung des Trainings bezüglich

- Ziele,
- Methoden,
- Inhalte und
- Prinzipien,

folgt eine Übersicht zu den Themen der einzelnen vier Trainingsteile und anschließend die ausführliche Beschreibung des Trainings im konkreten Ablauf.

Die vier Teile sind in ihrer Struktur und in der Umsetzung der u. g. Prinzipien grundsätzlich gleich. Daher wird der erste Teil ausführlich erläutert und die Teile zwei bis vier in ihrem Ablauf in einer Übersicht im Anhang 1 präsentiert. Eine detaillierte Beschreibung einer typischen Arbeitseinheit verdeutlicht den Charakter des Trainings am Beispiel und schließt das Kapitel ab. Alle Darstellungen orientieren sich direkt an den Aufzeichnungen des Trainers zum tatsächlichen Ablauf, die nach dem jeweiligen Trainingsteil notiert wurden.

3.1 Organisatorische Struktur

Die Trainings zur Gewaltfreien Kommunikation nach Rosenberg sind seit vier Jahren ein offenes Angebot von GfK-Trainer Dr. Felix Rauschmayer. Offen heißt hier, dass keine Voraussetzungen oder Ausschlusskriterien für die Teilnahme bestehen. Somit ist die Zielgruppe prinzipiell uneingeschränkt. Die tatsächlich angesprochene Zielgruppe kann jedoch durch die Betrachtung der Werbung für das Training näher beschrieben werden. Neben der Bekanntgabe auf der Webseite (www.gewaltfrei-leipzig.de), Einladungen über einen Email-Newsletter und persönlicher Kontaktaufnahme, wurden Flyer speziell in pädagogischen, psychologischen und anderen Einrichtungen Leipzigs verteilt, in denen sich Individuen begegnen, die potenziell an persönlicher Entwicklung im Sinne der Gewaltfreiheit interessiert sein könnten (z.B. in Läden für alternative Ernährung oder bei Heilpraktikern). Durch den Fokus der GfK auf individuelle Gefühle und Bedürfnisse, der auch in der Werbung deutlich wird (vgl. Werbeflyer im Anhang 2 bzw. Rauschmayer, 2010), wurden vermutlich besonders Individuen angesprochen, die die Lösung persönlicher Schwierigkeiten in der Auseinandersetzung mit sich selbst suchen und positive Erfahrungen mit Themen der Selbsterkenntnis haben. Nähere Angaben zu den Teilnehmern finden sich in der Stichprobenbeschreibung der empirischen Studie unter Punkt 5.3 im Methodenkapitel.

Insgesamt fanden im Jahr 2010 fünf GfK-Workshops statt, wobei der erste eine allgemeine Einführung darstellte und auch aus organisatorischen Gründen nicht

in dieser Arbeit betrachtet wird. Die vier thematischen Workshops von März bis Juni 2010 werden in dieser Untersuchung als die vier Teile des Trainings bezeichnet und sind der Fokus dieser Evaluation. Jeder Teil umfasste 12 Stunden effektive Seminarzeit und fand jeweils an den Tagen Freitag bis Sonntag statt. Die individuellen Kosten pro Trainingsteil betrugen zwischen 80 und 150 EUR je nach Selbsteinschätzung.

Durchgeführt wurde das Training von Dr. Felix Rauschmayer und je Trainingsteil einer/einem Co-TrainerIn. Räume der Freien Schule Leipzig/Grünau dienten als Ausführungsort.

3.2 Konzeptionelle Inhalte

Ziel des Trainings ist generell, die Teilnehmer zu befähigen, die GfK im Alltag anwenden zu können. Dabei wird der Umgang mit den inneren Prozessen ebenso erleichtert, wie auch der Umgang mit anderen Individuen, die nicht gewaltfrei kommunizieren. Der Trainer Rauschmayer (2010) formuliert in der Trainingsbeschreibung die Ziele wie folgt:

> „Im Juni 2010 hast Du einen leichteren Zugang zu Dir, Deinen Gefühlen, Überzeugungen und Bedürfnissen. Du beobachtest verschiedene Stimmen in Dir, ohne Dich mit ihnen zu identifizieren. Du nutzt die Grundlagen der GfK, um eigene Ziele zu definieren und für ihre Erreichung Verantwortung zu übernehmen. Dein begonnener Lernprozess führt dazu, dass die Chancen für einen schöpferischen Umgang mit Konflikten steigen; Du kannst andere so hören, dass gewaltvolle Äußerungen Dich nicht verletzen.“

Die Inhalte der Trainings sind die Grundlagen der GfK-Praxis: die Technik der vier Schritte und die Haltung der Empathie im Bewusstsein der Eigenverantwortung. Die Teilnehmer werden eingeladen, eigene Beispiele von schwierigen Situationen oder belastender Kommunikation in das Training einzubringen und diese

zusammen mit den anderen Teilnehmern zu besprechen und anhand der GfK zu bearbeiten. So lernen die Teilnehmer an eigenen und den Beispielen anderer Teilnehmer die GfK anzuwenden. Auch die aktuellen Gruppenprozesse (z.B. Konflikte innerhalb der Trainingsgruppe) werden zur Übung der Anwendung aufgegriffen und genutzt. Durch die persönliche Relevanz ist eine sehr direkte und intensive Lernerfahrung möglich.

Prinzipiell sind vor Beginn des Trainings der thematische Rahmen festgelegt, die Inhalte vorbereitet und der Ablauf geplant. Während des Trainings jedoch wird flexibel auf das aktuelle Geschehen im Trainingskontext reagiert: Der aktuelle Prozess hat Priorität vor dem Plan und die Inhalte der Teilnehmer haben Priorität vor den vorab geplanten Inhalten. So kann z.B. statt einer geplanten Einzelarbeit ein aktueller Konflikt zwischen zwei Teilnehmern bearbeitet werden, wenn dies im Interesse der Gruppe ist. Dabei konzentriert sich die Leitung auf die Begleitung und Unterstützung der Teilnehmer in der Bearbeitung der jeweils konkreten Situationen nach dem Konzept der GfK und regt nach Abschluss der Arbeit eine Reflexion an.

Im Training werden verschiedene Methoden zur Bearbeitung von Themen und zum Transfer von Informationen genutzt. Diese sind in der Hauptsache

- Rollenspiel zu zweit oder in Kleingruppen,
- Diskussion im Plenum oder in Gruppenarbeit,
- angeleitetes Klärungsgespräch,
- Reflexion im Plenum oder in Einzelarbeit,
- Körperarbeit wie Atemmeditation oder Tanz,
- Vortrag und Visualisierung, z.B. zum Erläutern des Ablaufs eines gewaltfreien Ausdrucks an einem Beispiel.

Jeder der vier Teile des Trainings ist im Sinne eines Workshops als eine Einheit von Freitag bis Sonntag zu verstehen. Der Ablauf folgt in jedem Teil demselben Muster. Am Freitagabend liegt der Fokus auf der Herstellung des Gruppengefühls (Zeit zum Ankommen haben, in Kontakt kommen mit den Anderen, gemeinsames Abendessen) und dem Einstieg ins Thema (persönliche Relevanz herstellen durch Erinnern an eigene Situationen mit dem Thema). Der Samstag dient der Vertiefung, Übung, Anwendung und Bearbeitung von eigenen

Situationen zum Thema (Gruppenarbeit, Vortrag, Einzelarbeit, …). Der Sonntag wird wiederum zum Anwenden und Üben sowie zum Abschluss der Arbeit in der Gruppe und zu diesem Thema genutzt.

3.3 Thematischer Überblick

Jeder Teil des Trainings findet zu einem bestimmten Thema statt. Diese Themen verstehen sich als Perspektiven, aus denen die Anwendung der GfK betrachtet und geübt werden kann. So werden wichtige Aspekte der GfK anhand eines immer wieder neuen Fokus betrachtet und angewendet. Die Themen der vier Trainingsteile dieser Evaluation sind

1. Einfühlung und Selbstempathie
2. Wut und Selbstausdruck
3. Nein sagen und Nein hören
4. Themenwahl der Teilnehmer: Eigenverantwortung

Im ersten Teil zum Thema Einfühlung und Selbstempathie wird der Fokus auf das Wahrnehmen der eigenen Gefühle und Bedürfnisse gelegt. Dieses Bewusstsein gilt auch als Voraussetzung für authentische Empathie. Darauf aufbauend wird der Umgang mit Kritik im Sinne des empathischen Zuhörens geübt. Die Verantwortung für die eigenen Gefühle und Bedürfnisse sowie das eigene Handeln wird thematisiert.

Der zweite Teil dient dem Thema Wut und Ärger. Das vollständige Ausdrücken von Wut und Ärger und das empathische Hören des Ärgers von Anderen gemäß der GfK werden trainiert. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf den Unterscheidungen zwischen moralischen Urteilen und Werturteilen sowie zwischen Lob und Wertschätzung.

Teil drei zum Thema Nein sagen und Nein hören beinhaltet das Hören der Ja-Botschaft hinter einem Nein-Ausdruck und das wechselseitige Hören von Bedürfnissen. Nein sagen im Sinne von Abgrenzung zum Selbstschutz wird geübt.

Die Unterscheidungen zwischen Konsens und Kompromiss sowie zwischen Einfühlung und Mitleid werden betrachtet.

Inhalt und Ablauf im vierten Teil konnte von den Teilnehmern selbst bestimmt werden. Das allgemeine Thema lautete Eigenverantwortung. Es wurde das Ausdrücken von Bewertungen und Urteilen in gewaltvoller Sprache praktiziert, um dahinter gewaltfrei die Gefühle und Bedürfnisse erkennen und verstehen zu lernen. Die Themen „worldwork“ und „deep democracy“ nach Mindell (z.B. 1992) wurden bearbeitet, um Perspektiven zum gesellschaftlichen Wandel zu reflektieren.

3.4 Ablauf eines Trainingsteils

Da sich die Teile des Trainings in Struktur und Prinzipien stark ähneln, wird hier allein der erste Teil ausführlich und exemplarisch beschrieben. Die Darstellung der Teile zwei bis vier findet sich dagegen im Anhang 1.

Der erste Teil des Trainings trug das Thema „Einfühlung und Selbstempathie“. Der erste Tag (Freitag) begann 18:00 Uhr mit dem Fokus auf der Herstellung des Gruppengefühls. Die Teilnehmer wurden im Seminarraum begrüßt und gebeten, sich frei durch den Raum zu bewegen – erst ohne Kontakt zu Anderen, dann mit Augenkontakt und immer direkteren Formen des Kontaktaufnehmens. Nach einem kurzen Namensspiel massierten sich die Teilnehmer im Kreis gegenseitig, um über den Körperkontakt Vertrauen und Gemeinschaftsgefühl zu verstärken. Im Kreis sitzend war jetzt kurz Zeit, sich bewusst zu machen, welche Gefühle und (un-)erfüllten Bedürfnisse gerade aktiv sind und diese reihum nach dem eigenen Namen auszusprechen. Am Ende der Runde stellten sich die Trainer kurz vor. Danach wurde das „Gongspiel“ vorgestellt: Jeder konnte den „Gong“ (eine in der Mitte des Raumes platzierte Klangschale) während des Trainings jederzeit anschlagen. Wurde er einmal angeschlagen, war dies das Signal für alle inne zu halten und den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen nachzuspüren. Wurde er

zweimal angeschlagen, fand nach dem Spüren eine kurze Runde zum Austausch darüber statt.

19:00 Uhr bis 20:00 Uhr war Zeit für ein gemeinsames Essen, wozu jeder Teilnehmer etwas beitragen konnte. Im Anschluss wurden in der Gruppe reihum die Erwartungen zum Wochenende ausgetauscht. Dabei lag der Fokus auf den Wünschen nach Erfahrungen und Gefühlen, die in einer Partnerarbeit geklärt und dann in der Gruppe mitgeteilt wurden. Es folgte eine Übung zu den vier Schritten der GfK, die in einer Geschichte beschrieben wurden. In der anschließenden Einzelarbeit konnten die Teilnehmer die vier Schritte an einem eigenen Beispiel aus dem Alltag nachvollziehen.

21:00 Uhr bis 21:30 Uhr wurde der Tag abgeschlossen mit einem Abschlussfeedback: Aktuelle Gefühle, Bitten und Wünsche für den nächsten Tag konnten geäußert werden.

Der zweite Tag (Samstag) begann 10:00 Uhr mit einem halbstündigen Einstieg in Dreiergruppen: Jeder in der Gruppe hatte 10 Minuten Zeit zur Gestaltung – es konnte ad libitum gemeinsam geschwiegen, zugehört, massiert etc. werden. Die Trainer gaben danach einen Input in Vortragsform zu den Themen „Achtsamkeit“, „Selbstempathie“ und „Kommunikation“. 10:30 Uhr begann eine Arbeit in der Großgruppe zum Thema Verantwortung für die eigenen Gefühle. Dabei wurden anhand von Beispielen der Teilnehmer Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse wahrgenommen, Gedanken von Gefühlen differenziert und die vier Schritte der GfK geübt. Die Trainer begleiteten und unterstützten dabei die Teilnehmer bei der inneren Klärung und dem gewaltfreien Ausdruck. Sie gaben Input zu den Themen „Anlass und Ursache von Gefühlen“ und zur „Unterscheidung von Gedanken und Gefühlen“.

13:00 Uhr bis 14:30 Uhr war Zeit für ein gemeinsames Mittagessen. Die anschließende Übung zielte auf den Umgang mit Kritik und das empathische Zuhören. Hierbei kritisierten sich die Teilnehmer gegenseitig und achteten sowohl als Kritisierende als auch als Kritisierte auf Gefühle, Gedanken und den eigenen Fokus: Beziehen sich meine Gedanken auf mich selbst oder auf den Anderen? Die Übung wurde variiert, so dass in einer Partnerübung die Partner

Rücken an Rücken standen und dem Kritisierenden zuerst schweigend, danach aktiv zugehört wurde. Ein Input der Trainer zu den Themen „Unterscheidung von Empathie und Sympathie (i.S.v. Mitleiden)“, „Fokus beim Selbstausdruck auf die eigenen Gefühle und Wahrnehmungen setzen“ und „im empathischen Zuhören die eigenen Gefühle zurückstellen“ schloss die Einheit ab.

Nach einer 20-minütigen Pause begann 16:20 Uhr die nächste Übung: Jeder schrieb auf eine Karte auf die eine Seite einen als unangenehm erlebten Satz, z.B. eine Kritik, und auf die Rückseite eine mögliche empathische Reaktion auf diesen Satz. Die Karten wurden beim gemeinsamen Gehen durch den Raum einem anderen Teilnehmer vorgelesen, wobei ein Teilnehmer den unangenehmen Satz und das jeweilige Gegenüber die empathische Reaktion vorlas. Der Trainingstag endete um 17:40 Uhr mit einer Abschlussrunde und Feedback zu aktuellen Gefühlen und Wünschen für den nächsten Tag. Ein gemeinsamer Tanz beschloss den Tag.

Sonntag, der dritte und letzte Tag des ersten Trainingsteils, begann 10:00 Uhr mit einem 20-minütigen gegenseitigen Mitteilen: Aktuelle Gefühle, Bedürfnisse, Erlebnisse etc. konnten mit der Gruppe geteilt werden. Bis 12:15 Uhr schloss eine Übung zur Verantwortung für das eigene Handeln an. Dabei wurde zuerst der Unterschied zwischen Bitten und Forderungen in einem Vortrag mit Diskussion geklärt. Anschließend wurden solche Situationen der Teilnehmer erinnert, die sie als blockierend erlebt haben. Die Situationen wurden dann hinsichtlich der Trennung zwischen Bitte und Forderung betrachtet, gewaltfrei formuliert und zu möglichen konkreten Handlungen entwickelt. Nach einer Abschlussrunde mit Feedback und dem Fokus auf der Selbstdankbarkeit endete der Tag und damit dieser Teil des Trainings um 13:00 Uhr.

3.5 Analyse einer exemplarischen Arbeitseinheit

Es wird eine typische Arbeitseinheit beschrieben, in der das Prinzip, dass der aktuelle Prozess Vorrang vor der Planung hat, besonders deutlich wird. Alles hier Erläuterte beruht auf den Angaben des Trainers zu einer Situation, die sich im ersten Teil des Trainings so ereignet hat. Zuerst wird die Situation beschrieben und anschließend analysiert.

Die Situation

Die Teilnehmer saßen zusammen im Kreis. Ein Teilnehmer (er soll hier Paul genannt werden) bearbeitete ein eigenes Erlebnis, unterstützt vom Trainer und der Gruppe. Paul erzählte von einer Situation, die er selbst erlebt hat und für sich als unangenehm einschätzte. Um dieses Erlebnis mithilfe der Gruppe zu klären, wurde er in die Mitte des Kreises eingeladen und durchlebte und reflektierte mit Unterstützung des Trainers und der Gruppe diese Situation mittels GfK. Durch die Beiträge der anderen Teilnehmer zu Pauls Erlebnis entstand eine Diskussion in der Gruppe. Ein Teilnehmer schlug nun den Gong an, welches ein abgesprochenes Signal war, inne zu halten und schweigend die aktuellen eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu spüren.

Es entstand eine kurze Pause, woraufhin Paul mit der Bearbeitung seines Themas fortsetzte. Der Trainer äußerte jedoch seine Verwirrung, da es für ihn schwer vereinbar schien, gleich nach dem Gongschlag die Bearbeitung fortzusetzen. Darauf setzte sich Paul zurück in den Kreis, davon ausgehend, dass seine Arbeit durch den Trainer abgebrochen wurde. Der Leiter schlug den Gong nun zweimal an, was das Signal war, dass alle ihre Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen und diese dann der Gruppe mitteilen. Aus den Beiträgen entstand ein neues Gespräch über den Unterschied zwischen Regeln, Forderungen und Bitten und über die Wechselwirkung der Macht des Leiters mit der Eigenverantwortung der Teilnehmer. Der Leiter reflektierte, dass eine neue Diskussion beginnt und fragte Paul, ob er sein Thema weiter bearbeiten möchte. Paul entschied sich für den Austausch in der aktuellen Diskussion und damit gegen die Fortsetzung der Bearbeitung seines Themas.

Die Analyse

Das Beispiel illustriert, wie eine aktuelle Störung Vorrang vor dem ursprünglichen Plan hat. Der erste Gongschlag kann als Anmeldung einer Störung bzw. eines Bedürfnisses gesehen werden: Ein Teilnehmer schlug den Gong vermutlich, um zu Entspannung, Kontakt mit den anderen Teilnehmern, Klarheit o.ä. anzuregen. Der Grund für den Gongschlag wurde allerdings nicht besprochen, da Paul mit der Bearbeitung des Themas fortsetzte. Der Trainer verstand jedoch den Gongschlag als erstes Indiz für eine mögliche Störung durch nicht ausgedrückte Bedürfnisse und wollte Klarheit. Er meldete dies an, indem er ausdrückte, nicht gleich die Arbeit fortsetzen zu wollen. Paul jedoch verstand dies nicht als Klärungsansatz, bei dem auch er sein Bedürfnis (nach Entwicklung durch Bearbeitung seines Themas) anmelden konnte, sondern vermutlich als Machteingriff des Trainers. Er gab damit dem Trainer die Verantwortung für die nächsten Schritte, in dem er sich in den Kreis setzte und schwieg. Der Trainer schlug darauf den Gong zweimal an, sodass alle ihre Bedürfnisse mitteilen und zur Eigenverantwortung finden konnten. Die darauf entstandene Diskussion über Regeln und Eigenverantwortung wurde wiederum reflektiert und die Gruppe entschied, wie fortzufahren sei.

In jedem Schritt liegt der Fokus also auf dem, was im Augenblick aktiv ist. Zuerst die Bearbeitung Pauls Themas, dann die Unterbrechung durch den Gongschlag eines Teilnehmers, die Verwirrung des Trainers durch Pauls Fortsetzung in der Bearbeitung und schließlich die Irritation von Paul durch die Anmerkung des Trainers. So führte der Prozess von Pauls Thema zu einer Diskussion über Regeln und Eigenverantwortung. Da die Teilnehmer die Störung als solche erlebt haben, waren alle interessiert am Austausch darüber sowie über die Implikationen, die ähnliche Verhaltensweisen im Alltag mit sich bringen. Statt am Plan festzuhalten und das Thema von Paul trotz der aktuellen Unklarheiten und Irritationen weiter zu bearbeiten, wurden eben diese als im Augenblick relevanten Inhalte genutzt und mittels GfK bearbeitet. Dadurch konnten Paul und die anderen Teilnehmer wahrnehmen und reflektieren, in wie weit sie ihre Bedürfnisse anmelden und vertreten bzw. in wie weit sie ihre Verantwortung annehmen oder an den Trainer abgeben.

Aktuelle Themen des Gruppenprozesses bilden also einen wichtigen Teil des Trainings. Dieser Ansatz zielt auf die Befähigung der Teilnehmer, im Alltag die

jeweils aktuellen Themen wahrzunehmen und sofort zu klären. Daher wird sichergestellt, dass das in den Fokus gerückt und bearbeitet wird, was gerade das Wichtigste der Situation ist. Der Fokus der GfK liegt also immer auf dem jeweils aktuellen Augenblick. Daher ergibt sich eine häufige Änderung im Ablauf der Seminare, je nach dem, was für die Teilnehmer gerade wichtig und aktuell ist und im Rahmen des Trainings am meisten Bedürfnisbefriedigung verspricht.

4 Herleitung der Hypothesen

In diesem Kapitel werden die Hypothesen für die ab Kapitel 5 beschriebene empirische Studie hergeleitet und formuliert. Dazu werden zuerst Arbeiten mit ähnlichem Forschungsschwerpunkt kurz vorgestellt und zusammenfassend kritisch betrachtet. Aus dieser Kritik wird das Ziel für die vorliegende Arbeit abgeleitet. Schließlich werden darauf aufbauend und mit Rückblick auf das in Kapitel 2 erläuterte Modell der GfK und das in Kapitel 3 beschriebene GfK-Training die Hypothesen dieser Studie aufgestellt.

4.1 Vorangehende Arbeiten

Nur wenige Artikel zur GfK sind in Fachzeitschriften der Psychologie auffindbar. So konstatiert auch Kök (2007), dass Literatur über die GfK hauptsächlich von Praktikern für Praktiker geschrieben wurde und niemand bis dato ein normatives oder analytisches Modell der GfK veröffentlich hat (Kök, 2007, S. 5). Die einzige Veröffentlichung in einer in der Datenbank PSYCHINFO gelisteten Fachzeitschrift ist eine Beschreibung der GfK als Modell für Praktiker im Gesundheitswesen (Rosenberg & Molho, 1998). Arbeiten zur Evaluation der GfK sind entsprechend selten. Ein Kapitel zur Evaluation der GfK ist in der Monographie von Bitschnau (2008) zu finden. Desweiteren sind die Texte zum Thema in der Hauptsache unveröffentlichte universitäre Studentenarbeiten und Projektberichte. Die wenigen zugänglichen Arbeiten werden im Folgenden in ihren Kernaussagen zusammengefasst.

So evaluierte Steckal (1994) an 21 Teilnehmern mittels Prä-Post-Messung ein eintägiges GfK-Training mit Rosenberg für Mitarbeiter im sozialen Dienst. Es

zeigte sich ein signifikant höherer Anstieg der Werte für Empathie und Selbstempathie in der Experimentalgruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe. Blake (2002) fand keine signifikanten Unterschiede zwischen zwei studentischen Gruppen bezüglich der Veränderung in der Empathie. Die Versuchs- und die Kontrollgruppe erhielten hier als universitären Kurs beide je ein Kommunikationstraining über zwei Tage von derselben Trainerperson und mit demselben Lehrbuch. Das Training der Versuchsgruppe wurde mit dem Fokus auf die GfK ausgerichtet, die Kontrollgruppe erhielt ein Training ohne diesen Fokus.

Eine qualitative Arbeit zur Planung, Durchführung und Evaluation von Fortbildung und kollegialer Beratung im Sinne der GfK unter Lehrern an einer reformpädagogischen Schule stammt von Sach (2008). Sie konnte zeigen, dass durch die Konfrontation mit der GfK „Neugierde und Forschertrieb“ geweckt wurde, „aktive Beteiligung und intrinsische Motivation der LehrerInnen“ für das Thema bestand, Interesse an der Vertiefung der Thematik und Methodik bekundet und der Nutzen der Anwendung der GfK im schulischen Kontext erkannt wurde (Seite 22 f.).

Nash (2007) evaluierte ein 2-Jahres-Projet mit einem initialen Vier-Stunden-Training und wöchentlichen Praxiskursen in GfK mit Angestellten eines Betreuungsprojektes für jungendliche Kriminelle. Nash konnte zeigen, dass trainierte Angestellte sowohl signifikant weniger gewaltvolle als auch signifikant mehr gewaltlose Konfliktlösungen aufzeigten. Dagegen wiesen nicht trainierte Angestellte den umgekehrten Trend auf: signifikant mehr gewaltvolle und signifikant weniger gewaltlose Konfliktlösungen. Little (2002) sowie Little, Gill & Devcic (2007) beschreiben ähnliche Ergebnisse für jugendliche Gruppen in Gesundheits- und Betreuungseinrichtungen mit mehrwöchigen Trainings in GfK: Signifikante positive Veränderungen wurden in den Versuchsgruppen, nicht aber in den Kontrollgruppen hinsichtlich Empathie und Konfliktlösungskompetenzen festgestellt.

Bitschnau (2008) schließlich kombinierte qualitative und quantitative Analysen. Interviewdaten von Teilnehmern in GfK-Fortbildungen wurden mit Blick auf die Einstellungen zur GfK und die Veränderungen durch die Kurse untersucht. So betonen die Teilnehmer laut Bitschnau, dass die Integration der Haltung der GfK

(i.S.v. authentischem Selbstausdruck und empathischem Zuhören) in den persönlichen Alltag ein langwieriger Prozess ist. Es bedarf der häufigen und intensiven Auseinandersetzung und der Reflexion über längere Zeit, auch wenn die vier Schritte als praktische Handlungsanweisung schnell gelernt sind. Bitschnau fasst zusammen, welche Effekte die Teilnehmer durch das Lernen der GfK erfahren: Intensivierung erfüllender Beziehungen, Abbruch unbefriedigender Beziehungen, Heilung seelischer Verletzungen, bewusstes Erleben der eigenen Bedürfnisse und Möglichkeiten ihrer Erfüllung, Stärkung der Kommunikationskompetenz, Stärkung des Selbstbewusstseins und präventiver Gesundheitsschutz z.B. vor Burn-out. Abschließend untersuchte Bitschnau mit quantitativem Maß an 29 GfK-Einsteigern und 29 Fortgeschrittenen die Skalen „Sense of Coherence“ (Antonovsky, 1997) und „Resilienz“ (Schumacher, Leppert, Grunzelmann, Strauß und Brähler, 2005) als Einflussfaktoren auf seelische Gesundheit. Sie konnte zeigen, dass Fortgeschrittene einen höheren „Sense of Coherence“ aufwiesen – im Gesamtmaß und in den Subskalen „Verstehbarkeit“, „Handhabbarkeit“ und „Sinnhaftigkeit“. Effekte zur „Resilienz“ im Sinne der allgemeinen psychischen Widerstandsfähigkeit konnten nicht nachgewiesen werden.

Zusammenfassend betrachtet gibt es deutliche Hinweise auf Veränderungen in der Kommunikationskompetenz speziell in Konflikten sowie in der Empathiefähigkeit durch die Teilnahme an GfK-Kursen. Es kann angenommen werden, dass die Auseinandersetzung mit der GfK (bzw. den in diesem Konzept bedeutsamen Bereichen) zur Vertiefung im Thema Kommunikation und Selbstreflexion motiviert, zur Umgestaltung eigener Beziehungen anregt und Selbstbewusstsein sowie seelische Gesundheit stärkt. Die beschriebenen Arbeiten befassen sich allerdings in der Regel mit sehr homogenen Stichproben, meist aus dem sozialen und Gesundheitsbereich. Es werden außerdem in der Hauptsache Längsschnittdaten berichtet, abgesehen von einer Querschnittuntersuchung mit kleiner Stichprobe. Die Untersuchungen beschränken sich außerdem zumeist auf dieselben und komplexen Konzepte wie Empathie und Kommunikationskompetenz. Basale, spezifische, psychologisch etablierte Merkmalen sind kaum in Betracht gezogen und untersucht worden.

4.2 Ansatz und Ziel dieser Arbeit

Aus der Kritik an den bisherigen Untersuchungen folgernd wird für die vorliegende Arbeit sowohl eine tieferer gehende theoretische Betrachtung der GfK als auch eine umfassendere Datenbasis für eine empirische Studie als Ziel gefasst. Die theoretischen Aspekte wurden bereits in Kapitel 2 behandelt. Dort wurde das Modell der GfK erläutert und definiert, in dessen Entwicklungskontext eingeordnet, mit der Perspektive der psychologischen Forschung vertieft und kritisch betrachtet. Der Forschungsansatz zum empirischen Aspekt wird im Folgenden formuliert.

Methodisch resultiert aus vorherigen Arbeiten, dass eine Evaluation der Effekte der GfK zwar anhand einer Trainingsevaluation möglich zu sein scheint. Andererseits ist die damit einhergehende Einseitigkeit für die Interpretation der Daten riskant und daher Effekte möglicherweise nicht ausreichend erklärbar. Dies wird verschärft, da Trainings üblicherweise nur mit kleinen Stichproben durchgeführt werden. Die zusätzliche Analyse einer breiteren Querschnittstichprobe wäre zur Absicherung der Ergebnisse nützlich. Es wäre weiterhin von Vorteil, heterogene Stichproben zu untersuchen, um die Ergebnisse verlässlicher generalisieren zu können.

Inhaltlich wäre interessant, nicht nur offensichtliche Aspekte wie Empathie und allgemeine Konzepte wie Kommunikations- und Konfliktkompetenz zu erheben, sondern spezifische Unterschiede in basaleren Merkmalen anhand von Hypothesen zu untersuchen, die direkt aus dem Modell der GfK abgeleitet wurden.

Die vorliegende Arbeit zielt darauf, diesen Ansprüchen zu entsprechen. In der ab Kapitel 5 beschriebenen empirischen Studie wurde daher ein Training zur GfK (beschrieben in Kapitel 3) mit einer in Geschlecht, Alter, Bildung und Berufsgruppe heterogenen Längsschnittstichprobe summativ evaluiert. Zusätzlich dazu wurde eine Querschnitterhebung mit demselben Untersuchungsverfahren durchgeführt. Damit können die Daten der

Trainingsevaluation anhand der weiter gefassten Querschnittdaten eingeordnet und adäquater interpretiert werden.

Im folgenden Abschnitt werden die Hypothesen für diese Untersuchung anhand des Modells der GfK abgeleitet und in spezifische, psychologische Konzepte übertragen.

4.3 Hypothesen

Mit Rückblick auf die Relevanz der gewaltfreien und empathischen Kommunikation (Punkt 1.1), auf die theoretische Betrachtung des Modells der GfK (Punkt 2.4) und auf die Beschreibung des Trainings zur GfK (Kapitel 3) stellt sich nun die Frage: Was verändert sich genau durch ein Training in Bezug auf die Kernbereiche des GfK-Modells, das heißt die vier Schritte (Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte) und die Empathie? Die Darstellungen der Theorie der GfK aufgreifend werden im Folgenden die Hypothesen für die vorliegende Untersuchung abgeleitet, die sich für eine Evaluation des Trainings ergeben.

4.3.1 Beobachtungen

Im Abschnitt „Beobachtungen“ unter Punkt 2.4.1.1 wurde beschrieben, wie in der GfK strikt getrennt wird zwischen Beobachtung und Bewertung. Darauf aufbauend kann geschlussfolgert werden, dass durch den Ablauf zwischenmenschlicher Kommunikation ohne Bewertungen, Urteile und Interpretationen die Interaktion für die Gesprächspartner entscheidend positiver gestaltet werden kann. So müsse niemand Urteile oder Bewertungen seines Verhaltens oder seiner Person befürchten. Ohne Interpretationen bestehe auch weniger Anlass zu Rechtfertigungen und damit Verhärtung der Positionen in Auseinandersetzungen oder Gesprächen im Allgemeinen.

Mit der entwickelten Fähigkeit der Differenzierung zwischen Beobachtung und Bewertung, so kann also vermutet werden, werden Beobachtungen von

Bewertungen auch im Alltag voneinander getrennt. Dies ermöglicht eine Trennung von Realität und der Meinung Anderer, wodurch vermutlich kritische Bewertung und Beurteilung weniger intensiv erlebt werden. Der Selbstwert wird folglich unabhängiger von den Bewertungen Anderer bestimmt, da stets nach der Beobachtung gesucht wird, statt die Bewertungen und Interpretationen vermischt mit der Beobachtung als Realität aufzunehmen.

Ergo ist zu erwarten,

- dass zwischen der Kompetenz der Differenzierung zwischen Beobachtung und Bewertung und dem erlebten Selbstwert ein positiv korrelativer Zusammenhang besteht,
- dass ein Training in der GfK zur Erhöhung der Kompetenz der Differenzierung zwischen Beobachtung und Bewertung führt,
- dass folglich ein Training in der GfK eine Erhöhung des Selbstwerts bewirkt, und
- dass sich folglich in der GfK Erfahrene von Nichterfahrenen durch eine höhere Kompetenz in der Differenzierung zwischen Beobachtung und Bewertung sowie einen höheren Selbstwert unterscheiden.

4.3.2 Gefühle

Bezüglich der Betrachtungen zu Gefühlen in der GfK (vgl. Punkt 2.4.1.2) kann kurz gefasst werden, dass zu vermuten ist, dass durch ein Training in der GfK das Bewusstsein für die Unterscheidung zwischen Gedanken und Gefühlen geschult wird. Mindestens ist also zu erwarten,

- dass ein Training in GfK zur Erhöhung der Kompetenz der Differenzierung zwischen Gedanken und Gefühlen führt, und
- dass sich folglich in der GfK Erfahrene von Nichterfahrenen durch eine höhere Kompetenz in dieser Differenzierung unterscheiden.

4.3.3 Bedürfnisse

Unter Punkt 2.4.1.3 wurde die Relevanz der Bedürfnisse in der GfK als Quelle allen Handelns dargestellt. Ferner wurde beschrieben, dass Gefühle als Indikatoren für erfüllte bzw. unerfüllte Bedürfnisse verstanden werden können. So kann das Gefühl Angst als Hinweis auf ein unerfülltes Bedürfnis nach Sicherheit sein. Ein Training in der GfK kann auf diese Verknüpfung aufmerksam machen und das Bewusstsein für die Bedürfnisse hinter den Gefühlen stärken.

Folglich kann dieses Bewusstsein zu einer Entspannung im Umgang mit negativen (das heißt als belastend erlebten) Gefühlen führen, da Gefühle als Hinweise auf (un)erfüllte Bedürfnisse und als richtungsweisender Ansatz zu einer positiven Entwicklung verstanden werden können. Dies wiederum eröffnet Möglichkeiten, nach passenden Strategien zur Erfüllung der Bedürfnisse zu suchen und befreit von dem Gedanken, bestimmte Gefühle nicht zuzulassen, zu unterdrücken oder direkt verändern zu wollen. Auch negative Gefühle können somit als hilfreich und nützlich gesehen werden.

Es ist also zu erwarten,

- dass ein Training der GfK eine positive Veränderung in der Leichtigkeit im Umgang mit negativen Gefühlen bei den Trainingsteilnehmern bewirkt, und
- dass sich folglich Erfahrene in der GfK von Nichterfahrenen durch einen leichteren Umgang mit negativen Gefühlen unterscheiden.

4.3.4 Bitten

Das Thema Bitten in der GfK wurde unter Punkt 2.4.1.4 behandelt. Es wurde der Zusammenhang der Bitte mit der Bewusstsein der Eigenverantwortlichkeit für die eigenen Bedürfnisse und Handlungen beschrieben. So wird die Bitte in der GfK in diesem Bewusstsein formuliert, während Forderungen durch die Verknüpfung mit Zwang und Drohungen die Verantwortlichkeiten unklar abgrenzen und dadurch Abhängigkeiten schaffen bzw. fördern.

Es kann gefolgert werden, dass das Bewusstsein für diese Eigenverantwortlichkeit die erlebte Kontrolle über das eigene Leben erhöht: Je bewusster sich ein Individuum seiner Eigenverantwortlichkeit ist, desto intensiver sucht und erkennt es Möglichkeiten der Gestaltung und damit Kontrolle seines Lebens und der Umwelt. Durch ein Training in der GfK ist also zu erwarten,

- dass eine Erhöhung hinsichtlich der subjektiven internalen Kontrollüberzeugungen und Abnahme der externalen Kontrollüberzeugungen bei Trainingsteilnehmern auftritt, und
- dass sich folglich Erfahrene in der GfK von Nichterfahrenen durch höhere internale und niedrigere externale Kontrollüberzeugungen unterscheiden.

4.3.5 Empathie

In vorhergehenden Kapiteln wurden die Relevanz der Empathie unter Punkt 1.1 und das Empathieverständnis in der GfK unter Punkt 2.4.2 behandelt. Es kann festgehalten werden, dass Empathie als einer der Kernpunkte sowohl in Konfliktbehandlungen als auch im Modell der GfK gilt und grundlegende Haltung und Kompetenz für zwischenmenschliche Verständigung ist.

Durch den Fokus der GfK auf Empathie ist, wie in vorangehenden Arbeiten auch (vgl. Punkt 4.1), zu erwarten,

- dass ein Training in der GfK eine Erhöhung der Empathiefähigkeit, der Selbstempathie und der Empathie für Andere bei Trainingsteilnehmern bewirkt, und
- dass sich folglich Erfahrene in der GfK von Nichterfahrenen durch eine höhere Empathiefähigkeit unterscheiden.

4.3.6 Zusammenfassung

Zur Gesamtdarstellung der Hypothesen werden diese in die Bereiche Längsschnitt-Hypothesen (Trainingsevaluation im Prä-Post-Vergleich) und Querschnitt-Hypothesen (Vergleich Erfahrene vs. Unerfahrene) unterteilt. Die Querschnitt-Hypothesen 2.1 bis 2.6 finden ihre Entsprechung in den

Längsschnitt-Hypothesen 1.1 bis 1.6. Folgende Hypothesen werden in dieser Studie untersucht:

Längsschnitt-Hypothesen

Ein Training in der GfK bewirkt

- Hypothese 1.1
  eine Erhöhung der Kompetenz der Differenzierung zwischen Beobachtung und Bewertung.
- Hypothese 1.2
  eine Erhöhung des Selbstwerts.
- Hypothese 1.3
  eine Erhöhung der Kompetenz der Differenzierung zwischen Gedanken und Gefühlen.
- Hypothese 1.4
  eine Erhöhung der Leichtigkeit im Umgang mit negativen Gefühlen.
- Hypothese 1.5
  eine Erhöhung der subjektiven internalen Kontrollüberzeugungen und eine Abnahme der externalen Kontrollüberzeugungen.
- Hypothese 1.6
  eine Erhöhung der Empathiefähigkeit sowie der Selbstempathie und der Empathie für Andere.

Querschnitt-Hypothesen

In der GfK Erfahrene unterscheiden sich von Nichterfahrenen durch

- Hypothese 2.1
  eine höhere Kompetenz in der Differenzierung zwischen Beobachtung und Bewertung.
- Hypothese 2.2
  einen höheren Selbstwert.
- Hypothese 2.3
  eine höhere Kompetenz in der Differenzierung zwischen Gedanken und Gefühlen.
- Hypothese 2.4
  einen leichteren Umgang mit negativen Gefühlen.

- Hypothese 2.5
  höhere internale und niedrigere externale Kontrollüberzeugungen.
- Hypothese 2.6
  höhere Empathiefähigkeit sowie höhere Selbstempathie und Empathie für Andere.

Es besteht ein positiv korrelativer Zusammenhang

- Hypothese 2.7
  zwischen der Kompetenz der Differenzierung zwischen Beobachtung und Bewertung und dem erlebten Selbstwert.

Diese Hypothesen sind Grundlage für die empirische Studie, die im Folgenden in ihren Methoden (Kapitel 5) und Ergebnissen (Kapitel 6) vorgestellt wird.

5 Methoden der Studie

Im Folgenden wird die für diese Arbeit durchgeführte empirische Studie in ihrer Methodik vorgestellt. Für die Untersuchung der im Kapitel 4 abgeleiteten und formulierten Hypothesen wurden sowohl quantitative Längs- und Querschnittdaten sowie qualitative Daten mittels Fragebogen erhoben. Der Untersuchungszeitraum umfasste vier Monate von Februar bis Juni 2010.

Dieses Kapitel stellt das Design, die Rekrutierung der Teilnehmer, die Stichprobe und die verwendeten psychologischen Messinstrumente dieser Studie dar. Im Design werden die beiden Ansätze der Studie beschrieben:

- die Evaluation des Trainings in Gewaltfreier Kommunikation (GfK) mittels Längsschnitterhebung mit Prä- und Post-Messung für die Versuchs- und die Kontrollgruppe und
- der Querschnittvergleich zwischen in der GfK Erfahrenen und Unerfahrenen.

Die Rekrutierung stellt dar, wie und wann die Stichproben erhoben wurden, welche anschließend im Detail beschrieben werden. Erläuterungen zum Aufbau des verwendeten Fragebogens und den darin enthaltenen Skalen schließen das Kapitel ab.

5.1 Methodisches Design

Die Längsschnittdaten dieser Untersuchung wurden im Sinne einer Trainingsevaluation im quasi-experimentellen Design mit Prä-Post-Messungen erhoben. Die Längsschnitt-Experimentalgruppe (L-EG) wurde vor und nach Absolvieren eines ca. 4-monatigen Trainings in der GfK mit einem Fragebogen

untersucht. Die Längsschnitt-Kontrollgruppe (L-KG) erhielt kein Training, wurde aber ebenso zu beiden Messzeitpunkten parallel zur L-EG untersucht. Die unabhängige Variable der Längsschnittuntersuchung ist also die personenorientierte Intervention in Form eines Trainings in der GfK. Abbildung 5 verdeutlicht die Abfolge.

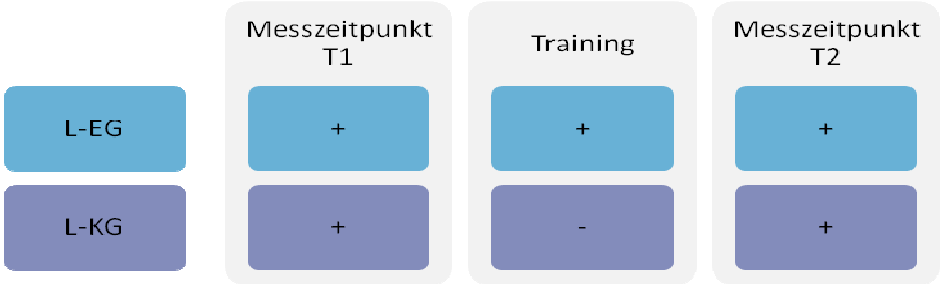


Abbildung 5. Teilnahme der Längsschnitt-Experimentalgruppe (L-EG) und der Kontrollgruppe (L-KG) an den Erhebungen und am Training im Verlauf der Studie, „+“ Teilnahme, „-“ keine Teilnahme

Die Querschnittdaten stammen aus einer parallelen Untersuchung mit demselben Fragebogen, wobei hier Individuen mit Erfahrung in der GfK (Querschnittstichprobe Erfahrene, Q-E) und in der GfK Unerfahrene (Querschnittstichprobe Unerfahrene, Q-U) – unabhängig vom oben genannten Training – untersucht wurden.

Die Betrachtungen und Analysen sind somit jeweils in die Kategorien Längs- und Querschnitterhebung bzw. in diese vier Stichproben unterteilt:

- Längsschnitt Experimentalgruppe bzw. L-EG,
- Längsschnitt Kontrollgruppe bzw. L-KG,
- Querschnitt Erfahrene bzw. Q-E,
- Querschnitt Unerfahrene bzw. Q-U.

5.2 Rekrutierung der Stichproben und Ablauf der Untersuchung

Zum ersten Untersuchungszeitpunkt (T1) wurden im Februar 2010 zeitgleich der Großteil der Querschnittdaten (Q-E und Q-U) sowie alle Längsschnittdaten des ersten Messzeitpunktes der L-EG und L-KG erhoben. Zur Rekrutierung der Untersuchungsteilnehmer wurden unterschiedliche Strategien genutzt. Als L-EG dienten die angemeldeten Teilnehmer des Trainings, das zur Evaluation stand (vgl. Trainingsbeschreibung in Kapitel 3). Diese wurden nach einer vorherigen Einführungsveranstaltung zur GfK angesprochen, über die Studie informiert und gebeten, den Fragebogen direkt auszufüllen oder dies zuhause zu tun und per Post zurückzusenden (frankierte Rücksendeumschläge wurden entsprechend verteilt).

Für die Stichproben Q-E und Q-U wurde das Prinzip des Schneeballsystems angewandt. Dabei wurden private Kontakte ebenso genutzt wie Arbeitsumfelder. Somit konnte über mehrere Stufen eine relativ breite Streuung der Stichproben in Alter, Geschlecht, Bildung und Berufsstand gesichert werden. Die Bögen wurden persönlich ausgegeben, per Post mit frankiertem Rücksendeumschlag versandt oder per Email verteilt.

Aus der Q-U-Stichprobe wurde mittels Matching eine Substichprobe als L-KG ausgewählt, die mit der L-EG-Stichprobe maximal übereinstimmte. Dabei wurden der L-EG-Stichprobe auf individueller Ebene jeweils möglichst ähnliche Matchs bzgl. Alter, Geschlecht, Bildung und Berufsgruppe aus der Q-U-Stichprobe zugeordnet. So sollte gewährleistet werden, dass auch auf der Ebene des Gruppenvergleichs eine ideale Vergleichbarkeit besteht und die oben genannten Faktoren keinen entscheidenden Einfluss auf die Untersuchungsergebnisse haben. Somit stand der L-EG eine maximal ähnliche und gleichgroße L-KG gegenüber. Eine ausführliche Übersicht über die Matchs zeigt Tabelle 2 in der folgenden Stichprobenbeschreibung bzw. unter Punkt 5.3.

Direkt nach Ende des letzten Trainingsabschnitts im Juni 2010 wurden die Daten des zweiten Messzeitpunkts (T2) erhoben. Wieder wurden die gleichen Fragebögen wie zu T1 an die Stichproben L-EG und L-KG parallel ausgegeben. Damit liegen etwa vier Monate zwischen T1 und T2. Dieser zeitliche Abstand wird

als groß genug angenommen, sodass von Lern- oder Erinnerungseffekten bzgl. der Fragebogenbearbeitung nicht auszugehen ist.

Um die Querschnittstichproben Q-E und Q-U bereits in der Rekrutierung eindeutig voneinander abzugrenzen, wurde wie folgt differenziert. Als Unerfahrene (Q-U) galten jene, die weder theoretische (durch Literatur, Vorträge etc.) noch praktische (durch Seminare, Fortbildungen etc.) Kenntnisse über die GfK in der Befragung angegeben haben. Als Erfahrene (Q-E) galten jene, die sowohl über theoretisches Wissen als auch einschlägige praktische Erfahrungen in der GfK berichteten. Hier reicht die Spannweite in der Stichprobe von Kenntnissen der Literatur von Rosenberg und Erfahrungen in Kursen seit einem halben Jahr bis hin zu zertifizierten GfK-Trainern, die sich seit Jahrzehnten mit der GfK befassen, das mehrjährige Ausbildungskurrikulum absolviert und die Zulassungsprüfung zum GfK-Trainer bestanden haben. Teilnehmer, die nach diesen Kriterien nicht eindeutig zugeordnet werden konnten oder ausgeprägte Erfahrungen mit anderen Kommunikations- oder Konfliktlösungstechniken angegeben haben, wurden von der Studie ausgeschlossen.

Da die Q-E-Stichprobe durch die Voraussetzung der Erfahrungen in der GfK einen wesentlich kleineren Bevölkerungsanteil, wenn nicht eine Minderheit ausmacht, wurden hier zusätzliche Wege zur Rekrutierung notwendig. Über das soziale Netzwerk www.studivz.net (Gruppe „Gewaltfreie Kommunikation“), bei einer Fachtagung des D-A-CH-Verbandes für Gewaltfreie Kommunikation und in lokalen Expertenrunden zur GfK wurde für die Studie geworben und rekrutiert. Ziel war es, eine ähnlich große Stichprobe wie die Q-U zu erhalten.

5.3 Beschreibung der Stichproben

An der Untersuchung nahmen insgesamt 176 Individuen teil. Die Längsschnittstichprobe umfasst 20 Individuen, jeweils 10 in der L-EG- und 10 in der L-KG-Stichprobe. Am Training nahmen 13 Teilnehmer teil, jedoch liegen von dreien keine vollständigen Daten für beide Messzeitpunkte vor. Die

Querschnittstichprobe enthält 156 Individuen mit 75 in der Q-E- und 81 in der Q-U-Stichprobe. Die Angabe einer Rücklaufquote ist aufgrund des vielschichtigen und sich multiplizierenden Verteilungsmodus nicht möglich. Tabelle 1 gibt den Überblick über den Aufbau der Stichproben anhand der soziodemographischen Daten.

Tabelle 1. Sozidemographische Angaben der Stichproben

	Längsschnittdaten		Querschnittdaten	
	L-EG[a]	L-KG[a]	Q-E	Q-U
Anzahl	10	10	75	81
Alter				
Mittelwert	36.2	38.3	35.9	29.9
Standardabweichung	10.6	12.7	11.9	11.0
	in Häufigkeiten und Prozenten			
Geschlecht				
weiblich	6 (60%)	6 (60%)	52 (69%)	46 (57%)
männlich	4 (40%)	4 (40%)	23 (31%)	35 (43%)
Schulabschluss				
Hauptschule	-	-	-	1 (1%)
Realschule	1 (10%)	1 (10%)	5 (7%)	15 (19%)
Fachschule	-	-	4 (5%)	2 (3%)
Abitur	4 (40%)	4 (40%)	20 (27%)	36 (44%)
abgeschlossenes Studium	5 (50%)	5 (50%)	43 (57%)	26 (32%)
andere	-	-	3 (4%)	-
Angabe fehlend	-	-	-	1 (1%)
Berufsgruppe				
nicht berufstätig	2 (20%)	-	4 (5%)	1 (1%)
Arbeiter/in	-	-	1 (1%)	3 (4%)
Selbstständige/r	2 (20%)	2 (20%)	16 (21%)	6 (7%)
Angestellte/r	2 (20%)	3 (30%)	29 (39%)	30 (37%)
Beamte/r	-	-	7 (9%)	3 (4%)
Student/in	4 (40%)	4 (40%)	13 (17%)	30 (37%)
andere	-	1 (10%)	5 (7%)	8 (10%)

Anmerkungen. [a] zum ersten Messzeitpunkt (T1), L-EG Längsschnitt Experimentalgruppe, L-KG Längsschnitt Kontrollgruppe, Q-E Querschnitt Erfahrene, Q-U Querschnitt Unerfahrene.

Die Altersverteilung der Querschnittstichprobe zeigt Abbildung 6. Die Gruppen (Erfahrene und Unerfahrene) unterscheiden sich im Alter

Q-E mit *M*=35.9

Q-U mit *M*=29.9

signifikant mit *t*(154)=3.27, *p*=.001.

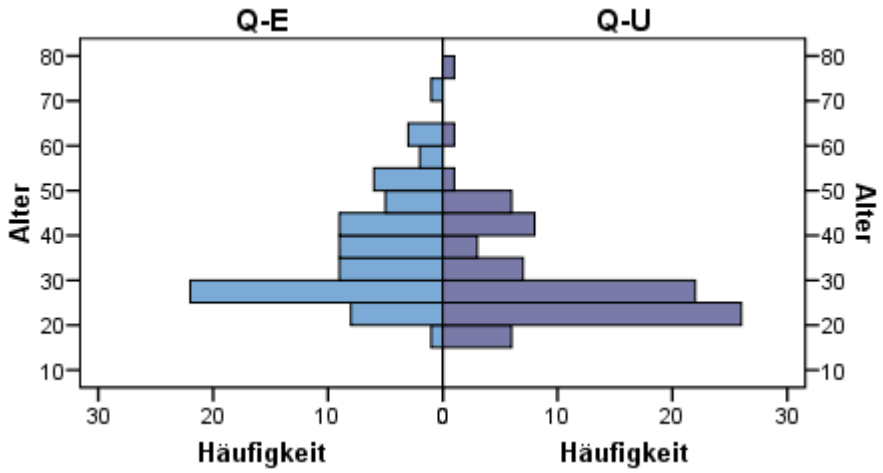


Abbildung 6. Altersverteilung in der Querschnittstichprobe, Erfahrene (Q-E) links, Unerfahrene (Q-U) rechts

Die Abbildungen 7 bis 9 stellen den soziodemographischen Aufbau der Querschnittstichproben zu Geschlecht, höchstem Schulabschluss und derzeitiger Berufsgruppe graphisch dar, wobei die beiden Gruppen Q-E und Q-U gegenübergestellt werden.

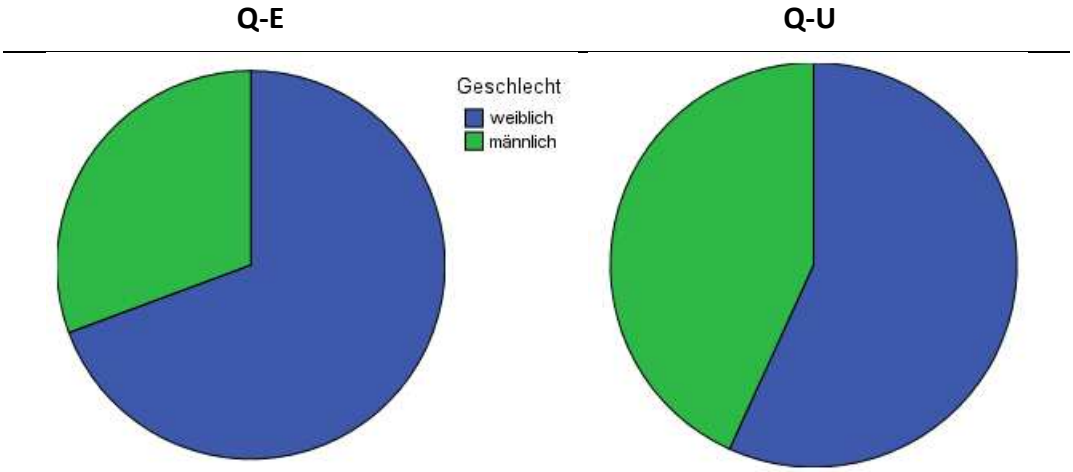


Abbildung 7. Häufigkeit von weiblichen und männlichen TeilnehmerInnen in der Querschnittstichprobe, Erfahrene (Q-E) links, Unerfahrene (Q-U) rechts

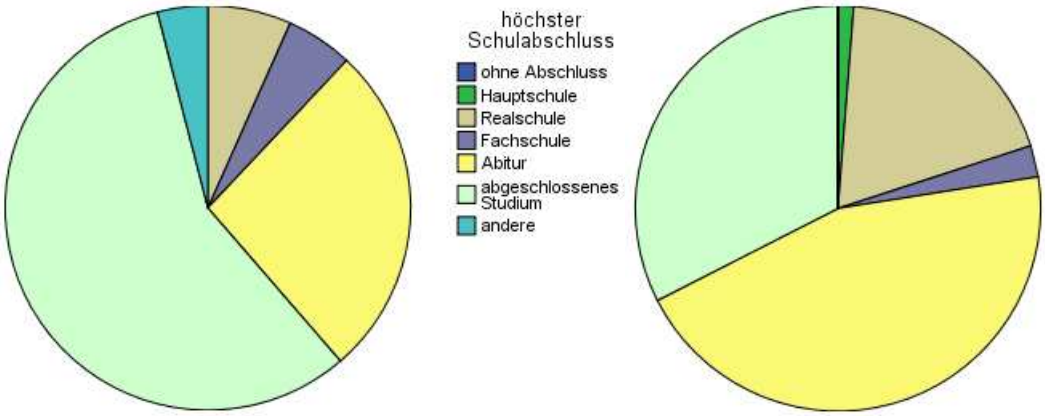


Abbildung 8. Häufigkeit der Schulabschlüsse in der Querschnittstichprobe, Erfahrene (Q-E) links, Unerfahrene (Q-U) rechts

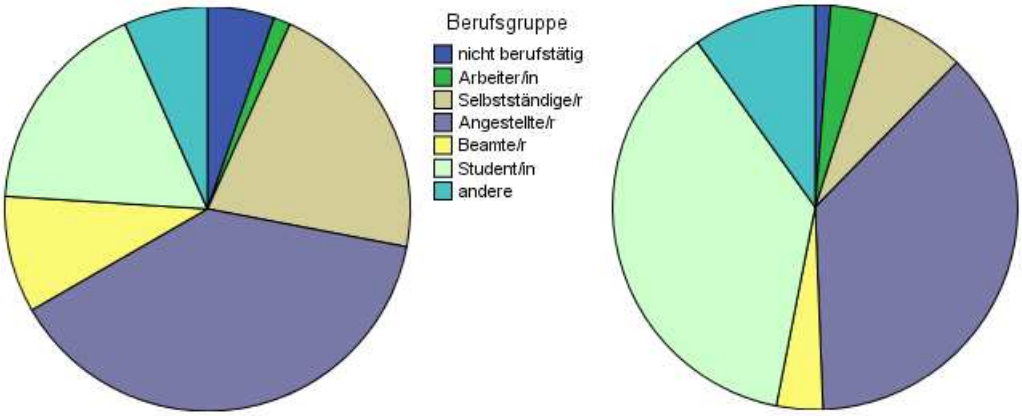


Abbildung 9. Häufigkeit der Berufsgruppen in der Querschnittstichprobe, Erfahrene (Q-E) links, Unerfahrene (Q-U) rechts

Die Gruppen der Querschnittuntersuchung (Erfahrene und Unerfahrene) unterscheiden sich nicht bedeutsam bezüglich der Geschlechterverteilung ($\chi^2(1, N=156)=2.62$, $p=.105$). Dagegen gibt es signifikante Unterschiede hinsichtlich Schulabschluss mit $\chi^2(5,N=156)=18.28$, $p=.003$ und Berufsgruppe mit $\chi^2(6,N=156)=16.17$, $p=.013$.

Die Altersverteilung der Längsschnittstichprobe ist im Detail aus unten stehender Ausführung zum Matching ersichtlich. Die Abbildungen 10 bis 12 stellen den soziodemographischen Aufbau der Längsschnittstichproben zu Geschlecht, höchstem Schulabschluss und Berufsgruppe zum Messzeitpunkt T1 graphisch dar, wobei die beiden Gruppen L-EG und L-KG gegenübergestellt werden.

L-EG **L-KG**

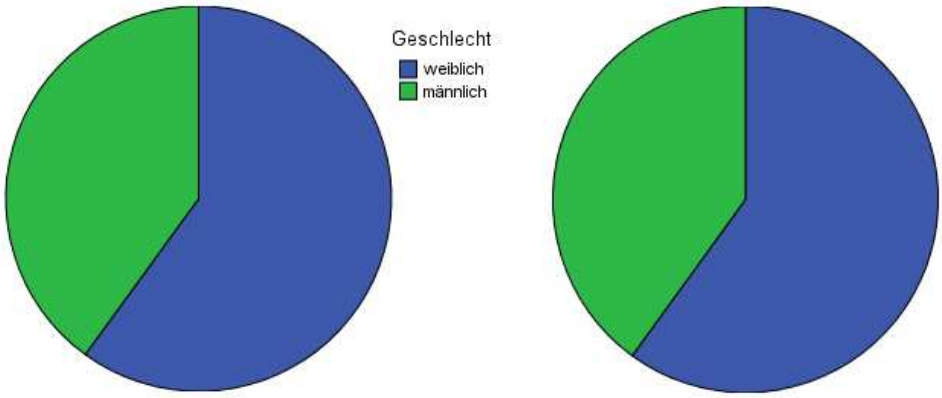


Abbildung 10. Häufigkeit von weiblichen und männlichen TeilnehmerInnen in der Längsschnittstichprobe, Experimentalgruppe (L-EG) links, Kontrollgruppe (L-KG) rechts

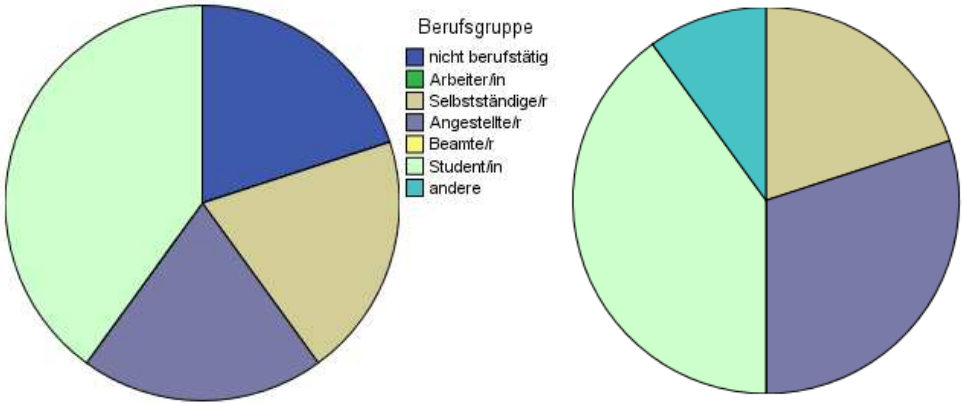


Abbildung 11. Häufigkeit der Schulabschlüsse in der Längsschnittstichprobe, Experimentalgruppe (L-EG) links, Kontrollgruppe (L-KG) rechts

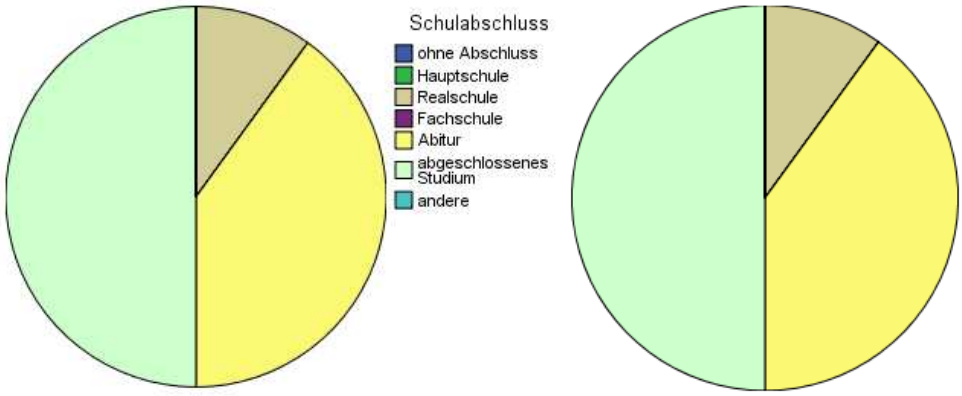


Abbildung 12. Häufigkeit der Berufsgruppen in der Längsschnittstichprobe, Experimentalgruppe (L-EG) links, Kontrollgruppe (L-KG) rechts

Durch das Matching in der Längsschnittstichprobe (detaillierte Darstellung siehe Tabelle 2) unterscheiden sich die Gruppen (Experimental- und Kontrollgruppe) nicht bis unwesentlich voneinander. Die Unterschiede im Alter

L-EG mit M=36.2

L-KG mit M=38.3

sind im Mann-Whitney-U-Test mit U=45.5, p=.739 nicht signifikant. Hinsichtlich Geschlecht und Schulabschluss sind die Gruppen gleich, daher ist jeweils χ^2=0.00 und eine Signifikanzprüfung redundant. In der Berufsgruppe besteht ein Unterschied, der mit $\chi^2(4,N=20)=3.20$, p=.525 allerdings nicht signifikant ist.

Die Stichprobe L-KG wurde wie oben beschrieben durch Matching auf Einzelfallebene aus der Stichprobe Q-U anhand der soziodemographischen Faktoren Alter, Geschlecht, Bildungsabschluss und Berufsgruppe ausgewählt. Tabelle 2 zeigt den individuellen Vergleich der L-EG mit der Matching-Stichprobe L-KG.

Tabelle 2. Individuelles Matching zwischen Experimental- und Kontrollgruppe zum ersten Messzeitpunkt T1

L-EG				
lfd. Nr.	Alter	Geschlecht	Schulabschluss	Berufsgruppe
1	51	weiblich	abgeschlossenes Studium	Angestellte/r
2	30	männlich	Abitur	Student/in
3	21	weiblich	Abitur	Student/in
4	38	weiblich	abgeschlossenes Studium	nicht berufstätig
5	27	weiblich	Abitur	Student/in
6	35	weiblich	abgeschlossenes Studium	Selbstständige/r
7	54	weiblich	abgeschlossenes Studium	nicht berufstätig
8	42	männlich	Realschule	Selbstständige/r
9	37	männlich	abgeschlossenes Studium	Angestellte/r
10	27	männlich	Abitur	Student/in
L-KG				
lfd. Nr.	Alter	Geschlecht	Schulabschluss	Berufsgruppe
1	49	weiblich	abgeschlossenes Studium	Angestellte/r
2	25	männlich	Abitur	Student/in
3	22	weiblich	Abitur	Student/in
4	43	weiblich	abgeschlossenes Studium	Angestellte/r
5	29	weiblich	Abitur	Student/in
6	38	weiblich	abgeschlossenes Studium	Selbstständige/r
7	60	weiblich	abgeschlossenes Studium	andere
8	44	männlich	Realschule	Selbstständige/r
9	48	männlich	abgeschlossenes Studium	Angestellte/r
10	25	männlich	Abitur	Student/in

Anmerkungen. L-EG Längsschnittstichprobe Experimentalgruppe, L-KG Längsschnittstichprobe Kontrollgruppe, lfd. Nr. laufende Nummer (Einzelfall-Matching nach Nummern geordnet zum Vergleich der Gruppen).

Wie in den o.g. Kriterien für die Teilnahme an der Untersuchung beschrieben, zeichnet sich die Querschnittstichprobe der GfK-Erfahrenen (Q-E) durch theoretisches und praktisches Wissen aus. Die in der GfK Unerfahrenen (Q-U) und daher auch die Kontrollgruppe im Längsschnitt (L-KG) hatten weder mit der Theorie noch mit der Praxis der GfK Erfahrung. Die Trainingsteilnehmer (L-EG) sind gemischt aufgestellt. Zwei Individuen berichteten von keinerlei Wissen oder Erfahrungen mit der GfK, drei beschrieben theoretische Kenntnisse und fünf nannten Vorkenntnisse theoretischer und praktischer Art, von anfänglicher Praxis bis zu mehrjähriger Erfahrung mit dem Konzept. Die Motivation zur Teilnahme am Training reicht entsprechend vom Wunsch nach ersten

Erfahrungen bis zu konkreten Vorstellungen, die GfK für Konfliktbearbeitung, Arbeit mit Kindern oder gesellschaftliche Veränderung vertiefend kennen zu lernen. Kein Teilnehmer berichtete von ausgeprägten Erfahrungen in anderen thematisch nahen Kommunikations- oder Gesprächsführungstechniken.

Abschließend zur Beschreibung der Stichproben stellt Abbildung 13 die Partizipation der Trainingsteilnehmer am Training dar. Das Training wurde in vier Blöcken zu je drei Tagen durchgeführt und nicht jeder Teilnehmer nahm an jedem Trainingsblock teil. Im Durchschnitt war jeder Teilnehmer an drei Trainingblöcken anwesend.

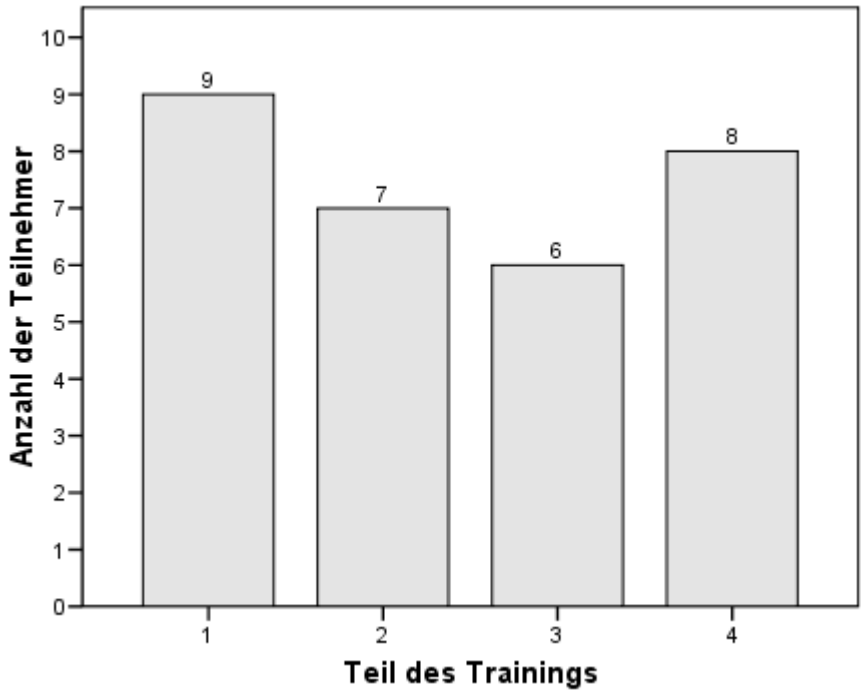


Abbildung 13. Anzahl der Teilnehmer zu den vier Trainingsteilen

5.4 Darstellung der Inventare

Im Folgenden werden die Entwicklung des Fragebogens und die darin verwendeten Skalen beschrieben. Der vollständige Fragebogen ist im Anhang 3 zu finden.

Auswahlkriterien für die Skalen waren in dieser Prioritäten-Rangfolge

1. inhaltliche Passung der Skala zu den Hypothesen,
2. ausreichend hohe Werte der Reliabilität,
3. möglichst kleine Anzahl der Items zur Minimierung der Bearbeitungsdauer.

Es wurden entsprechend den Hypothesen dieser Untersuchung (vgl. Punkt 4.3) die folgenden Skalen und Tests verwendet:

- Differenzierung zwischen Beobachtung und Bewertung
  → Test Beobachtung vs. Bewertung
- Selbstwert
  → Rosenberg Selbstwertskala
- Differenzierung zwischen Gedanken und Gefühlen
  → Test Gedanken vs. Gefühle
- Leichtigkeit im Umgang mit negativen Gefühlen
  → Umgang mit Gefühlen
- internale und externale Kontrollüberzeugungen
  → IPC-Fragebogen zu Kontrollüberzeugungen (IPC)
- Empathie
  → Saarbrücker Persönlichkeitsfragebogen (SPF) und
  → Self-Other Empathy (SOE)
- Selbstempathie und Empathie für Andere
  → Self-Other Empathy (SOE)

Bei der Festlegung der Reihenfolge der Verfahren im Gesamtbogen sind folgende strategische Überlegungen umgesetzt worden. Die Selbstwertskala steht zu Beginn des Fragebogens, da vermutet wird, dass diese am ehesten durch kritische Reflexionen des eigenen Verhaltens oder den Umgang mit belastenden Gefühlen in späteren Teilen des Bogens beeinflusst werden kann. Die beiden Tests (Beobachtung vs. Bewertung, Gefühle vs. Gedanken) stehen nicht direkt nacheinander, damit nicht die Atmosphäre einer Testung beim Probanden aufkommt. So sollte trotz des Test-Charakters dieser beiden Teile der allgemeine Eindruck der Befragung im Sinne einer Selbsteinschätzung erhalten bleiben. Die beiden Empathie-Skalen (SOE und SPF) stehen ebenfalls nicht direkt nacheinander, um eine gegenseitige Beeinflussung zu vermeiden und die

Probanden durch Abwechslung in den Themen zur vollständigen Bearbeitung des Fragebogens zu motivieren. Die Skala zur Self-Other Empathy (SOE) steht vor dem Saarbrücker Persönlichkeitsfragebogen (SPF), da der SOE allgemeiner formulierte Items enthält als der SPF. Die Skala zum Umgang mit Gefühlen steht nah am Ende des Bogens, da die Bearbeitung durch die Ein-Wort-Items rasch ablaufen kann und dadurch die Probanden zum Ende des Fragebogens noch einmal motiviert werden. Der IPC-Fragebogen zu Kontrollüberzeugungen befindet sich etwa in der Mitte des Fragebogens, da diese Skala die längste Zeit zur Beantwortung einnimmt, inhaltlich wenig emotional ist und zur Abwechslung für die Probanden von Skalen zu Empathie und Umgang mit Gefühlen umgeben werden kann.

Daraus ergibt sich die Reihenfolge der Verfahren im Fragebogen:

1. Allgemeine Angaben
2. Rosenberg Selbstwertskala
3. Test Beobachtung vs. Bewertung
4. Self-Other Empathy (SOE)
5. Test Gefühle vs. Gedanken
6. IPC-Fragebogen zu Kontrollüberzeugungen (IPC)
7. Umgang mit Gefühlen
8. Saarbrücker Persönlichkeitsfragebogen (SPF)

Die Tests Beobachtung vs. Bewertung und Gedanken vs. Gefühlen sowie die Skala Umgang mit Gefühlen wurden für diese Studie entwickelt. Die Skala SOE wurde im Zuge dieser Studie ins Deutsche übersetzt. Nachfolgend werden die Messverfahren in obiger Reihenfolge dargestellt. Dabei werden neu konstruierte und übersetzte Verfahren in ihrer Entstehung eingehender erläutert. Die beiden Tests werden zusammen dargestellt.

5.4.1 Allgemeine Angaben

Am Beginn des Fragebogens standen nach einer Begrüßung eine allgemeine Beschreibung des Bogens sowie Informationen zu Anonymität, Dauer der Bearbeitung und Zweck der Untersuchung. Darauf folgte die Erhebung der

personenspezifischen Daten. Die Teilnehmer der Längsschnittuntersuchung wurden gebeten, einen vierstelligen Code anzugeben, der sich aus dem zweiten Buchstaben des Vornamens der Mutter, dem zweiten Buchstaben des Vornamens des Vaters und dem eigenen Geburtsmonat in Ziffern zusammensetzte. Dieser Code diente der Zuordnung der jeweiligen Prä- und Post-Messungen. Der Code erwies sich als suffizient, da nur in einem Fall das Alter zusätzlich zur eindeutigen Zuordnung benötigt wurde.

Als soziodemographische Daten wurden erhoben:

- Alter
- Geschlecht
- Höchster Bildungsabschluss
    - ohne Abschluss
    - Hauptschule
    - Realschule
    - Fachschule
    - Abitur
    - abgeschlossenes Studium
    - andere
- Derzeitiger Berufsstatus
    - nicht berufstätig
    - Arbeiter/in
    - Selbständige/r
    - Angestellte/r
    - Beamte/r
    - Student/in
    - andere.

Die Teilnehmer wurden weiterhin befragt, welche Vorkenntnisse sie bzgl. der Gewaltfreien Kommunikation (GfK) haben und inwieweit sie mit anderen Konzepten der Konfliktarbeit, Kommunikations- oder Gesprächsführungstechniken o.ä. vertraut sind.

Die Trainingsteilnehmer (L-EG) wurden zum zweiten Erhebungszeitpunkt außerdem gefragt,

- welche der Trainingsteile sie besucht haben,
- was sie nach Selbsteinschätzung im Training gelernt und wie sie sich durch das Training verändert haben,
- in wie weit sie ihre Ziele für das Training erreicht haben und
- ob sich ihre Erwartungen diesbezüglich erfüllt haben.

5.4.2 Rosenberg Selbstwertskala

Die „Rosenberg Selbstwertskala“ (Rosenberg[1], 1965) gilt als die meist genutzte Skala zur Messung des Konzepts Selbstwert (Collani & Herzberg, 2003) und als reliables und valides Verfahren (Gray-Little, Williams & Hancock, 1997).

Collani und Herzberg (2003) sowie Roth, Decker, Herzberg und Brähler (2008) folgend, kann der Selbstwert der Rosenberg-Skala verstanden werden im Sinne von Selbstrespekt, Anerkennung des eigenen Wertes als Person, Wertschätzung der eigenen Qualitäten, Anerkennung der eigenen Schwächen sowie der Wahrnehmung der eigenen Person als angemessen und fähig (vgl. Rosenberg[1], 1979).

Die hier verwendete deutsche Übersetzung stammt von Ferring und Filipp (1996) und ist inhaltlich unverändert eingesetzt worden. Mit zehn Items, wovon fünf negativ und fünf positiv kodiert sind, wird ein Wert für den globalen Selbstwert gemessen.

Roth et al. (2008) berichten in ihrer Untersuchung mit der Selbstwertskala von Rosenberg an einer repräsentativen Stichprobe ein Cronbach’s Alpha von .88 für die Gesamtskala. Um die Normierung von Roth et al. in dieser Studie verwenden zu können, wurde dasselbe sechsstufige Antwortformat von „1 – trifft gar nicht zu“ bis „6 – trifft voll und ganz zu“ verwendet.

[1] Es sei angemerkt, dass M. Rosenberg als Entwickler der Selbstwertskala nicht identisch ist mit M. B. Rosenberg, von dem das in dieser Arbeit evaluierte Modell der GfK stammt. Da ausschließlich im direkten Kontext mit der Selbstwertskala von M. Rosenberg gesprochen wird, sei auf eine grundsätzliche Unterscheidung im Dokument verzichtet.

5.4.3 Test Gefühle vs. Gedanken & Test Beobachtung vs. Bewertung

Die vier grundlegenden Differenzierungen im Modell der Gewaltfreien Kommunikation (Rosenberg, 2008; vgl. Punkt 2.4.1) betreffen die Unterscheidungen von

- Beobachtungen und Bewertungen,
- Gefühlen und Gedanken,
- Bedürfnissen und Strategien,
- Bitten und Forderungen.

Allerdings konnten weder Fragebogenverfahren noch Tests gefunden werden, die den Differenzierungen Rechnung tragen oder sie in standardisierter Form erfassen. Um dennoch diese Informationen für die vorliegende Untersuchung messbar zu machen, wurde für die Differenzierungen

- Beobachtungen vs. Bewertungen und
- Gefühle vs. Gedanken

je ein eigenes kurzes Testverfahren entwickelt. Diese zwei Differenzierungen wurden von den vier oben genannten ausgewählt, um in diesem ersten Versuch der Operationalisierung zu prüfen, inwieweit ein solcher Test zur Messung geeignet ist, ohne gleichzeitig den Gesamtfragebogen mit vier dieser Tests deutlich zu verlängern.

Zur Konstruktion der Tests wurden die bei Rosenberg (2008) vorgeschlagenen Übungen zu besagten Differenzierungen als Grundlage genutzt, für diese Studie adaptiert und als Test-Items eingesetzt. Die Übungen bestehen aus je zehn Sätzen, die entweder eine Beobachtung oder Bewertung bzw. ein Gefühl oder einen Gedanken wiedergeben. Die Übung besteht darin, den Satz zu lesen und richtig zuzuordnen. Das Prinzip der Übungen wurde für den Test in dieser Studie übernommen: Die Items bzw. Sätze sind per Ankreuzen zuzuordnen in Beobachtung oder Bewertung bzw. in Gefühl oder Gedanke.

Für die Konstruktion der Items wurden die Inhalte (Namen, Gegenstände, …) der Übungssätze bei Rosenberg so verändert, dass sie nicht mehr identisch mit den ursprünglichen Sätzen sind, aber auch keine strukturellen Änderungen aufweisen

(z.B. Satzbau, Wortart, …). So konnte die Eindeutigkeit der richtigen Antworten durch Zuordnung zu den analogen Fragen bei Rosenberg und dessen Auflösungen sichergestellt werden, ohne nur die direkte Replikation der Übungen zu messen, falls diese den Teilnehmern aus der Literatur bereits bekannt sein sollten.

So wurden z.B. die Übungsbeispiele für Beobachtung vs. Bewertung aus Rosenberg (2008, S. 53)

- „Mein Vater ist ein guter Mensch“
- „Gestern Abend hat Nina beim Fernsehen an ihren Nägeln gekaut“

genutzt und nur inhaltlich, nicht aber strukturell verändert in

- „Henning ist ein guter Mensch“
- „Du hast gestern Abend beim Fernsehen an deinen Fingernägeln geknabbert“

und als Items in dieser Untersuchung genutzt.

Gleiches Prinzip wurde zur Konstruktion der Items bzgl. Gefühle vs. Gedanken angewandt. Aus den ursprünglichen Übungsbeispielen z.B.

- „Ich freue mich, dass du kommen kannst“
- „Ich habe das Gefühl, du liebst mich nicht“

wurden nach leichter inhaltlicher, nicht aber struktureller Änderung

- „Ich freue mich, dass du hier bist“
- „Ich habe das Gefühl, du magst mich“

als Items formuliert. Da die Beispiele bei Rosenberg (2008, S. 65) zu Gefühlen vs. Gedanken jeweils sehr kurze Sätze sind, wurden hier häufiger die Beispiele unverändert übernommen (z.B. „Ich fühle mich wertlos“).

Auf diese Art wurden aus den Übungen für jede Differenzierungsart acht dichotome Items erstellt, wobei jeweils vier zu Gefühlen und vier zu Gedanken bzw. vier zu Beobachtungen und vier zu Bewertungen zu zählen sind. Die richtige Zuordnung entspricht der Lösung bei Rosenberg (2008).

Das Ergebnis des Tests spiegelt die Trefferwahrscheinlichkeit des Testanden in Prozent wider: wie viel Prozent der Gefühle und Gedanken bzw. Beobachtungen und Bewertungen richtig zugeordnet worden sind. Im Mittel liegt die

Zufallstrefferwahrscheinlichkeit durch die Dichotomie des Antwortformats bei 50%. Da ursprünglich als Übung und nicht als psychologisches Testverfahren von Rosenberg konzipiert, liegen keine Daten zur Reliabilität oder Normen vor.

5.4.4 Self-Other Empathy SOE

Das Inventar „Self-Other Empathy“ (SOE) von Steckal (1994) ist eine Spezifizierung der Messung von Empathie in Bezug auf das Verständnis des Empathiebegriffs im Sinne der GfK (Rosenberg, 2006; vgl. Punkt 2.4.2). Steckal selbst bietet allerdings weder eine inventarspezifische Definition von Empathie an, noch werden die Subskalen näher beschrieben. Da sie sich aber in der Entwicklung des Inventars auf das Modell der GfK von Rosenberg bezieht (Steckal, 1994), ist anzunehmen, dass hier die Empathiedefinition im Sinne Rosenbergs genutzt wurde. Demnach wird Empathie als einfühlendes Verstehen im Sinne einer kognitiven Empathie verstanden (vgl. Punkt 2.5.2). Diese Annahme wird gestützt von Steckals Ergebnissen der Kriteriumsvalidität: Der SOE korreliert grundsätzlich deutlich höher mit der Subskala „Perspective Taking“ des „Interpersonal Reactivity Index“ (IRI) von Davis (1980) als mit der IRI-Subskala „Empathic Concern“.

Der SOE erfasst Empathie in den zwei Dimensionen

- Selbstempathie und
- Empathie für Andere

mit je 12, also insgesamt 24 Items. Die Antwortskala entspricht einer fünfstufigen Likert-Skala mit den Werten 1 bis 5, die im englischen Original beschrieben werden mit

1 – Strongly agree,
2 – Mildly agree,
3 – Neutral,
4 – Mildly disagree,
5 – Strongly disagree.

Steckal (1994) erzielte in der Entwicklungsphase des Inventars ein Cronbach's Alpha von .71 und Shoemaker (2005) berichtet aus ersten empirischen Tests Werte im Bereich von .80 bis .95.

Eine deutsche Version des Bogens ist bis dato nicht bekannt. Um den Bogen für eine deutsche Stichprobe und in möglichst kurzer Form (schnelle Bearbeitung des Gesamtfragebogens) verfügbar zu machen, waren die folgenden Transformationen und Anpassungen notwendig.

Der Bogen wurde in die deutsche Sprache übersetzt. Dazu wurde der Prozess mehrfacher alternierender Übersetzungen und Rückübersetzungen in Zusammenarbeit mit einem thematisch nicht involvierten Übersetzer genutzt und so die finale deutsche Version festgelegt. Bei der Übersetzung wurde auf einfache und eindeutige Formulierung der Fragen in zeitgemäßer Sprache geachtet.

Auf neutrale und damit persönlich nicht beteiligende „man"-Aussagen in den Items wurde verzichtet und die Formulierungen zugunsten einer einheitlichen Ich-Perspektive angepasst. Dieser Schritt erschien notwendig um abzusichern, dass die Fragen des Inventars zur Selbsteinschätzung auffordern und kein Abfragen von allgemeinen, moralischen Standards widerspiegeln.

Eine Kürzung des Bogens war aus pragmatischen Gründen unumgänglich, um die Dauer der Beantwortung des gesamten Fragebogens insgesamt kurz zu halten. Um den Kriterien zur Formulierung der Items eines psychologischen Fragebogens (Jankisz, Moosbrugger & Brandt, 2007; Rost, 1996; Tränkle, 1983) zu entsprechen, wurden außerdem z.B. Items mit mehrdeutigen „oder"-Konstruktionen nicht verwendet. Es wurden zwölf aus den 24 Items so ausgewählt, dass

- die gleiche Anzahl der Items in beiden Dimensionen (Selbstempathie und Empathie für Andere) und
- die gleiche Anzahl positiv und negativ formulierter Items in jeder Dimension gegeben ist.

Schließlich wurde das ursprüngliche Antwortformat an den Gesamtfragebogen angepasst, damit im gesamten Dokument das Format der Antworten von links =

Ablehnung nach rechts = Zustimmung einheitlich verwendet werden konnte, um Gewohnheitsfehler der Teilnehmer und damit verzerrte Daten zu vermeiden. Dazu wurde die etablierte fünfstufige Likert-Skala aus dem SPF übernommen: „1 – trifft gar nicht“ bis „5 – trifft sehr gut zu“.

5.4.5 IPC-Fragebogen zu Kontrollüberzeugungen

Der „IPC-Fragebogen zu Kontrollüberzeugungen“ von Krampen (1981) ist die deutsche Version der von Levenson (1974) entwickelten IPC-Scales, die konzeptuell auf den Arbeiten von Rotter (1966) zum „internal and external locus of control“ basieren. Die Kontrollüberzeugungen betrachten nach Lao (1978) zwei wichtige Fragen: Wer hat Kontrolle über das eigene Leben und wie viel? Damit misst der IPC-Bogen das Ausmaß der Annahmen einer Person, inwieweit Ereignisse abhängig vom eigenen Verhalten sind oder dem Einfluss der Umwelt unterliegen, also generalisierte Kontrollüberzeugungen.

Der IPC-Bogen ist unterteilt in die drei Dimensionen (Krampen, 1981)

1. „Internality“ (I) – die subjektiv in der eigenen Person wahrgenommene Kontrolle und Einflussmöglichkeiten über das eigene Leben und die Ereignisse der Umwelt,
2. „Powerful Others“ (P) – ein subjektives Gefühl der Machtlosigkeit mit der Annahme, sozial von anderen, „mächtigeren“ Personen abhängig zu sein,
3. „Chance“ (C) – ein subjektives Gefühl der Machtlosigkeit mit der Annahme, in einer unstrukturierten Welt zu leben, in welcher Ereignisse von Schicksal, Glück, Pech und Zufall bestimmt werden.

Die Dimension I zählt hierbei als internale, P und C als externale Kontrollüberzeugungen. Der Bogen enthält 24 Items (acht Items je Dimension), die alle positiv kodiert sind. Je höher der erreichte Wert des Probanden pro Dimension, desto ausgeprägter die entsprechende Kontrollüberzeugung. Die hier verwendete deutsche Version stammt wie erwähnt von Krampen (1981) und wurde inhaltlich unverändert übernommen.

Damit die Normierung von Krampen verwendet werden kann, wurde auch das gleiche sechsstufige Antwortformat wie bei Krampen mit „--- sehr falsch“ bis

„+++ sehr richtig“ genutzt. Zur Vereinfachung der Bearbeitung für die Teilnehmer wurde allerdings auf die Minus-Plus-Symbolik verzichtet und stattdessen das Zahlenformat „1 – sehr falsch“ bis „6 – sehr richtig“ eingeführt, da im Gesamtfragebogen ausschließlich Zahlenformate verwendet werden. Die Werte für Cronbach’s Alpha reichen nach Levenson (1974) von .64 bis .78. Bezüglich der Retest-Reliabilität über ein 7-Wochen-Intervall konnten Werte von .66 bis .73 erzielt werden. Die Interkorrelationen der Dimensionen werden als sehr gering beschrieben. Krampen (1981) erzielte Werte der internen Konsistenz zwischen .91 und .98 und für die Retest-Reliabilität Werte zwischen .78 und .90.

5.4.6 Umgang mit Gefühlen

Ein Inventar zur Messung des Umgangs mit den eigenen Gefühlen konnte nicht gefunden werden. Daher wurde eine solche Skala für diese Studie entwickelt. Der Grundgedanke hierbei ist die Annahme, dass Gefühle in negative und positive Gefühle kategorisiert werden, da negative Gefühle in der Regel als unangenehm und positive als angenehm empfunden werden. Unangenehme Gefühle werden daher als belastend erlebt und somit vermieden. Vice versa sind angenehme Gefühle wünschenswert und der Umgang mit ihnen wird als weniger belastend bzw. leichter empfunden.

Schließlich wird angenommen, dass sich Individuen dahingehend unterscheiden, als wie belastend bis leicht sie negative und positive Gefühle erleben. So könnte z.B. wiederholte Konfrontation mit Konflikten ohne deren Lösung im Lebensverlauf dazu beitragen, dass negative Gefühle intensiver gemieden und als stärker belastend erlebt werden. Eine Reflexion über Gefühle als wichtige Indikatoren für unerfüllte Bedürfnisse könnte dagegen eine wertschätzende Haltung speziell den negativen Gefühlen gegenüber stärken und damit den Umgang mit ihnen erleichtern.

Für die Konstruktion dieser Skala wurde die Liste von 20 (10 positiven und 10 negativen) Gefühlsworten aus dem „Positive and Negative Affect Schedule“ (PANAS; Watson & Clark, 1988; deutsche Version von Krohne, Egloff, Kohlmann & Tausch, 1996) verwendet. Vier weitere (je zwei negative und positive)

Gefühlsworte wurden ergänzt nach Abgleich der PANAS-Gefühlsworte mit den prototypischen Einträgen zu Gefühlskategorien im Affektiven Diktionär Ulm (ADU; Hölzer, Scheytt & Kächele, 1991). Dies ergab eine Liste mit insgesamt 24 Gefühlsworten: je zwölf negative und positive. Die Worte wurden in eine zufällige Reihenfolge gebracht und so als Ein-Wort-Items dargeboten. Die zugehörige Instruktion wies die Probanden an, spontan einzuschätzen, als wie belastend bis leicht sie den Umgang mit diesen Gefühlen erlebten.

Als Antwortformat wurde eine sechsstufige Likert-Skala mit „1 – sehr belastend“ bis „6 – sehr leicht“ genutzt, was im Einklang mit dem Aufbau des Gesamtfragebogens steht. Die Skala produziert je einen Wert für die Leichtigkeit im Umgang mit negativen und positiven Gefühlen. Hohe Werte deuten auf eine niedrige Belastung bzw. hohe Leichtigkeit im Umgang mit Gefühlen.

5.4.7 Saarbrücker Persönlichkeitsfragebogen SPF

Der „Saarbrücker Persönlichkeitsfragebogen“ (SPF; Paulus, 2009) ist eine ins Deutsche übersetzte und angepasste Version des von Davis (1980) entwickelten „Interpersonal Reactivity Index“ (IRI). Letzterer gilt als einer der am häufigsten verwendeten Fragebögen zur Messung von Empathie (Jolliffe & Farrington, 2004). Der IRI wurde übersetzt und nach Itemanalysen und Betrachtungen zur Faktorenstruktur, Reliabilität und Validität von 28 Items im ursprünglichen Inventar von Davis auf 16 Items im Inventar des SPF gekürzt.

Der SPF misst Empathie als die Fähigkeit, den emotionalen Zustand und die Situation eines anderen Individuums zu verstehen und zu teilen (Paulus, 2009). Er misst entsprechend kognitive und emotionale Aspekte von Empathie und ist unterteilt in vier Subskalen: Der kognitive Aspekt wird erhoben mit der Skala

- „Perspective-Taking“,

emotionale Aspekte werden erhoben mit den Skalen

- „Fantasy“,
- „Empathic Concern“ und
- „Personal Distress“

mit jeweils vier positiv formulierten Items.

Paulus (2009) beschreibt die Subskalen wie folgt. „Perspective-Taking“ (P) misst die Fähigkeit, eine Situation spontan aus der psychologischen Perspektive des Anderen zu sehen. „Fantasy“ (F) misst die Tendenz, sich in die Gefühlswelt von Figuren in Romanen und Filmen zu versetzen. „Empathic Concern“ (E) misst die Tendenz zu fremdorientierten Gefühlen wie Mitleid oder Sorge um Personen in Not. „Personal Distress“ (D) misst eigenfokussierte Gefühle wie Unruhe oder Unwohlsein in engen interpersonalen Situationen.

Obwohl bei Davis (1980) durch die relative Unabhängigkeit der Skalen nicht vorgesehen, können nach Vorschlag von Paulus (2009) die Subskalen „Fantasy“, „Empathic Concern“ und „Perspective-Taking“ durch Addition zur Skala Empathiefähigkeit kombiniert werden: Empathiefähigkeit = F + E + P. Die Subskala „Personal Distress“ spielt häufig eine untergeordnete Rolle. Da sie auch als eine Art Emotionsregulation interpretiert wird, steht die Relevanz der Subskala im Konzept Empathie durchaus infrage (Baron-Cohen & Wheelwright, 2004).

Das Antwortformat des SPF ist eine fünfstufige Likert-Skala mit den Werten „1 – trifft gar nicht zu“ bis „5 – trifft sehr gut zu“. Cronbach‘s Alpha des SPF streut zwischen .70 und .78 (Paulus, 2009). Davis (1980) erhielt Werte für die Retest-Reliabilität des IRI über ein Intervall von 60 bis 75 Tagen im Bereich von .61 bis .81 und berichtet von höchstens mäßig hohen Interkorrelation der Skalen von .01 bis .33.

6 Ergebnisse

Im Folgenden werden die Ergebnisse der vorliegenden Studie dargestellt. Dazu werden vorab die verwendeten Skalen in Bezug auf fehlende Werte, Normalverteilung, Reliabilität und Drittvariablen geprüft. Daraufhin werden die Längs- und Querschnitthypothesen gemäß Punkt 4.3 untersucht. Abschließend werden die Daten a posteriori und explorativ weiter analysiert, um die Ergebnisse genauer zu betrachten und die Datenbasis über die Hypothesen hinaus zu nutzen.

Die erhobenen Stichproben ergeben vier Datensets zur Analyse:

- die Längsschnittdaten mit den beiden Gruppen L-EG (Längsschnitt Experimentalgruppe (Trainingsteilnehmer)) und L-KG (Längsschnitt Kontrollgruppe) und je zwei Messzeitpunkten (T1 und T2) mit *N*=20,
- die Querschnittdaten mit den beiden Gruppen Q-E (Querschnitt Erfahrene in der GfK) und Q-U (Querschnitt Unerfahrene in der GfK) mit *N*=156 und
- ein Gesamtdatensatz mit allen Datenpunkten (*N*=196)
- bzw. mit allen Untersuchungsteilnehmern (*N*=176).

Die Skalen werden zur Erleichterung der Lesbarkeit im Text *kursiv* gesetzt. Die 11 Skalen von Interesse – entsprechend den Hypothesen unter Punkt 4.3 – sind:

- *Trennung von Beobachtung und Bewertung,*
- *Selbstwert* der Rosenberg Selbstwertskala,
- *Trennung von Gedanken und Gefühlen,*
- aus dem Bogen zum Umgang mit Gefühlen die Subskala *Umgang mit negativen Gefühlen,*
- aus dem IPC Inventar zu Kontrollüberzeugungen die Skalen *internale Kontrollüberzeugungen (IPC-I)* und die *externalen Kontrollüberzeugungen Powerful Others (IPC-P)* und *Chance (IPC-C),*

- aus dem Saarbrücker Persönlichkeitsfragebogen (SPF) die Summenskala *Empathiefähigkeit (SPF),*
- aus dem Inventar Self-Other Empathy (SOE) der Gesamtwert für *Empathie (SOE)* sowie die Subskalen *Empathie für Andere (SOE-Andere)* und *Selbstempathie (SOE-Selbst).*

In allen Tabellen folgt die Darstellung dieser Reihenfolge, analog zur Reihenfolge der Hypothesen.

6.1 Skalenanalyse

Die Daten werden auf fehlende Werte, Normalverteilung, Reliabilität und Drittvariablen hin analysiert. Die Behandlung fehlender Werte erfolgt mittels EM-Methode. Zur weiteren Betrachtung der Daten werden daraufhin die statistischen und graphischen Prüfungen auf Normalverteilung, die Betrachtung der Reliabilität im Sinne der internen Konsistenz anhand Cronbachs Alpha und die Kovariatenprüfung beschrieben.

6.1.1 Behandlung fehlender Werte

Im ersten Schritt wurden die Daten für die Analysen aufbereitet. Dazu wurden mittels der EM-Methode (Expectation Maximization) fehlende Werte geschätzt und jeweils für die Längs- und Querschnittdatensätze separat ersetzt. Bei erfüllter MAR-Bedingung (missing at random) lassen sich valide Maximum-Likelihood-Schätzer für Mittelwerte, Varianzen und Kovarianzen ermitteln (Hippel, 2004, S. 162). Die EM-Methode setzt Normalverteilung der Daten voraus, ist aber gegen eine Verletzung der Voraussetzung robust, so die strengere MCAR-Bedingung (missing completely at random) erfüllt ist (Baltes-Götz, 2008). In den Längsschnitt- sowie in den Querschnittstichdaten wies der Little-Test für die MCAR-Bedingung keine Signifikanz auf (alle χ^2>51.87, alle p>.185), sodass die Bedingung als erfüllt angesehen werden kann und die Notwendigkeit der Prüfung auf Normalverteilung entfällt.

In der Längsschnittstichprobe wurden von den 4 080 theoretisch möglichen Datenpunkten (20 Probanden * 2 Messzeitpunkte *102 Items) 10 fehlende Werte (0.2%) ersetzt. In der Querschnittstichprobe wurden von den 15 912 theoretisch möglichen Datenpunkten (156 Probanden * 102 Items) 92 ersetzt (0.6%). Die über die EM-Methode erhaltenen Werte wurden schließlich an den Definitionsbereich der jeweiligen Variablen angepasst, sodass z.B. bei einer Variablen mit einem Definitionsbereich von 1 bis 6 die ersetzten Werte ebenso in diesen Bereich fallen.

6.1.2 Prüfung auf Normalverteilung

Die Prüfung auf Normalverteilung der Daten wird anhand der vier Kriterien

- Kolmogorow-Smirnow-Test und
- Shapiro-Wilk-Test

als statistische Verfahren und

- Histogramm und
- PP-Analyse (Proportion-Proportion-Plot)

als graphische Verfahren vorgenommen. Durch die geringen Stichprobenumfänge in den experimentellen Gruppen (*N*=10 bis max. *N*=81) besteht in der Anwendung der genannten statistischen Verfahren leicht das Risiko der Fehlentscheidung. Dieses Risiko wird sowohl durch die Schwächen der Tests (Problem der Intervallbildung des K-S-Tests und Übersensitivität für Extremwerte des S-W-Tests; vgl. Bortz, 2005) verstärkt. Beide Tests reagieren zusätzlich intensiv auf nicht ideal-stetige Daten, was durch die Verwendung des ganzzahligen Antwortformats im Fragebogen nicht unwahrscheinlich ist. Die Tests messen dann Stetigkeit, nicht Normalverteilung. Daher werden die Risiken zur Fehlentscheidung durch die Kontrolle anhand der genannten graphischen Analysen minimiert. So korrigieren die graphischen Verfahren die statistischen Aussagen, wenn keine wesentlichen bzw. systematischen Abweichungen zur Normalverteilung erkennbar bzw. diese auf Schwankungen auf die geringen Stichprobenumfänge zurückzuführen sind.

Die Prüfung auf Normalverteilung verfolgt zwei Ziele. Zum einen dient sie der Charakterisierung der Skalen und Stichproben. Zum zweiten entscheidet die

Annahme der Normalverteilung über die Verwendung parametrischer oder parameterfreier inferenzstatistischer Tests zur Hypothesenprüfung. Bei den Längsschnittdaten werden allerdings allein aufgrund der sehr geringen Stichprobengröße (L-EG und L-KG jeweils *N*=10) grundsätzlich parameterfreie Verfahren zur Hypothesenprüfung verwendet.

Da 11 relevante Variablen in jeweils vier Stichproben zu prüfen sind, fasst Tabelle 3 die Grundaussagen der Tests (ja oder nein zur Annahme der Normalverteilung) zusammen. Die vollständigen Analysen der Tests und der graphischen Verfahren finden sich im Anhang 4 bzw. 5. Da das Ziel der Prüfung im Sinne der Studie die Annahme der Nullhypothese und damit der Normalverteilung ist, wird das konservative Signifikanzniveau von α=.10 verwendet.

Tabelle 3. Fazit der Verfahren zur Prüfung auf Normalverteilung in allen Stichproben

	L-EG				L-KG			
	K-S	S-W	Hist.	PP	K-S	S-W	Hist.	PP
Trennung von Beobachtung und Bewertung	nein	nein	-	ja	ja	ja	-	ja
Selbstwert	ja	ja	ja	ja	ja	ja	nein	-
Trennung von Gedanken und Gefühlen	ja	nein	nein	-	ja	nein	ja	ja
Umgang mit negativen Gefühlen	ja	ja	ja	ja	ja	ja	-	ja
Internale Kontrollüberzeugung (IPC-I)	ja	ja	nein	ja	ja	nein	-	ja
Externale Kontrollüberzeugung (IPC-P)	ja	nein	ja	-	ja	ja	ja	ja
Externale Kontrollüberzeugung (IPC-C)	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Empathiefähigkeit (SPF)	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Empathie (SOE)	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Selbstempathie (SOE-Selbst)	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Empathie für Andere (SOE-Andere)	ja	ja	ja	ja	ja	ja	-	ja
	Q-E				Q-U			
	K-S	S-W	Hist.	PP	K-S	S-W	Hist.	PP
Trennung von Beobachtung und Bewertung	nein	nein	-	ja	nein	nein	ja	ja
Selbstwert	nein	nein	ja	ja	nein	nein	ja	ja
Trennung von Gedanken und Gefühlen	nein	nein	-	ja	nein	nein	ja	ja
Umgang mit negativen Gefühlen	nein	nein	ja	ja	nein	nein	ja	ja
Internale Kontrollüberzeugung (IPC-I)	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Externale Kontrollüberzeugung (IPC-P)	ja	ja	ja	ja	ja	nein	ja	ja
Externale Kontrollüberzeugung (IPC-C)	nein	nein	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Empathiefähigkeit (SPF)	ja	nein	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Empathie (SOE)	ja	nein	ja	ja	ja	nein	ja	ja
Selbstempathie (SOE-Selbst)	ja	nein	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Empathie für Andere (SOE-Andere)	ja	ja	ja	ja	ja	nein	ja	ja

Anmerkungen. Für die Längsschnittdaten werden die Messzeitpunkte T1 und T2 kombiniert betrachtet; L-EG Längsschnitt Experimentalgruppe, L-KG Längsschnitt Kontrollgruppe, Q-E Querschnitt Erfahrene, Q-U Querschnitt Unerfahrene; K-S Kolmogorow-Smirnow-Test, S-W Shapiro-Wilk-Test, Hist. Histogramm, PP Proportion-Proportion-Plot; "ja"/"nein" Fazit des Tests für/gegen die Annahme der Normalverteilung; "-" kein eindeutiges Fazit möglich; für K-S- und S-W-Tests gilt α=.10 als Signifikanzniveau.

Die in Tabelle 3 zusammengefassten Analysen führen zu folgendem Schluss. Für die Längsschnittdaten könnten für alle Skalen außer der *Trennung von Beobachtung und Bewertung* sowie der *Trennung von Gedanken und Gefühlen* normalverteilte Daten angenommen werden. Da allerdings aufgrund der sehr geringen Stichprobengröße weder graphisch noch statistisch verlässlich geschätzt werden kann, wird trotz Hinweisen für Normalverteilung nichtparametrisch gerechnet. Für die Stichproben der Querschnittuntersuchung werden ebenso für alle Skalen außer *Trennung von Beobachtung und Bewertung* sowie *Trennung von Gedanken und Gefühlen* normalverteilte Daten angenommen. Die graphischen Verfahren werden dann (aus oben genannten Gründen) mit Vorrang betrachtet, wenn die Abweichungen von der Normalverteilung nicht systematisch sind und beide graphischen Verfahren zum selben Schluss führen. Für die *Trennung von Beobachtung und Bewertung* sowie *von Gedanken und Gefühlen* ist keine eindeutige, gemeinsame Aussage für beide Stichproben möglich. Zusätzlich deuten sich Deckeneffekte an. Es wird bezüglich dieser Skalen parameterfrei gerechnet.

6.1.3 Reliabilitätsanalyse

Zur Schätzung der Reliabilität der Skalen im Sinne der internen Konsistenz wurden für die nicht-dichotomen Skalen die Werte für Cronbachs Alpha mit dem Gesamtdatensatz (N=196) berechnet. Für die dichotomen Variablen wurde dazu die Kuder-Richardson-Formel verwendet.

In den Skalen

- *Trennung von Beobachtung und Bewertung*
- *Selbstempathie (SOE-Selbst)*
- *Empathie für Andere (SOE-Andere)*

wurde anhand der Analysen auf Item-Ebene jeweils ein Item ausgeschlossen, da diese einen negativen Beitrag zur Reliabilität der Skala lieferten:

- *Trennung von Beobachtung und Bewertung* – Ausschluss von Item 7
- *Selbstempathie (SOE-Selbst)* – Ausschluss von Item 11
- *Empathie für Andere (SOE-Andere)* – Ausschluss von Item 2

Der Fragebogen mit allen Skalen und Items findet sich im Anhang 3. Alle folgenden Analysen werden unter Ausschluss dieser Items gerechnet. Reliabilitätswerte über .70 können als reliable Messungen gelten. Die Skalen

- *Trennung von Beobachtung und Bewertung*
- *internale Kontrollüberzeugung (IPC-I)*
- *Selbstempathie (SOE-Selbst)*

erreichen diese Grenze nicht, wobei *Selbstempathie (SOE-Selbst)* diesen Wert nur unwesentlich verfehlt. Tabelle 4 gibt den Überblick über die Werte vor und nach der Item-Selektion.

Tabelle 4. Reliabilitätswerte der Skalen

	Cronbachs Alpha	
	vor Itemselektion	nach Itemselektion
Trennung von Beobachtung und Bewertung	.57[a]	**.60**[a]
Selbstwert	.86	.86
Trennung von Gedanken und Gefühlen	.71[a]	.71[a]
Umgang mit negativen Gefühlen	.89	.89
Internale Kontrollüberzeugung (IPC-I)	.62	.62
Externale Kontrollüberzeugung (IPC-P)	.71	.71
Externale Kontrollüberzeugung (IPC-C)	.73	.73
Empathiefähigkeit (SPF)	.84	.84
Empathie (SOE)	.77	.77
Selbstempathie (SOE-Selbst)	.59	**.69**
Empathie für Andere (SOE-Andere)	.67	**.73**

Anmerkungen. [a] Werte sind nach der Kuder-Richardson-Formel berechnet, fett gedruckte Werte markieren Veränderungen nach Item-Selektion, gerechnet mit der Gesamtstichprobe *N*=196.

6.1.4 Drittvariablenkontrolle

Der Kovarianten- bzw. Drittvariableneinfluss wurde mittels multipler multivariater Kovarianzanalyse mit allen Untersuchungsteilnehmern (*N*=176, Längsschnitt zu T1) überprüft. Die erhobenen soziodemographischen Faktoren Geschlecht, höchster Schulabschluss, Berufsgruppe und Alter wurden dahingehend analysiert, inwieweit sie die Ausprägungen der Skalen bedeutsam beeinflussen.

Der Faktor Geschlecht wies nur in der Variable *Empathiefähigkeit (SPF)* mit $F(1)=7.96$, $p=.006$ signifikante Unterschiede auf. Für den höchsten Schulabschluss ergaben sich keine signifikanten Effekte (alle $F(5)<1.77$, alle $p>.122$). Der Faktor Berufsgruppe zeigte nur für den *Umgang mit negativen Gefühlen* ein signifikantes Ergebnis mit $F(6)=2.36$, $p=.034$. Das Alter wies in allen drei Skalen des SOE (*Empathie (SOE), Selbstempathie (SOE-Selbst), Empathie für Andere (SOE-Andere)*) sowie in den *externalen Kontrollüberzeugungen (IPC-P* und *IPC-C)* und im *Umgang mit negativen Gefühlen* auf signifikante Unterschiede hin (alle $F(1)>9.40$, alle $p<.002$). Folglich werden in den nachstehenden Analysen die Drittvariableneffekte für diese Variablen statistisch kontrolliert.

6.2 Hypothesen testende Analysen

Die unter Punkt 4.3 erläuterten Hypothesen werden nun anhand der erhobenen Daten der Längs- und Querschnittstichproben inferenzstatistisch untersucht. In allen Tests wird dabei das Signifikanzniveau von $\alpha=.05$ verwendet, wenn nicht anders beschrieben. Die Auswahl der Tests orientiert sich an den Vorgaben von Vorberg und Blankenberger (1999), Bortz (2005) sowie Bortz und Lienert (2008). Die Daten und Skalen wurden für die Analysen (wie oben ausführlich beschrieben) verarbeitet, indem

- fehlende Werte mittels EM-Verfahren ersetzt,
- reliabilitätsschwächende Items ausgeschlossen und
- Skalen für Drittvariableneffekte kontrolliert

wurden.

Die folgenden Ergebnisdarstellungen teilen sich in Prüfung der Längsschnitthypothesen und der Prüfung der Querschnitthypothesen auf und münden in einer integrierenden Zusammenfassung.

6.2.1 Prüfung der Längsschnitthypothesen

Allen Längsschnitthypothesen liegt die Annahme zugrunde, dass die Trainingsteilnehmer in der Experimentalgruppe (L-EG) durch das Training in der Gewaltfreien Kommunikation (vgl. Kapitel 3) eine höhere Veränderung aufweisen als die Kontrollgruppe (L-KG), die kein Training erhalten hat. Die Nullhypothese lautet daher stets: Es gibt keine Unterschiede zwischen der L-EG und der L-KG. Es liegen *N*=20 bzw. jeweils *N*=10 Individuen pro Gruppe den folgenden Analysen zugrunde. Tabelle 5 gibt die Übersicht der deskriptiven Statistik der beiden Gruppen zu beiden Messzeitpunkten (T1 im Februar 2010 und T2 im Juni 2010, vgl. Punkt 5.1).

Tabelle 5. Deskriptive Statistik der Längsschnittstichproben

Stichprobe	L-EG				L-KG			
Messzeitpunkt	T1		T2		T1		T2	
	M	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*
Trennung von Beobachtung und Bewertung	91.43	9.99	91.43	13.80	75.71	20.26	64.29	21.56
Selbstwert	4.29	1.14	4.82	0.88	4.43	0.93	4.11	1.02
Trennung von Gedanken und Gefühlen	87.50	15.59	85.00	15.37	46.25	15.65	42.50	12.08
Umgang mit negativen Gefühlen	2.48	0.58	2.59	0.83	2.32	0.73	2.31	0.62
Internale Kontrollüber-zeugung (IPC-I)	4.09	0.69	4.29	0.52	4.40	0.73	4.48	0.72
Externale Kontrollüber-zeugung (IPC-P)	2.51	0.96	2.55	0.71	2.80	0.52	2.94	0.52
Externale Kontrollüber-zeugung (IPC-C)	2.65	0.71	2.67	0.70	2.64	0.51	2.84	0.57
Empathiefähigkeit (SPF)	3.98	0.48	3.94	0.63	3.79	0.50	3.93	0.39
Empathie (SOE)	3.51	0.35	3.69	0.58	3.11	0.25	3.03	0.30
Selbstempathie (SOE-Selbst)	3.67	0.62	3.84	0.68	3.61	0.38	3.50	0.42
Empathie für Andere (SOE-Andere)	3.72	0.61	3.86	0.67	2.92	0.34	2.86	0.48

Anmerkungen. Stichprobe: L-EG Längsschnitt Experimentalgruppe, L-KG Längsschnitt Kontrollgruppe; Messzeitpunkt: T1 erster Messzeitpunkt Feb. 2010, T2 zweiter Messzeitpunkt Jun. 2010; *M* arithmetisches Mittel, *SD* Standardabweichung.

Abbildung 14 zeigt die Differenzen der Messzeitpunkte, d.h. die Veränderungen von T1 zu T2, für die Experimental- und die Kontrollgruppe. Tabelle 6 enthält

diese Veränderungen in deskriptiver Statistik und die inferenzstatistische Prüfung der Unterschiede zwischen den Gruppen hinsichtlich der zentralen Tendenz. Der Mann-Whitney-U-Test wurde verwendet, da die Daten mindestens ordinal skaliert sind, allerdings durch die sehr geringen Stichprobenumfänge keine Normalverteilung angenommen werden kann und daher eine parameterfreie Rechnung notwendig wird (Bortz, 2005; Bortz & Lienert, 2008).

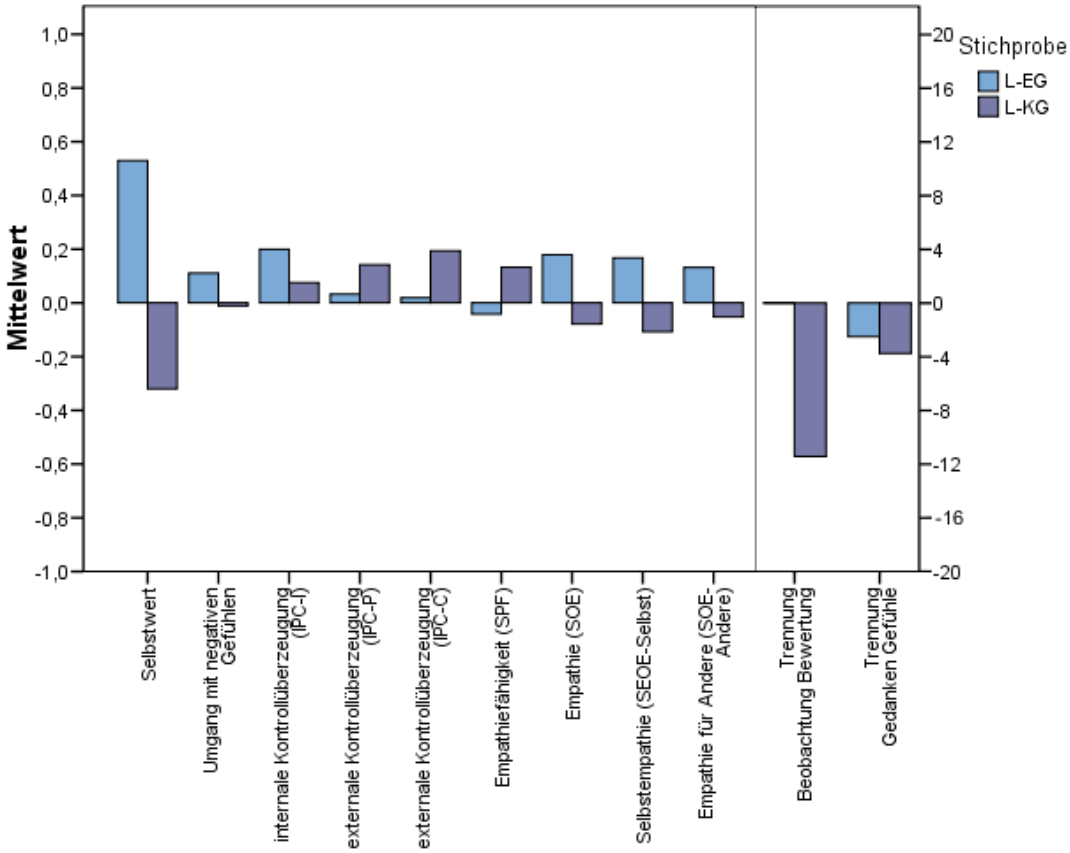


Abbildung 14. Mittlere Veränderung von Messzeitpunkt T1 zu T2 in den Längsschnittstichproben L-EG und L-KG im Vergleich

Tabelle 6. Deskriptive Statistik der Veränderungen in den Längsschnittstichproben von T1 zu T2 und Signifikanztest der Stichproben gegeneinander

	L-EG		L-KG		Signifikanztest	
	M	*SD*	*M*	*SD*	*U*	*p*
Trennung von Beobachtung und Bewertung	0.00	11.66	-11.43	17.56	30.0	.143
Selbstwert	0.53	0.46	-0.32	0.90	16.0*	.009
Trennung von Gedanken und Gefühlen	-2.50	18.45	-3.75	16.72	45.5	.739
Umgang mit negativen Gefühlen	0.11	0.86	-0.01	0.32	47.0	.853
Internale Kontrollüberzeugung (IPC-I)	0.20	0.51	0.08	0.44	35.0	.280
Externale Kontrollüberzeugung (IPC-P)	0.03	0.61	0.14	0.56	43.0	.631
Externale Kontrollüberzeugung (IPC-C)	0.02	0.40	0.19	0.56	37.0	.353
Empathiefähigkeit (SPF)	-0.04	0.39	0.13	0.24	36.5	.315
Empathie (SOE)	0.18	0.43	-0.08	0.24	29.0	.123
Selbstempathie (SOE-Selbst)	0.17	0.79	-0.11	0.37	31.0	.165
Empathie für Andere (SOE-Andere)	0.13	0.37	-0.05	0.41	38.0	.393

Anmerkungen. * sign. mit α=.05, L-EG Längsschnitt Experimentalgruppe, L-KG Längsschnitt Kontrollgruppe, für L-EG und L-KG jeweils Differenzen der Messzeitpunkte T2-T1, *M* arithmetisch Mittel, *SD* Standardabweichung, *U* Mann-Whitney-U-Wert, *p* Signifikanz.

Wie den graphischen Analysen zur Normalverteilung (Anhang 5) entnommen werden kann, besteht für die Skalen *Trennung von Beobachtung und Bewertung* sowie *Trennung von Gedanken und Gefühlen* in den Längsschnittdaten ein einseitiges Risiko für Deckeneffekte in der Experimentalgruppe, wodurch eine ähnliche Verteilung der Stichproben in Frage gestellt wird. Das legt nach Bortz und Lienert (2008) die Verwendung des Mediantests nahe. Da dieser allein auf Grundlage der Dichotomie (Häufigkeit von Werten über vs. unter dem Median) entscheidet, gilt er als konservativer als z.B. der U-Test (ebd.). Es ergibt sich für die Veränderung in der Kompetenz der *Trennung von Beobachtung und Bewertung* ein Median von Md=0.00 und ein Testwert von $\chi^2(1,N=20)=0.00$ mit $p>.999$ und für die *Trennung von Gedanken und Gefühlen* mit einem Median von Md=0.00 und ein Testwert von $\chi^2(1,N=20)=0.31$ mit $p=.578$ (jeweils korrigiertes Chi^2 nach Yates). Median- und U-Test liefern also dieselben Resultate.

Tabelle 6 zeigt, dass von den Längsschnitthypothesen 1.1 bis 1.6 zur Wirkung des Trainings in der Gewaltfreien Kommunikation nur die Hypothese zum *Selbstwert* (Hypothese 1.2: Ein Training in der GfK bewirkt eine Erhöhung des Selbstwerts) mit U=16.0, p=.009 bestätigt werden kann. In allen anderen Skalen ist keine abweichende Veränderung der Experimental- im Vergleich zur Kontrollgruppe nachweisbar, so dass hier für alle Hypothesen 1.1 bis 1.6 (mit Ausnahme der benannten 1.2) die H_0 beibehalten werden muss.

6.2.2 Prüfung der Querschnitthypothesen

Im Folgenden werden die Querschnitthypothesen zu den Unterschieden zwischen den in der GfK Erfahrenen (Q-E) und den Unerfahrenen (Q-U) und zum Zusammenhang der Skalen *Trennung von Beobachtung und Bewertung* und *Selbstwert* überprüft. Die Nullhypothese lautet hier grundsätzlich: Es gibt keine Unterschiede zwischen den Gruppen Q-E und Q-U, bzw. es gibt keinen Zusammenhang zwischen den Skalen *Trennung von Beobachtung und Bewertung* und *Selbstwert.*

Hierzu liegen den Analysen Daten von N=75 Erfahrenen (Q-E) und N=81 Unerfahrenen (Q-U) zugrunde. Abbildung 15 und Tabelle 7 geben die Übersicht der deskriptiven Statistik der beiden Gruppen. Tabelle 7 enthält weiter die inferenzstatistische Prüfung der Unterschiede zwischen den Gruppen hinsichtlich des arithmetischen Mittelwerts.

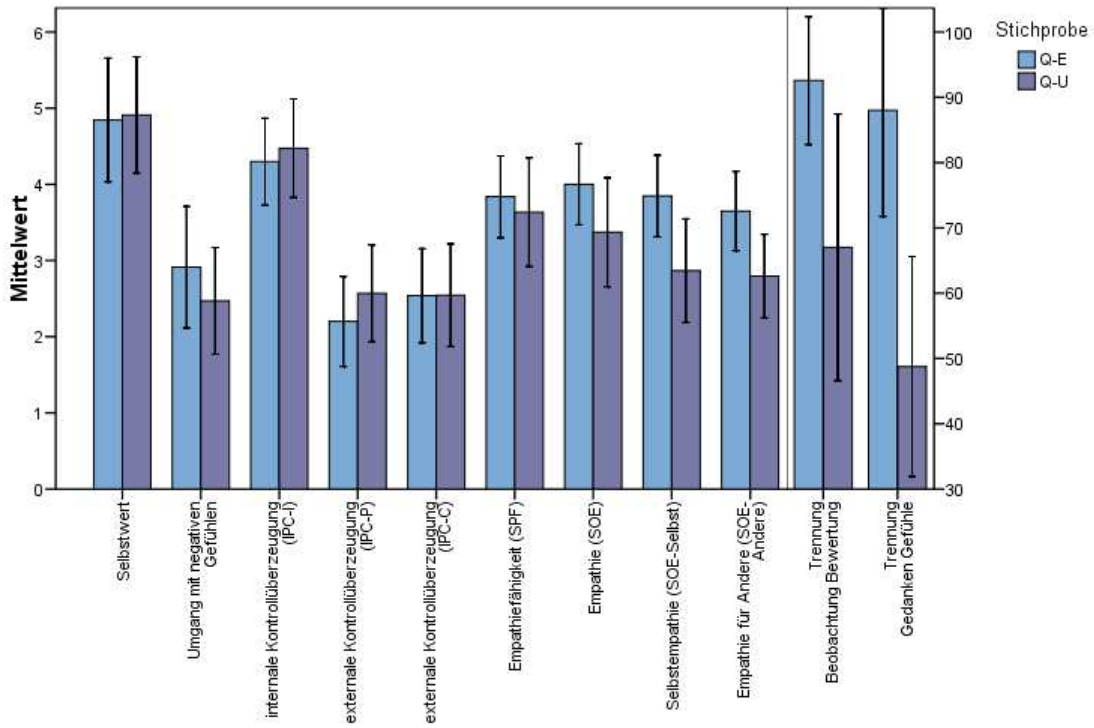


Abbildung 15. Mittlere Ausprägungen und Standardabweichungen der Querschnittstichproben Q-E und Q-U im Vergleich

Grundsätzlich wird der t-Test verwendet, da auf Grundlage der Prüfung der Normalverteilung in den Grundgesamtheiten von normalverteilten Daten ausgegangen werden kann. Bei Unterschieden in den Varianzen (Levene-Test auf Varianzgleichheit mit konservativem Signifikanzniveau von α=.10) wurde der t-Test für ungleiche Varianzen mit Korrektur der Freiheitsgrade (degrees of freedom, *df*) verwendet. Dies betraf die Skalen

- *Trennung von Beobachtung und Bewertung* mit angepassten *df*=117,
- *Empathiefähigkeit (SPF)* mit angepassten *df*=148,
- *Empathie (SOE)* mit angepassten *df*=147 und
- *Selbstempathie (SOE-Selbst)* mit angepassten *df*=150.

Für alle andere Skalen gilt *df*=154.

Tabelle 7. Deskriptive Statistik der Querschnittstichproben und Signifikanztest der Stichproben miteinander

	Q-E		Q-U		Signifikanztest		
	M	*SD*	*M*	*SD*	Diff.	*t*	*p*
Trennung von Beobachtung und Bewertung	92.57	9.79	67.02	20.41	25.55*	-10.09	<.001
Selbstwert	4.85	0.81	4.91	0.76	-0.06	0.52	.603
Trennung von Gedanken und Gefühlen	88.00	16.24	48.77	16.84	39.23*	-14.79	<.001
Umgang mit negativen Gefühlen	2.91	0.80	2.47	0.70	0.44*	-3.69	<.001
Internale Kontrollüberzeugung (IPC-I)	4.30	0.57	4.48	0.65	-0.18	1.81	.073
Externale Kontrollüberzeugung (IPC-P)	2.20	0.59	2.57	0.64	-0.37*	3.74	<.001
Externale Kontrollüberzeugung (IPC-C)	2.53	0.62	2.54	0.67	-0.01	0.06	.951
Empathiefähigkeit (SPF)	3.84	0.54	3.63	0.71	0.21*	-2.03	.044
Empathie (SOE)	4.00	0.53	3.37	0.72	0.63*	-6.26	<.001
Selbstempathie (SOE-Selbst)	3.85	0.54	2.87	0.68	0.98*	-10.04	<.001
Empathie für Andere (SOE-Andere)	3.65	0.52	2.80	0.55	0.85*	-9.95	<.001

Anmerkungen. * sign. mit α=.05, Q-E Querschnittstichprobe Erfahrene, Q-U Querschnittstichprobe Unerfahrene, *M* arithmetisch Mittel, *SD* Standardabweichung, Diff. mittlere Differenz aus Q-E und Q-U (positive Werte entsprechen höheren Werten der Q-E-Stichprobe gegenüber der Q-U-Stichprobe), *t* t-Test-Wert, *p* Signifikanz.

Für die Skalen *Trennung von Beobachtung und Bewertung* sowie *Trennung von Gedanken und Gefühlen* ist keine verlässliche Aussage zur Normalverteilung zu treffen (vgl. Tabelle 3), daher werden hier zusätzlich verteilungsfreie Test verwendet (Vorberg & Blankenberger, 1999). Für die *Trennung von Beobachtung und Bewertung* muss zusätzlich betrachtet werden, dass die Varianzen inhomogen sind, wie der Levene-Test oben bereits indizierte. Daher wird in diesem Fall der Mediantest genutzt. So ergibt sich für die *Trennung von Beobachtung und Bewertung* in der Q-E-Stichprobe ein Median von *Md*=100.0 und für die Q-U-Stichprobe von *Md*=57.1. Der gemeinsame Median ist *Md*=85.7 mit einem Testwert von $\chi^2(1,N=156)=27.08$ mit $p<.001$ (korrigiertes Chi^2 nach Yates). Für die *Trennung von Gedanken und Gefühlen* wird der Mann-Whitney-U-Test verwendet, da der Levene-Test hier keine unterschiedlichen Varianzen anzeigt. Der mittlere Rang für die Q-E-Stichprobe beträgt 113.74, für die Q-U-

Stichprobe 45.87, was einen Mann-Whitney-U-Testwert von U=394.5, p<.001 ergibt. Die Testergebnisse im Median- und U-Test liefern also dasselbe Resultat wie die t-Tests.

Wie Tabelle 7 zeigt, können für acht der 11 Skalen durch signifikante Ergebnisse die Nullhypothesen verworfen werden. In den Skalen

- *Trennung von Beobachtung und Bewertung*
- *Trennung von Gedanken und Gefühlen*
- *Umgang mit negativen Gefühlen*
- *externale Kontrollüberzeugungen (IPC-P)*
- *Empathiefähigkeit (SPF)*
- *Empathie (SOE)*
- *Selbstempathie (SOE-Selbst)*
- *Empathie für Andere (SOE-Andere)*

konnten signifikante Unterschiede festgestellt werden, sodass sich die Stichprobe der in der GfK Erfahrenen gegenüber den Unerfahrenen auszeichnet durch

- höhere Kompetenz in der Trennung von Beobachtung und Bewertung,
- höhere Kompetenz in der Trennung von Gedanken und Gefühlen,
- leichteren Umgang mit negativen Gefühlen,
- niedrigere externale Kontrollüberzeugungen hinsichtlich „mächtiger“ Anderer,
- höhere Empathiefähigkeit und
- höhere Empathiewerte insgesamt, sowie
- bezüglich der Selbstempathie und
- der Empathie für Andere.

Es konnten keine Unterschiede nachgewiesen werden bezüglich der Skalen *Selbstwert, internale Kontrollüberzeugungen (IPC-I)* und *externale Kontrollüberzeugungen (IPC-C).* Hier wird jeweils die H_0 beibehalten.

Schließlich fällt die Zusammenhangshypothese (Hypothese 2.7) für den Zusammenhang zwischen der *Trennung von Beobachtung und Bewertung* und dem *Selbstwert* negativ aus, sodass auch hier die Nullhypothese (es besteht kein Zusammenhang zwischen den Skalen) beibehalten wird. Die Korrelation ist mit r =.02, p=.802 nicht signifikant.

6.2.3 Zusammenfassung der Hypothesentestungen

Die Daten zur Evaluation des Trainings in der Gewaltfreien Kommunikation (GfK) in der Längsschnittbetrachtung konnten – abgesehen vom *Selbstwert* – keine Effekte einer Veränderung aufzeigen. Die Analyse der Querschnittstichproben dagegen ergab deutliche Unterschiede zwischen GfK-Erfahrenen und GfK-Unerfahrenen. In der Gesamtübersicht zeigt sich daher im Vergleich der Längsschnitt- und Querschnittdaten ein heterogenes Bild: Hypothesen, die in den Querschnittdaten bestätigt werden konnten, werden in den Längsschnittdaten zumeist nicht bestätigt und umgekehrt. Tabelle 8 gibt den Überblick dazu.

Tabelle 8. Ergebnisse der Hypothesenprüfungen in den Stichprobenarten

	Hypothese	Längsschnitt (Effekte des Trainings)	Querschnitt (Gruppen-unterschiede)
1.1 / 2.1	höhere Kompetenz in der Trennung von Beobachtung und Bewertung	nein	ja
1.2 / 2.2	höherer Selbstwert	ja	nein
1.3 / 2.3	höhere Kompetenz in der Trennung von Gedanken und Gefühlen	nein	ja
1.4 / 2.4	leichterer Umgang mit negativen Gefühlen	nein	ja
1.5 / 2.5	höhere internale Kontrollüberzeugungen (IPC-I)	nein	nein
1.5 / 2.5	niedrigere externale Kontrollüberzeugungen (IPC-P)	nein	ja
1.5 / 2.5	niedrigere externale Kontrollüberzeugungen (IPC-C)	nein	nein
1.6 / 2.6	höhere Empathiefähigkeit (SPF)	nein	ja
1.6 / 2.6	höhere Empathie (SOE)	nein	ja
1.6 / 2.6	höhere Selbstempathie (SOE-Selbst)	nein	ja
1.6 / 2.6	höhere Empathie für Andere (SOE-Andere)	nein	ja
2.7	positiver Zusammenhang zwischen der Trennung von Beobachtung und Bewertung und Selbstwert		nein

Anmerkungen. "ja" Hypothese bestätigt und Nullhypothese verworfen, "nein" Hypothese nicht bestätigt und Nullhypothese angenommen.

Da sich in der Querschnitterhebung in acht von 11 Skalen die erwarteten Unterschiede zeigen, stellt sich die Frage, warum in der Längsschnitterhebung keine Veränderungen ersichtlich wurden. Dieser Frage wird a posteriori im ersten Teil der folgenden explorativen Analysen nachgegangen. Die ausführliche Diskussion der Ergebnisse findet sich ab in Kapitel 7.

6.3 Explorative Datenanalysen

Im Folgenden werden die Daten der Längs- und Querschnittstichproben weiter explorativ analysiert. Daher sind alle hier aufgeführten Ergebnisse als Hypothesen generierend zu verstehen. Der Abschnitt teilt sich in

- eine tiefere Betrachtung der Nullveränderungen der Trainingsteilnehmer in den Längsschnittdaten mit zusätzlicher Auswertung qualitativer Daten der Erhebung und Analyse der Ähnlichkeiten der Trainingsteilnehmer zum ersten Messzeitpunkt (L-EG T1) mit der Querschnittstichprobe der Erfahrenen (Q-E),
- Verortung aller Stichproben anhand von Normwerten zu den Skalen *Selbstwert* und *Kontrollüberzeugungen (IPC),*
- Diskriminanzanalyse zur Differenzierung zwischen den in der GfK Erfahrenen und den Unerfahrenen anhand relevanter Skalen und
- bedeutsame Korrelationen aller Skalen miteinander.

Da diese Ergebnisse nicht Teil der Hypothesen sind, werden sie hier bereits ausführlicher beschrieben, aber in der Diskussion nicht eingehend interpretiert.

6.3.1 A-posteriori-Analyse der Experimentalgruppe

Die quantitativen Ergebnisse der Hypothesenprüfungen der Längsschnittdaten ergaben – vom *Selbstwert* abgesehen – keine signifikant größeren Veränderungen der Experimental- im Vergleich zur Kontrollgruppe. A posteriori nun wird die Frage gestellt, wie diese Nullunterschiedlichkeit zu erklären ist. Im Folgenden werden dazu weitere Ergebnisanalysen betrachtet, um die Datenbasis voll auszuschöpfen. Zwei Arten werden genutzt:

- die qualitativen Ergebnisse aus der Teilnehmerbefragung und
- quantitative Tests zum Vergleich der Teilnehmer zum ersten Messzeitpunkt mit den Erfahrenen der Querschnittstichprobe.

Mit der Befragung zum zweiten Messzeitpunkt wurden die Trainingsteilnehmer gebeten anzugeben, was sie gelernt und wie sie sich verändert haben, inwieweit sie ihre Ziele für das Training erreicht und ob sich ihre Erwartungen erfüllt haben. Die Antworten werden hier in Stichpunkten und zusammengefasst wiedergegeben. So beschreiben die Teilnehmer den Gewinn durch das Training mit

- Einblick in das Feld der GfK,
- Ideen und Methoden für innere und äußere Konflikte, schwierige Situationen und emotionale Zustände,
- bewusstes Wahrnehmen, Verstehen, Akzeptieren, Ausdrücken und Wertschätzen von Gefühlen und Bedürfnissen, sowohl der eigenen als auch die der Anderen,
- Bewusstsein für Eigenverantwortung,
- Stärkung der Intuition und des Selbstvertrauens,
- innere Ruhe, Selbsterkenntnis, Selbstklärung und Heilung,
- Sicherheit im Umgang mit der GfK im Alltag.

Die genannten Bereiche der Veränderung sind teilweise überlappend mit den im quantitativen Teil untersuchten, z.B. bezüglich Selbstempathie und Empathie für Andere, Umgang mit negativen Gefühlen, Eigenverantwortung und Selbstvertrauen (internale Kontrollüberzeugungen). Es werden jedoch auch Bereiche angesprochen, die nicht erhoben wurden, z.B. Konfliktlösungskompetenz, Wahrnehmung von Gefühlen, Intuition, innere Ruhe.

Die Teilnehmer gaben weiter an, entweder keine Erwartungen an das Training gehabt zu haben oder mit den Ergebnissen des Trainings zufrieden zu sein: „voll und ganz“, „Erwartungen (…) gut erfüllt“, „zu 80%“, „meine Erwartungen übertroffen“. Nur ein Teilnehmer hat diese Fragen gar nicht beantwortet. Kein Teilnehmer berichtet davon, sich nicht verändert zu haben oder dass die Veränderungen nur minimal seien. Damit stehen die Resultate der quantitativen Hypothesenprüfungen der Längsschnittuntersuchung (bedingt) im Gegensatz zu den hier beschriebenen qualitativen.

Eine weitere Möglichkeit der Perspektive auf die Nullveränderung ist die Charakterisierung der Teilnehmer zum ersten Messzeitpunkt. Veränderungen durch ein Training können nur angezeigt werden, wenn die Teilnehmer nicht bereits diese Veränderungen, die das Training ermöglicht, vollzogen haben. Daher ist zu prüfen, ob die Trainingsteilnehmer bereits zum ersten Messzeitpunkt, also vor dem Training, den in der GfK Erfahrenen ähneln. Als A-posteriori-Hypothese kann formuliert werden: Die Trainingsteilnehmer unterscheiden sich zum ersten Messzeitpunkt nicht von den in der GfK Erfahrenen.

Für die Überprüfung werden nun die Trainingsteilnehmer zum ersten Messzeitpunkt (L-EG T1) mit N=10 verglichen mit der Gruppe der in der GfK Erfahrenen aus der Querschnittstichprobe (Q-E) mit N=75. Der Mediantest wird verwendet, da die Stichprobengrößen stark differieren und von unterschiedlichen Verteilungen auszugehen ist (Bortz & Lienert, 2008; Vorberg & Blankenberger, 1999). Tabelle 9 zeigt die Mediane der Stichproben und die Ergebnisse des Mediantests. Da die Hypothese auf eine Gleichheit, also Nullunterschiedlichkeit zielt, entspricht die Hypothese der Nullhypothese und das Signifikanzniveau wird konservativ mit α=.10 angesetzt.

Tabelle 9. Mediane der Trainingsteilnehmer zum ersten Messzeitpunkt und der GfK-Erfahrenen sowie Ergebnisse des Mediantests

	L-EG T1	Q-E	Signifikanztest		
	Md	*Md*	*Md*	χ^2	*p*
Trennung von Beobachtung und Bewertung	92.9	100.0	99.9[a]	0.01	.920
Selbstwert	4.4	5.2	5.0	2.70*	.048
Trennung von Gedanken und Gefühlen	93.8	87.5	87.5	0.05	.905
Umgang mit negativen Gefühlen	2.4	2.8	2.7	2.70*	.048
Internale Kontrollüberzeugung (IPC-I)	4.3	4.3	4.3	0.09	.968
Externale Kontrollüberzeugung (IPC-P)	2.2	2.2	2.2	0.09	.968
Externale Kontrollüberzeugung (IPC-C)	2.5	2.4	2.4	0.09	.968
Empathiefähigkeit (SPF)	4.0	4.0	4.0	0.21	.428
Empathie (SOE)	3.5	4.1	4.0	8.94*	.001
Selbstempathie (SOE-Selbst)	3.8	3.9	3.9	0.94	.191
Empathie für Andere (SOE-Andere)	3.8	3.7	3.7	0.14	.476

Anmerkungen. [a] Paramediantest durchgeführt (Bortz & Lienert, 2008, S. 137), * sign. mit α=.10, L-EG T1 Längsschnitt Experimentalgruppe zum Messzeitpunkt T1, Q-E Querschnitt Erfahrene, *Md* Median, χ^2 korrigiert Chi² nach Yates, *p* Signifikanz, für alle Chi²-Tests gilt alle *N*=85 und alle *df*=1.

Wie aus Tabelle 9 zu erkennen ist, unterscheiden sich die Trainingsteilnehmer zu T1 von den Erfahrenen nur durch einen niedrigeren *Selbstwert*, einen weniger leichten *Umgang mit negativen Gefühlen* und eine niedrigere *Empathie (SOE)* – und damit nur in drei von 11 Skalen und einem der vier Empathiemaße. In allen anderen Skalen wird die Nullhypothese angenommen und die Hypothese der Gleichheit bestätigt: Die Trainingsteilnehmer unterscheiden sich diesbezüglich zum ersten Messzeitpunkt nicht von den GfK-Erfahrenen. Abbildung 16 visualisiert die Ergebnisse.

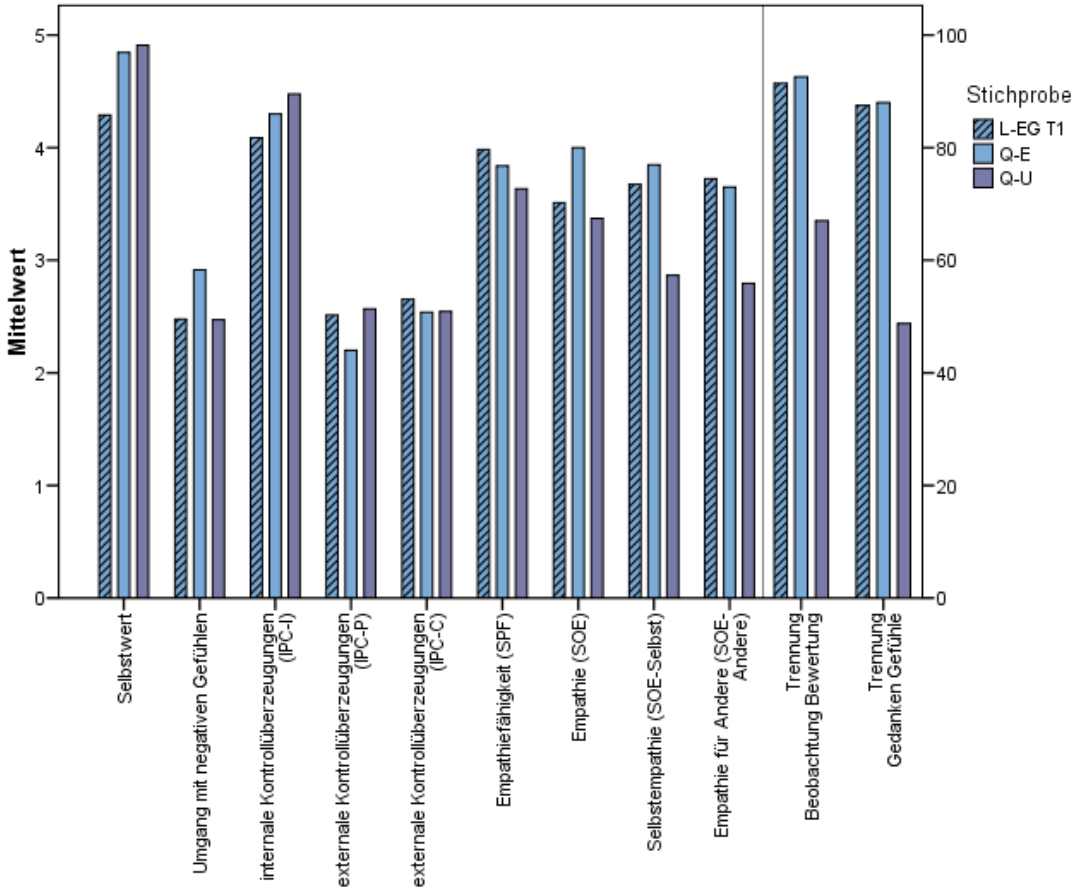


Abbildung 16. Mittelwerte der Trainingsteilnehmer zum ersten Messzeitpunkt (L-EG T1) sowie der Querschnittdatengruppen Erfahrene (Q-E) und Unerfahrene (Q-U)

Aus Abbildung 16 wird ersichtlich, dass sich die Stichprobe der Trainingsteilnehmer zum ersten Messzeitpunkt (L-EG T1) bezüglich des *Selbstwerts* von beiden Gruppen der Querschnitterhebung (Q-E und Q-U) negativ abhebt. Insofern kann die positive Veränderung des *Selbstwerts* durch das Training auch als ein nivellierender Effekt verstanden werden, da der Wert der L-EG zu T1 unter den Q-E- und den Q-U-Werten lag und durch das Training erhöht wurde. Die Abbildung macht ferner die uneinheitliche aber bedeutsame Nähe der L-EG zu T1 mit der Q-E-Stichprobe deutlich. Die Bedeutung und die Implikationen dieser Ergebnisse werden ebenfalls im Kapitel 7 diskutiert.

6.3.2 Verortung der Stichproben in Normwerten

Um die Daten der Quer- und Längsschnittstichproben im Gesamtbild betrachten zu können, seien hier die verfügbaren Normen für den *Selbstwert* (Rosenberg Selbstwertskala) und die *internalen* und *externalen Kontrollüberzeugungen* (IPC-Fragebogen zu Kontrollüberzeugungen) mit den Werten der einzelnen Stichproben dieser Untersuchung im Vergleich in Tabelle 10 dargestellt. Die Normen für den IPC-Fragebogen stammen von Krampen (1981), die für die Rosenberg Selbstwertskala von Roth et al. (2008).

Tabelle 10. Normen und Werte der Stichproben im Vergleich anhand der Rohwerte

	Rosenberg Selbstwertskala[a]		Kontrollüberzeugungen[b]					
			internal (IPC-I)		external (IPC-P)		external (IPC-C)	
	M	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*
Norm	49.2	8.2	35	4	24	4	24	5
Q-E	48.5	8.1	34	5	17	5	20	5
Q-U	49.1	7.6	36	5	21	5	21	6
L-EG	42.9	11.5	33	6	20	8	21	6
L-KG	44.3	9.3	35	6	22	4	21	5

Anmerkungen. [a] Normwerte von Roth et al. (2008), [b] Normwerte von Krampen (1981), *M* arithmetisches Mittel, *SD* Standardabweichung, L-EG und L-KG jeweils zum ersten Messzeitpunkt, Anzahl der Nachkommastellen entsprechend der Literatur.

Wie zuvor in Abbildung 16 fällt auch in den Rohwertdarstellungen der Normen in Tabelle 10 auf, dass der *Selbstwert* in der L-EG-Stichprobe sehr gering ausgeprägt ist (*M*=42.9), hier auch im Vergleich zur Norm (*M*=49.2). Besonders niedrig ist ebenso der Wert für die *externalen Kontrollüberzeugungen (IPC-P)* der Q-E-Stichprobe (*M*=17) im Vergleich zur Norm (*M*=24) und im Vergleich zu den anderen Stichproben (*M*=20-22). Die Werte für die *externalen Kontrollüberzeugungen (IPC-P und IPC-C)* liegen für alle Stichproben (*M*=17-22 bzw. *M*=20-21) unter der Norm (beide *M*=24), was aber lediglich die Annahme einer Veränderung der gesamten Population seit der Normerhebung vermuten lässt.

6.3.3 Relevante Skalen der Diskrimination

Da in den bisherigen Analysen die Ergebnisse heterogen ausgefallen sind und Hypothesen nur teilweise bestätigt wurden, stellt sich die Frage, welche der Skalen relevant sind zur Unterscheidung von GfK-Erfahrenen (Q-E) und Unerfahrenen (Q-U). Dazu wird anhand des Querschnittdatensatzes (N=156) eine schrittweise Diskriminanzanalyse durchgeführt. Es sollen die Gruppen Q-E und Q-U mittels der bedeutsamsten der 11 Skalen, die in dieser Untersuchung von Interesse sind, vorhergesagt werden. Es wird nach Wilks-Lambda-Methode mit dem Aufnahmekriterium F= 3.84 und dem Ausschlusskriterium F=2.71 gerechnet.

Der Box-M-Test auf Gleichheit der Kovarianzenmatrizen weist mit *Box-M*=44.87, p<.001 signifikante Unterschiede auf. Dies schränkt die Interpretierbarkeit der Ergebnisse ein, wobei dies nach Stevens (2002, zitiert nach Bortz, 2005) mit steigender Stichprobengröße weniger folgenreich wird. Nach Stevens sollte die Größe der Stichprobe dazu mindestens 20-mal so groß sein wie die Anzahl der vorhersagenden Variablen. Da im Ergebnis der folgenden Diskriminanzanalyse effektiv drei Skalen von Bedeutung sind, ist das Kriterium von N_{SOLL}≥60 mit N=156 mehr als erfüllt, sodass die Diskriminanzanalyse durchgeführt wird.

Das Ergebnis der schrittweisen Diskriminanzanalyse ist ein Modell mit diesen drei Skalen: Im ersten Schritt wird die Skala *Trennung von Gedanken und Gefühlen* mit λ=0.41, $F(1,154)$=218.75, p<.001 aufgenommen, im zweiten Schritt die *Trennung von Beobachtung und Bewertung* mit λ=0.35, $F(2,153)$=141.32, p<.001 und im dritten und letzten Schritt die *Selbstempathie (SOE-Selbst)* mit λ=0.31, $F(3,152)$=114.51, p<.001. Das Modell weist einen Eigenwert von 2.26 und eine kanonische Korrelation von .83 auf. Es werden 90% der Fälle richtig klassifiziert, wie Tabelle 11 ausführlich darstellt. Es kann daher von einem guten bis sehr guten Klassifikationsmodell ausgegangen werden.

Die Formel der linearen Diskriminanzfunktion (LDF) lautet

LDF = -7.250 + 0.027 * (*Trennung von Beobachtung und Bewertung*) + 0.041 * (*Trennung von Gedanken und Gefühlen*) + 0.701 * (*Selbstempathie (SOE-Selbst)*)

Die Klassifikationskoeffizienten der Gruppen sind aus Tabelle 12 ersichtlich. Abbildung 17 zeigt die Verteilung der Gruppen entlang der LDF mit dem Überschneidungsbereich der beiden Gruppen.

Tabelle 11. Anzahl der korrekten und inkorrekten Klassifizierungen der Diskriminanzanalyse

	Vorhergesagte Gruppenzugehörigkeit		
Stichprobe	Q-E	Q-U	gesamt
Q-E	68 (91%)	7 (9%)	75
Q-U	9 (11%)	72 (89%)	81

Anmerkungen. 90% der Fälle wurden korrekt klassifiziert.

Tabelle 12. Klassifikationskoeffizienten der linearen Diskriminanzfunktionen

	Stichprobe	
	Q-E	Q-U
Trennung von Beobachtung und Bewertung	0.313	0.234
Trennung von Gedanken und Gefühlen	0.239	0.116
Selbstempathie (SOE-Selbst)	9.092	6.996
Konstante	-43.263	-21.339

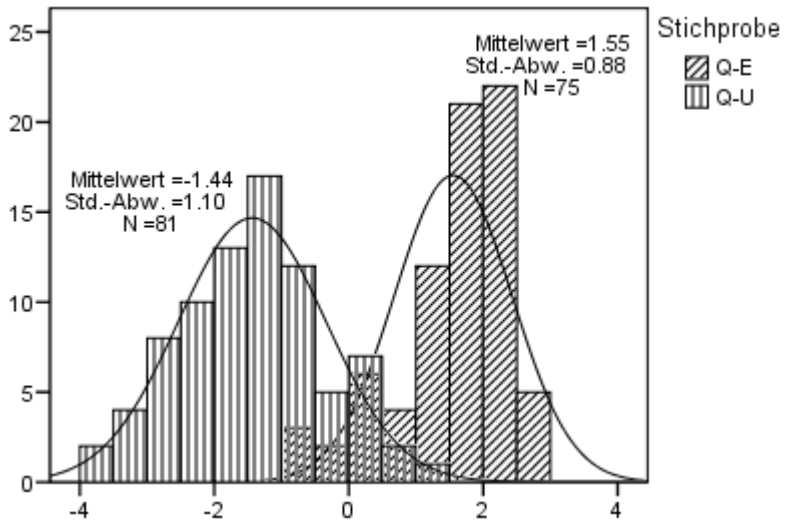


Abbildung 17. Anhand der linearen Diskriminanzfunktion diskriminierte Querschnittstichproben Erfahrene (Q-E) und Unerfahrene (Q-U)

Wenig überraschend ist die Aufnahme der Skalen *Trennung von Beobachtung und Bewertung* sowie *Trennung von Gedanken und Gefühlen* in der Differenzierung zwischen den Erfahrenen und Unerfahrenen, da besonders diese Kompetenzen in der GfK trainiert werden. Weniger vorhersehbar dagegen war die Aufnahme von *Selbstempathie (SOE-Selbst)*. Es kann schlussfolgernd vermutet werden, dass Empathie für Unerfahrene hauptsächlich auf Andere orientiert ist, während ein Fokus der GfK darin besteht zu lernen, mit sich selbst empathisch zu sein. Naheliegend ist, dass die Subskala des SOE und nicht eine des SPF aufgenommen wurde: Obwohl beide Empathie messen, ist der SOE aus dem GfK-Verständnis von Empathie entwickelt worden.

Rückblickend auf die zuvor beschriebene a posteriori durchgeführte Analyse der Experimentalgruppe wird wiederum deutlich, dass die Trainingsteilnehmer zum ersten Messzeitpunkt (L-EG T1) als Erfahrene klassifiziert werden müssten, da sie sich in den drei bedeutsam diskriminierenden Skalen nicht von den Erfahrenen der Querschnittuntersuchung (Q-E) unterscheiden (vgl. Tabelle 9 und Abbildung 16).

6.3.4 Korrelative Analysen

Abschließend seien hier weitere Skaleninterkorrelationen dargestellt, die nicht als Hypothesen formuliert wurden und daher hier nur explorativen Charakter haben. Relevant sind einerseits Korrelationen zwischen ähnlichen Skalen zur Empathie im Sinne der Kriteriumsvalidität sowie weitere Korrelationen zwischen inhaltlich verschiedenen Skalen, die für Folgestudien theoretisch und statistisch von Bedeutung sein könnten. Die Berechnungen werden mit dem Querschnittdatensatz mit N=156 durchgeführt. Da für viele Zusammenhänge vermittelnde Effekte durch die Auseinandersetzung mit der GfK angenommen werden können (z.B. ist Empathie der SOE-Skalen nach GfK-Verständnis definiert, und die *Trennung von Beobachtung und Bewertung* sowie *von Gedanken und Gefühlen* wird in der GfK trainiert) werden grundsätzlich Partialkorrelationen gerechnet, den Einfluss der Erfahrung in der GfK (Q-E vs. Q-U) kontrollierend.

Für die Empathiemaße SPF (Saarbrücker Persönlichkeitsfragebogen) und SOE (Self-Other Empathy) werden die Korrelationen der Subskalen in Tabelle 13 angegeben.

Tabelle 13. Korrelationen der Empathiemaße SPF und SOE

	Empathie (SOE)		Selbstempathie (SOE-Selbst)		Empathie für Andere (SOE-Andere)	
	r	*p*	*r*	*p*	*r*	*p*
SPF Distress	.07	.397	.01	.944	.02	.816
SPF Empathy	.38*	<.001	.23*	.004	.10	.236
SPF Fantasy	.39*	<.001	.40*	<.001	.33*	<.001
SPF Perspective Taking	.46*	<.001	.43*	<.001	.31*	<.001
Empathiefähigkeit (SPF)	.45*	<.001	.39*	<.001	.27*	.001

Anmerkungen. * sign. mit α=.05, Empathiefähigkeit (SPF) setzt sich zusammen aus den SPF-Subskalen Empathy + Fantasy + Perspective Taking, *r* Partialkorrelation kontrollierend für Erfahrung in der GfK, *p* Signifikanz, *N*=156.

Es ist zu bemerken, dass alle SOE-Skalen mit den SPF-Skalen *Empathy, Fantasy, Perspective Taking* und der Summenskala *Empathiefähigkeit* fast komplett (hoch)signifikant korrelieren. Ein Ergebnis – die Korrelation von *SPF Empathy* mit *Empathie für Andere (SOE-Andere)* – wird nicht signifikant. Dies kann – so man von Zufallsschwankungen absieht – auch als Hinweis auf das unterschiedliche Verständnis von Empathie angesehen werden. Die SPF-Subskala *Distress* dagegen korreliert weder mit den SOE-Skalen (alle $|r|<.07$, alle $p>.397$), noch mit den anderen SPF-Skalen (alle $|r|<.13$, alle $p>.097$). Entweder ist dies ein positives Indiz für die Unabhängigkeit der Subskala im Konzept der Empathie oder aber Indikator für deren Fremdartigkeit im selbigen. Ob *Distress* also zum Empathiekonzept gezählt werden kann, muss hinsichtlich der Daten der Studie angezweifelt werden.

Die grundsätzlich nur höchstens mittleren Korrelationen zwischen dem SPF und dem SOE verdeutlichen einerseits den Zusammenhang der Skalen, da beide das Konzept Empathie messen, deuten aber auch auf die Unterschiede in der Definition von Empathie.

Weitere nicht in Hypothesen gefasste Korrelationen von inhaltlich-theoretischem Interesse werden im Folgenden benannt und beschrieben. Da hier alle Subskalen – nicht nur die für die Hypothesen verwendeten – betrachtet wurden, stehen insgesamt 16 Skalen zur Verfügung.

Die Skala *Distress* des SPF korreliert negativ mit

- *internalen Kontrollüberzeugungen (IPC-I)* mit r=-.28, p<.001

und positiv mit beiden *externalen Kontrollüberzeugungen*

- *IPC-P* mit r=.35, p<.001 und
- *IPC-C* mit r=.28, p<.001.

Selbstfokussierte Gefühle wie Unruhe oder Unwohlsein in engen interpersonalen Situationen hängen also mit einem als niedrig Erlebten eigenen Einfluss auf die Umwelt zusammen und mit der Überzeugung, dass „mächtige“ Andere und Zufall oder Glück die Umweltereignisse und das eigene Schicksal bestimmen. Negativ korreliert die SPF-Skala *Distress* mit dem

- *Umgang mit negativen Gefühlen* mit r=-.25, p=.002,

was aufgrund der thematischen Nähe im Erleben von und Umgang mit negativer Emotion zu vermuten ist.

Der *Umgang mit negativen Gefühlen* korreliert positiv mit den beiden Subskalen des SOE

- *Selbstempathie (SOE-Selbst)* mit r=.17, p=.033 und
- *Empathie für Andere (SOE-Andere)* mit r=.26, p=.001.

Die Empathiedefinition im SOE ist näher am Verständnis der Gewaltfreien Kommunikation (GfK) ausgerichtet; somit hängt höhere Empathie im Sinne der GfK mit einem leichteren Umgang mit negativen Gefühlen zusammen. Nicht signifikant korreliert dieser Umgang mit

- *internalen Kontrollüberzeugungen (IPC-I)* mit r=.07, p=.400,

und negativ mit den *externalen Kontrollüberzeugungen*

- *IPC-P* mit r=-.32, p<.001 und
- *IPC-C* mit r=-.14, p=.094 (marginal signifikant).

Erlebter eigener Einfluss auf die Umwelt spiegelt sich also nicht im leichteren Umgang mit negativen Gefühlen wider. Dagegen steigt diese Leichtigkeit mit sinkendem Glauben an „mächtige“ Andere und Zufall bzw. Schicksal als

lebensbestimmende Kräfte. Der *Umgang mit negativen Gefühlen* scheint nicht vom

- *Umgang mit positiven Gefühlen* (r=.01, p=.946)

abzuhängen. Interessanterweise ist dies für GfK-Erfahrene anders als für Unerfahrene. Die Skalen wurden zur getrennten Analyse in den Gruppen einzeln korreliert. Für die Erfahrenen zeigt sich nun eine Korrelation von r=.34, p=.003 und für die Unerfahrenen eine Korrelation von r=-.29, p=.009. Überraschenderweise sind die Korrelationen entgegengesetzt (vgl. Abbildung 18) und für beide Gruppen signifikant. Für die Erfahrenen scheint ein leichterer Umgang mit positiven Gefühlen mit einem leichteren Umgang für negative Gefühle einherzugehen bzw. ein weniger leichter Umgang mit negativen bringt auch einen weniger leichten Umgang mit positiven Emotionen mit sich. Dieser Effekt scheint für Unerfahrene umgekehrt zu wirken: je leichter der Umgang mit den einen, desto tendenziell schwerer der Umgang mit den anderen Gefühlen.

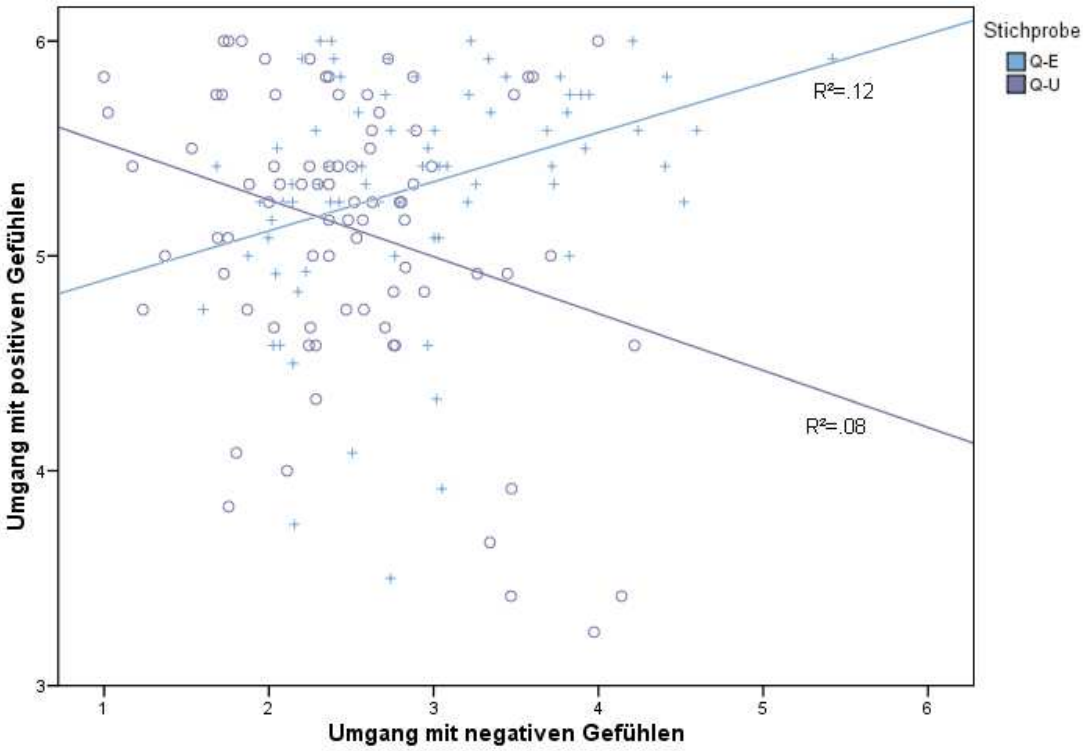


Abbildung 18. Streudiagramm für den Umgang mit positiven und negativen Gefühlen für die GfK-Erfahrenen (Q-E) und Unerfahrenen (Q-U)

Der *Selbstwert* korreliert positiv mit dem

- *Umgang mit negativen Gefühlen* mit r=.19, p=.017.

Eine höhere Leichtigkeit im Kontakt mit negativen Gefühlen hängt also zusammen mit höherem Selbstrespekt und Selbstwertschätzung. Nicht signifikant korreliert der *Selbstwert* mit und ist damit unabhängig von den Ausprägungen aller SOE-Skalen

- *Empathie (SOE)* mit r=-.12, p=.129,
- *Selbstempathie (SOE-Selbst)* mit r=-.12, p=.127,
- *Empathie für Andere (SOE-Andere)* mit r=-.11, p=.167,

und der

- *Empathiefähigkeit (SPF)* mit r=-.06, p=.459.

Die Richtungen der Zusammenhänge des *Selbstwerts* mit den

- *internalen Kontrollüberzeugungen (IPC-I)* mit r=.42, p<.001

und den *externalen Kontrollüberzeugungen*

- *IPC-P* mit r=-.28, p<.001 und
- *IPC-C* mit r=-.18, p=.026

sind naheliegend: Höherer Selbstrespekt und Anerkennung der eigenen Person hängt mit höherem Einflusserleben und niedrigerem Glauben an die Kontrolle durch „mächtige“ Andere sowie Zufalls- und Schicksalsmächte.

Abschließend sei angefügt, dass hinsichtlich der *Trennung von Beobachtung und Bewertung* sowie *von Gedanken und Gefühlen* keine Korrelation Signifikanz erreicht: alle $|r|$<.16, alle p>.050.

6.4 Zusammenfassung der Ergebnisse

Die Ergebnisse dieser Studie zusammenfassend kann festgestellt werden, dass

- die Messverfahren generell mäßige bis gute Reliabilitätswerte aufweisen,
- Unterschiede zwischen in der GfK Erfahrenen und Unerfahrenen bestehen in
    - höherer Kompetenz in der *Trennung von Beobachtung und Bewertung*,
    - höherer Kompetenz in der *Trennung von Gedanken und Gefühlen*,

  - leichterem *Umgang mit negativen Gefühlen*,
  - niedrigerer *externaler Kontrollüberzeugungen* hinsichtlich „mächtiger“ Anderer,
  - höherer *Empathiefähigkeit* und
  - höheren *Empathiewerten* insgesamt, sowie
  - bezüglich der *Selbstempathie* und
  - der *Empathie für Andere*,
- keine bedeutsame Korrelation zwischen der *Trennung von Beobachtung und Bewertung* mit dem *Selbstwert* besteht,
- durch das GfK-Training in den Längsschnittdaten nur für den *Selbstwert* eine positive Veränderung nachweisbar wird,
- die Teilnehmer des Trainings jedoch von Veränderungen durch das Training überzeugt sind,
- die Trainingsteilnehmer bereits zum ersten Messzeitpunkt, also vor dem Training, den GfK-Erfahrenen in vielen und bedeutsamen Dimensionen ähneln,
- allein mittels der Skalen *Trennung von Beobachtung und Bewertung, Trennung von Gedanken und Gefühlen* und *Selbstempathie* 90% der Individuen korrekt in die Gruppen GfK-Erfahrene und Unerfahrene zuzuordnen sind,
- vielfältige Korrelationen der Skalen untereinander bestehen, wenn auch keine mit den in der GfK besonders relevanten *Trennung von Beobachtung und Bewertung* und *Trennung von Gedanken und Gefühlen*.

Diese Zusammenfassung schließt die Ergebnisdarstellung ab. Im folgenden Kapitel 7 werden diese Ergebnisse interpretiert und in Erkenntnisse zusammengefasst.

7 Diskussion

In diesem abschließenden Kapitel werden zuerst das Untersuchungsdesign und die wichtigsten Ergebnisse dieser Studie kurz zusammengefasst. Ergebnisse der Quer- und Längsschnitterhebungen, die nicht den Hypothesen entsprechen, werden näher betrachtet, auf alternative Erklärungen hin untersucht und diskutiert. Ein Fazit zu den Ergebnissen als generalisierte Aussage der Studie wird formuliert. Die angewandten Untersuchungsmethoden werden schließlich kritisch betrachtet und daraus – zusammen mit den Erkenntnissen der Diskussion – mögliche methodische Ansätze für nachfolgende Forschungen abgeleitet. Für Möglichkeiten weiterer inhaltlicher Ansätze und Fragestellungen sei zusätzlich auf die hier nicht ausgeführten Ergebnisse der explorativen Datenanalyse als Ressource verwiesen.

7.1 Kurzer Überblick über Methoden und Ergebnisse

In zwei Erhebungen zur Betrachtung der Gewaltfreien Kommunikation (GfK) in

- einer Querschnittdatenerhebung zum Vergleich von in der GfK Erfahrenen und Unerfahrenen und
- einer Längsschnittdatenerhebung zur summativen Evaluation eines 4-monatigen GfK-Trainings mit Prä- und Post-Messung zum Vergleich von Trainings- (Experimental-) und Kontrollgruppe

sollte gezeigt werden, welche Veränderungen mit dem Erlernen der GfK einher gehen. Die Daten von insgesamt 176 Teilnehmern der Untersuchung für die Skalen

- Trennung von Beobachtung und Bewertung,
- Trennung von Gedanken und Gefühlen,

- Selbstwert,
- Empathiefähgkeit,
- Empathie (gemäß GfK-Definition) mit
- Selbstempathie und
- Empathie für Andere,
- internale und externale Kontrollüberzeugungen, sowie
- Umgang mit negativen Gefühlen

bildeten die Grundlage der Analysen. Die Ergebnisse konnten deutliche Hinweise auf Unterschiede zwischen GfK-Erfahrenen und Unerfahrenen aufzeigen. So unterschieden sich Erfahrene von Unerfahrenen entsprechend der eingangs formulierten Hypothesen in

- höherer Kompetenz in der Trennung von Beobachtung und Bewertung,
- höherer Kompetenz in der Trennung von Gedanken und Gefühlen,
- höherer Empathiefähigkeit,
- höheren Empathiewerten (gemäß GfK-Definition) mit
- höheren Werten der Selbstempathie und
- der Empathie für Andere,
- niedrigeren externale Kontrollüberzeugungen hinsichtlich „mächtiger“ Anderer, sowie
- leichterem Umgang mit negativen Gefühlen.

Keine Unterschiede zeigten sich für

- internale Kontrollüberzeugungen,
- externale Kontrollüberzeugungen hinsichtlich Zufall/Schicksal und
- Selbstwert.

In der Trainingsevaluation konnten über den Betrachtungszeitraum von vier Monaten die entsprechenden Hypothesen zum Großteil nicht bestätigt werden: Die Experimentalgruppe, die das GfK-Training erhielt, unterschied sich von der Kontrollgruppe, die kein Training erhielt, allein in einer Erhöhung des Selbstwerts. Es zeigte sich keine Korrelation zwischen der Fähigkeit der Trennung von Beobachtung und Bewertung mit dem Selbstwert.

7.2 Diskussion der Querschnittergebnisse

Die Querschnittstichproben unterscheiden sich in acht von 11 Dimensionen hypothesenkonform, was den Schluss nahe legt, dass sich Individuen, die sich mit der GfK befassen, in selbigen Dimensionen von GfK-Unerfahrenen bedeutsam unterscheiden. Die Erklärungen der konformen Effekte entsprechen also den Herleitungen der Hypothesen, wie unter Punkt 4.3 beschrieben. Nicht konforme Resultate bedürfen der folgenden zusätzlichen Betrachtungen.

Im Selbstwert zeigen sich keine Unterschiede zwischen Erfahrenen und Unerfahrenen, was verschiedene Gründe haben kann. So ist bei der ersten Betrachtung möglich anzunehmen, dass das Erlernen der GfK keinerlei Einfluss auf diese Dimension hat. Allerdings liegen durch die Konstruktion der Skala die Werte der Normalbevölkerung bereits auf hohem Niveau. Dies zeigt sich auch in der Kontrollgruppe, die im Wertebereich 1-6 einen Mittelwert von 4.9 erreicht. Hier könnte erst eine sehr viel größere Stichprobe signifikante Effekte produzieren, deren Bedeutsamkeit (Effektstärke) allerdings wenig relevant wäre. Eine weitere Interpretation der Ergebnisse zum Selbstwert findet sich in der abschließenden Betrachtung zur Längsschnittuntersuchung: Wie dort ausgeführt wird kann vermutet werden, dass sich der Selbstwert zwischen Erfahrenen und Unerfahrenen wenn nicht quantitativ, so doch qualitativ unterscheidet (vgl. letzter Absatz unter anschließendem Punkt 7.3).

Die Gleichheit in den Kontrollüberzeugungen (internale sowie externale zu Zufall/Schicksal) ist nicht eindeutig zu erklären. Einerseits besteht die Möglichkeit, dass keine Unterschiede im Erleben der eigenen Einflussmöglichkeiten bestehen, die mit der Skala versucht wurden zu erfassen. Andererseits kann ebenso vermutet werden, dass die hypothetisierten Unterschiede nicht mit der gewählten Skala erfasst werden können. Eine dritte Interpretation ist möglich, bezieht man die Unterschiede in der sozialen Externalität (externale Kontrollüberzeugungen zu „mächtigen“ Anderen) mit ein: Der angenommene Unterschied im stärkeren Bewusstsein und der intensiveren Übernahme der Eigenverantwortung bei GfK-Erfahrenen äußert sich zuerst und/oder hauptsächlich in einer niedrigeren erlebten Abhängigkeit von „mächtigen“ Anderen und nur wenig bis gar nicht in den internalen

Kontrollüberzeugungen. Hier können auch Unterschiede zwischen den Konzepten Eigenverantwortung und Kontrollüberzeugung wesentlich sein, sodass nur begrenzte bzw. selektive Überschneidungsbereiche zwischen den beiden Konzepten bestehen: eher bei externalen als bei internalen Kontrollüberzeugungen. Da hier anhand der vorliegenden Daten keine Interpretation favorisiert werden kann, obliegt es Folgeuntersuchungen, die Hintergründe und Zusammenhänge der Konzepte zu analysieren.

Als letzte nicht bestätigte Hypothese der Querschnittuntersuchung wird die Nullkorrelation zwischen der Kompetenz der Trennung von Beobachtung und Bewertung mit dem Selbstwert betrachtet. Auch hier kann einerseits vermutet werden, dass schlicht kein Zusammenhang besteht. Dies wäre nachvollziehbar, da die Trennung eine sehr schnell erlernbare, kognitive Kategorisierungsfähigkeit beschreibt, während der Selbstwert als tiefer verwurzelt und daher weniger schnell veränderbar angesehen werden kann. Die unterschiedlichen Dynamiken allein könnten einen Zusammenhang ausschließen. Ebenso ist besteht die Möglichkeit, dass die Kompetenz der Trennung als reine Technik angewendet wird, statt dass das Prinzip der Trennung auch die Wahrnehmung der Umgebung verändert. Dadurch wäre ein theoretisch möglicher Zusammenhang der Konzepte durch die Simplifizierung der Trennungskompetenz zur reinen Technik zerstreut. Zusätzlich summieren sich hier methodische Schwierigkeiten der Skalen, die die Zuverlässigkeit des Ergebnisses insgesamt einschränken. So bestehen Grenzen durch das grundsätzlich hohe Niveau des Selbstwerts mit geringer Standardabweichung, das hohe Niveau der Kompetenz der Trennung in der Teilgruppe der Erfahrenen und die geringe Anzahl der Abstufungen in der Messung der Trennungskompetenz mit (effektiv) sieben Items. Da der Einfluss hier nicht abgeschätzt werden kann, wird von einem Nullzusammenhang ausgegangen.

7.3 Diskussion der Längsschnittergebnisse

In den Ergebnissen der Längsschnittuntersuchung und damit der Trainingsevaluation zeigte sich nur im Selbstwert eine höhere Veränderung der Experimentalgruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe. Da auf den anderen 10 von 11 Merkmalen keine Veränderungen nachgewiesen werden konnten, besteht hier die Notwendigkeit einer grundsätzlichen Erklärung. Zuerst werden daher mögliche Erklärungen für die Gesamtheit dieser Null-Veränderungen kollektiv betrachtet und anschließend die Ausnahme – die Veränderung im Selbstwert – zusätzlich interpretiert.

Als erste Erklärungsmöglichkeit liegt nahe zu vermuten, dass das Training in der GfK keine Veränderungen in den erhobenen Merkmalen mit sich gebracht hat. Da die Teilnehmer selbst von Änderungen berichteten und mit dem Training insgesamt zufrieden waren, scheinen sich die subjektiven Veränderungen lediglich in den gewählten psychometrischen Verfahren nicht widerzuspiegeln. Dies kann an der Wahl der Skalen ebenso liegen wie dem Fokus der Teilnehmer. Änderungen in der Eigenverantwortlichkeit und den erlebten Einflussmöglichkeiten könnten sich beispielsweise nicht im gewählten Bogen zu Kontrollüberzeugungen abbilden. Auch werden mögliche Veränderungen in der kommunikativen und Konfliktlösungskompetenz, der Stärke der Selbstreflexion und die Tiefe der Selbsterkenntnis nicht mit diesem Fragebogen erfasst. So könnten durch eine fehlende Passung zwischen tatsächlichen Veränderungsbereichen und erhobenen Merkmalen die Effekte des Trainings stark unterschätzt worden sein.

Es muss weiter beachtet werden, dass Teilnehmer in der Untersuchung von Bitschnau (2008) häufig darauf hinweisen, dass die in Seminaren und Trainings zur GfK angestoßenen Veränderungen langsam vonstatten gehen. Ein Entwicklungsprozess wird angeregt, der sich über längere Zeiträume erstreckt und evtl. in dem hier untersuchten Intervall von vier Monaten noch nicht zum Tragen kommt. Auch Rosenberg (2008) sieht den Lern- bzw. Umlern-Prozess als Entwicklung, die in mehreren Phasen von der Abgrenzung und Distanzierung von der gewaltvollen Kommunikation der Mitmenschen hin zum empathischen

Annehmen mit der Haltung der Gewaltfreiheit und Eigenverantwortung verläuft. Eine Veränderung könnte also über vier Monate noch nicht messbar sein.

Bedeutsam für das Verständnis der Ergebnisse könnten weiter die Merkmale der Trainingsteilnehmer (Experimentalgruppe) sein. Wie in der a posteriori durchgeführten Analyse zu den Längsschnittergebnissen (Punkt 6.3.1) gezeigt wurde, sind die Teilnehmer bereits zum ersten Messzeitpunkt T1 den GfK-Erfahrenen der Querschnittuntersuchung in mehreren Merkmalen ähnlich. Einerseits legt dies die Vermutung nahe, dass bereits Veränderungen eingetreten sind, bevor das Training in Anspruch genommen wurde, was die Wahrscheinlichkeit einer effektiven Veränderung durch das Training erheblich reduziert. Andererseits könnte dies implizieren, dass sich von vornherein nur Personen zu Trainings in GfK anmelden, die bereits eine ähnliche Grundhaltung haben und über Erfahrungen mit Selbsterkenntnis und Selbstreflexion verfügen, wie sie auch im Training vermittelt werden. Damit lernen sie als Teilnehmer lediglich die Technik und Umsetzung ihrer bereits ausgeprägten inneren Haltung. Für die Teilnehmer ist dies vermutlich deutlich als Veränderung wahrnehmbar, ermöglicht jedoch nicht unbedingt eine Messung der Veränderungen in basalen Merkmalen mit psychometrischen Verfahren.

Einzig im Selbstwert wurde durch das Training in der Experimentalgruppe eine Veränderung messbar. Da dieser Effekt praktisch eine Ausnahme zur Reihe der Nicht-Veränderungen darstellt, seien dazu weitere Erklärungsmöglichkeiten erläutert. So kann bei der ersten Betrachtung eine effektive, positive Veränderung des Selbstwerts durch das Training in der GfK angenommen werden. Ein Faktor jedoch, der hierzu maßgeblich beigetragen haben könnte, ist die Tatsache, dass das Training in Gruppensitzungen stattgefunden hat. Das Treffen und Arbeiten in GfK-Gruppen bringt meist Austausch, Gemeinschaft und das Erleben von Zugehörigkeit mit sich (Bitschnau, 2008). Verstärkt durch das gegenseitige empathische Zuhören und das potenzielle Zusammenwachsen als Gruppe über vier Monate kann damit ein starker Einflussfaktor geschaffen worden sein, der das erlebte Selbstwertgefühl situativ erhöht haben könnte. Diesem Umstand wurde durch die Erhebung zum ersten Messzeitpunkt – ebenfalls direkt nach einer Gruppenveranstaltung (Einführung zur GfK) –

versucht zu entsprechen. Der Faktor des über vier Monate wachsenden Zugehörigkeitsgefühls konnte allerdings nicht kontrolliert werden.

Auffällig ist bezüglich des Selbstwerts, dass die Experimentalgruppe zum ersten Messzeitpunkt im Mittel niedrigere Werte auswies als beide Gruppen der Querschnittuntersuchung. Dies kann zu der Vermutung führen, dass die Selbstreflexion, die durch GfK-Gruppenprozesse forciert wird (Bitschnau, 2008), zu einer anfänglich kritischen Betrachtung des eigenen Selbstwerts führt. Dies könnte die niedrigeren Werte der Experimentalgruppe zum ersten Messzeitpunkt erklären. Die Selbstwerterhöhung durch das Training kann dann verstanden werden als Nivellierung oder Wiedererlangen des (vermeintlich vorherigen) Niveaus. Dieses ist dann zwar quantitativ gleich mit den Werten der Stichproben der Querschnittuntersuchung, aber vermutlich qualitativ verschieden im Sinne eines reflektierten Selbstwerts: So könnte durch die Reflexion eine höhere Stabilität und Situationskonsistenz des Selbstwerts in der Experimental- wie auch in der Gruppe der Erfahrenen in der Querschnitterhebung bestehen.

7.4 Fazit der Studie

Die Ergebnisse der vorliegenden Studie zeigen zusammenfassend, dass das evaluierte Training in der GfK in den gewählten Merkmalen bzw. entsprechenden quantitativen Messverfahren praktisch keine bedeutsamen Änderungen induzierte. Einzig im Selbstwert zeigte sich eine positive Veränderung, die vermutlich als nivellierender Effekt beschrieben werden kann. Einschränkend muss angefügt werden, dass in der vorliegenden Untersuchung die Trainingsteilnehmer generell als Erfahrene eingestuft werden müssen (vgl. Punkt 6.3.1), was die Interpretierbarkeit dieser Ergebnisse entsprechend limitiert. Weiter kann vermutet werden, dass das evaluierte Training Änderungen in anderen als den erhobenen Merkmalen hervorrief, worauf die qualitativen Daten hinweisen (vgl. Punkt 6.3.1). In der Querschnittanalyse zeigen sich deutliche Hinweise auf Unterschiede in den quantitativen Merkmalen zwischen GfK-

Erfahrenen und Unerfahrenen, was dafür spricht, von Effekten durch GfK-Trainings im Allgemeinen auszugehen.

Da jedoch die Querschnitt- und die Längsschnittdaten dieser Studie im Widerspruch stehen (vgl. Punkt 6.4), wird eine gewichtige Frage aufgeworfen: Welche Merkmale können effektiv in GfK-Trainings verändert werden (interventive Wirkung) und welche Merkmale verändern sich nicht, haben aber entscheidenden Einfluss darauf, ob sich jemand überhaupt mit der GfK befasst und an Trainings teilnimmt (selektive Wirkung). Dies wiederum hätte Folgen für die Effektivität von Trainings, da selektierte Teilnehmer mit besonderen Merkmalsausprägungen andere Veränderungen aufzeigen könnten, als Individuen mit anderen Merkmalsausprägungen. Die Ergebnisse der Längsschnittuntersuchung und die A-Posteriori-Analyse lassen ein gewisses Maß an Teilnehmerselektion und selektiver Veränderung vermuten.

7.5 Kritik zur Studie und Forschungsansätze

In einer Studie zur Evaluation eines öffentlichen Trainings mit Finanzierung durch die Teilnehmer und situativ angepasstem Ablaufplan übersteigt die Anzahl der nicht kontrollierten und nicht kontrollierbaren Faktoren eine sinnvolle Diskussion bei weitem. Dieser letzte Abschnitt zur kritischen Betrachtung der Methoden der Studie fokussiert daher ausgewählte, relevante Aspekte und überträgt diese in Ansätze für weitere Forschungen.

Allein der sehr geringe Stichprobenumfang der Längsschnittuntersuchung von N=20 bringt starke Einschränkungen in der Verlässlichkeit und der Generalisierbarkeit der Aussagen über das evaluierte Training mit sich. Das Risiko für ein zufälliges Resultat der Ergebnisse trotz Signifikanzrechnung ist entsprechend hoch. Außerdem können weder differenzielle Aspekte der Stichproben betrachtet, noch verlässliche Aussagen über GfK-Trainings im Allgemeinen getroffen werden. Sinnvoll wäre daher in nachfolgenden

Untersuchungen, größere Stichproben zu erheben, idealerweise aus verschiedenen Trainings mit verschiedenen Trainern.

In der vorliegenden Studie sind spezifische Merkmale und Aspekte zur Analyse ausgewählt worden, die nicht die gesamte Breite aller möglichen Veränderungen erfassen können. Eine Übersicht über weitere, potenzielle Effekte auf breiterer Basis wäre für Folgearbeiten in diesem Sinne praktisch. Dazu wäre eine umfassende qualitative, Hypothesen generierende Arbeit zur Bestimmung der Breite möglicher Veränderungen von Nützen.

In quantitativen Arbeiten erscheint die Verwendung verschiedener Messinstrumente auch zu gleichen Merkmalen empfehlenswert, um vorzubeugen, dass auftretende oder nicht auftretende Effekte Artefakte der Messinstrumentenwahl darstellen. Dazu wiederum müssten weitere, neue Messverfahren entwickelt und idealerweise vorab erprobt werden. Tests zur Differenzierung der Konstrukte

- Beobachtung und Bewertung,
- Gedanken und Gefühle,
- Bedürfnisse und Strategien sowie
- Bitten und Forderungen

sind für das Erzielen höherer Reliabilitätswerte zu überarbeiten bzw. überhaupt neu zu konstruieren. Ebensolches gilt für Verfahren zur Messung der Konflikt- und Kommunikationskompetenz, Selbstreflexion etc. Besonders in Bezug auf den Selbstwert wäre eine Betrachtung interindividueller Unterschiede in der Stabilität und Situationskonsistenz eine sinnvolle Vertiefung der Thematik und bedeutsames Indiz für die vermutete Selbstreflexion in GfK-Trainings.

Da vermutet werden kann, dass die Auseinandersetzung mit der GfK nicht kurzfristige sondern langfristige Effekte mit sich bringt, ist ein entsprechend großer Betrachtungszeitraum dieser Veränderungen notwendig. Der Rahmen von vier Monaten dieser Studie erscheint dazu als nicht ausreichend. Werden Langzeiteffekte untersucht, würde eine eingehende Betrachtung des Prozesses der Veränderungen für das genauere Verständnis von langfristigen Interventionen und für den Aufbau von zielführenden Trainingskonzepten bedeutsam sein. Eine formative Evaluation in diesem Sinne würde auch Hinweise

bieten können, wie und inwieweit eine gewaltfreie oder einfühlsame Kommunikation z.B. in Schulen und Ausbildungsstätten integriert werden kann. Die Analyse der einflussreichen Faktoren einer langfristigen Veränderung wäre dabei von Bedeutung.

Der Hinweis durch die Ergebnisse dieser Studie, dass die Trainingsteilnehmer bereits zum ersten Messzeitpunkt den Erfahrenen der Querschnittuntersuchung bedeutsam ähneln, führt zu einem essenziellen Punkt für nachfolgende Untersuchungen. Es gilt zu erfahren, in wie weit GfK-Trainings jene Individuen anzieht, die bereits eine (relativ) gewaltfreie Grundhaltung haben (selektive Wirkung) und die lediglich eine Umsetzung durch die Technik der GfK erlernen. Davon ist zu unterscheiden, welchen Veränderungseinfluss (interventive Wirkung) GfK-Trainings haben können. Dies sollte differenziert betrachtet werden für Teilnehmer mit starker als auch schwach ausgeprägter gewaltfreier Grundhaltung. Dazu sind die Individuen idealerweise randomisiert den Bedingungen „Training“ oder „kein Training“ zuzuweisen und vor den Trainings ausführlich zu befragen. Das wiederum macht die Konstruktion eines Messverfahrens für das Ausmaß der gewaltfreien Haltung in den individuellen Einstellungen und Handlungen notwendig.

Schließlich würde eine theoretische Analyse und Differenzierung der Konstrukte der GfK zur weiteren Vertiefung beitragen. Die hier verwendete Bezeichnung „Haltung der Gewaltfreiheit“ orientiert sich an der Definition des Begriffs „gewaltfrei“ unter Punkt 2.2.1. Die Wahl der Skalen zur Untersuchung der Stichproben kann dabei als Operationalisierung dessen verstanden werden. Dazu wäre eine ausführliche Betrachtung der Zusammenhänge und Definition der theoretischen Konzepte und alternativen, breiteren sowie spezifischeren Operationalisierungsmöglichkeiten für weitere Forschungen zum tieferen Verständnis des Konzepts und der Potenziale der GfK bedeutsam.

Die vorliegende Studie hatte zum Ziel, eben dazu einen Beitrag zu leisten und die wissenschaftliche Erforschung praktischer Kommunikationsmodelle weiter zu etablieren. Durch die wissenschaftliche Perspektive und Methode wird jedoch mitunter die persönliche Bedeutung der GfK für die GfK-Lernenden unterschätzt. So lange aber diese persönliche Relevanz keine Entsprechung in der

Wissenschaft findet, besteht die Gefahr, dass sich Forschung am Menschen vorbei entwickelt. So werden vom Menschen entfremdete Kategorien (wie „Psychopath“) geschaffen, die zur Gewalt durch Bewertung und Klassifikation beitragen. Die Synthese aus möglichst rationaler, an objektiven Kriterien orientierter Wissenschaft und der persönlichen, bedürfnisorientierten Sicht halte ich für einen wichtigen und notwendigen Entwicklungsschritt zukünftiger Forschung insgesamt, der zu mehr Transparenz und Wertschöpfung beitragen kann. Dadurch könnte Wissenschaft direkter zur Effizienz und Erfolgswahrscheinlichkeit der Umsetzung von Konzepten wie der Gewaltfreien Kommunikation beitragen, die sich für die Befriedung und Deeskalation in Konflikten einsetzen.

Literaturverzeichnis

Albee G. W. (1969). Emerging concepts of mental illness and models of treatment: The psychological point of view. *American Journal of Psychiatry 125,* 870-876.

Antonovsky, A. (1997). *Salutogenese: Zur Entmystifizierung der Gesundheit.* Tübingen: Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie.

Asendorpf, J. B. (2005). *Psychologie der Persönlichkeit*. Heidelberg: Springer.

Baltes-Götz, B. (2008). *Behandlung fehlender Werte in SPSS und Amos* [Internetdokument]. Universitäts-Rechenzentrum Trier. Verfügbar unter: http://www.uni-trier.de/fileadmin/urt/doku/bfw/bfw.pdf [12.07.2010].

Barash, D. P. & Webel, C. P. (2002). *Peace and Conflict Studies.* Thousand Oaks, California: Sage Publications.

Baron-Cohen, S. & Wheelwright, S. (2004). The empathy quotient: An investigation of adults with Asperger syndrome or high-functioning autism and normal sex differences. *Journal of Autism and Developmental Disorder, 34,* 163-175.

Bitschnau, K. I. (2008). *Die Sprache der Giraffen*. Paderborn: Junfermann.

Blake, S. M. (2002). *A Step Towards Violence Prevention: Non-Violent Communication as Part of a College Curriculum.* Unveröffentlichte Master of Arts Arbeit, Atlantic University Florida, USA.

Bortz, J. (2005). *Statistik für Human- und Sozialwissenschaftler.* Heidelberg: Springer.

Bortz, J. & Lienert, G. A. (2008). *Kurzgefasste Statistik für die klinische Forschung.* Heidelberg: Springer.

Bryson, K. (2009). *Sei nicht nett, sei echt!* Paderborn: Junfermann.

Buber, M. (1973). *Das Dialogische Prinzip.* Heidelberg: Lambert Schneider.

Burton, J. (1990). *Conflict: Basic Human Needs.* New York: St. Martins Press.

Campbell, J. (1989). *Die Kraft der Mythen.* Zürich: Artemis.

Chetkow-Yanoov, B. (1996). Conflict-Resolution Skills Can Be Taught. *Peabody Journal of Education, 71,* 12-28.

CNVC (2010a). *Feelings List* [Internetdokument]. Verfügbar unter: http://www.cnvc.org/de/Training/feelings-inventory [12.06.2010].

CNVC (2010b). *Needs List* [Internetdokument]. Verfügbar unter: http://www.cnvc.org/de/Training/needs-inventory [12.06.2010].

Cohen, D. & Strayer, J. (1996). Empathy in conduct-disordered and comparison youth. *Developmental Psychology, 32,* 988–998.

Collani, G. v. & Herzberg, P. Y. (2003). Zur internen Struktur des globalen Selbstwertgefühls nach Rosenberg. *Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie, 24,* 9-22.

Cube, F. v. (2002). *Besiege deinen Nächsten wie dich selbst*. München: Piper.

Davis, M. H. (1980). A multidimensional approach to individual differences in empathy. *JSAS Catalog of Selected Documents in Psychology, 10,* 85-103.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal persuits: Human Needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11,* 227-268.

Ekman, P. (1982). *Emotion in the human face.* New York: Cambridge University Press.

Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy.* New York: Lyle Stewart.

Fehr, B. & Russell, J. A. (1984). Concept of emotion viewed from a prototype perspective. *Journal of Experimental Psychology: General, 113,* 464-486.

Ferring, D. & Filipp, S. (1996). Messung des Selbstwertgefühls: Befunde zu Reliabilität, Validität und Stabilität der Rosenberg-Skala. *Diagnostica, 3,* 284-292.

Fisher, R., Ury, W. & Patton, B. (2009). *Das Harvard-Konzept.* Frankfurt am Main: Campus.

Frankl, V. (1972). *Der Mensch auf der Suche nach Sinn*. Stuttgart: Ernst Klett.

Fritsch, G. R. (2008). *Praktische Selbst-Empathie.* Paderborn: Junfermann.

Gandhi, M. K. (1951). *Satyagraha.* Ahmedabad: Navajevan Publishing House.

Glasl, F. (1997). *Konfliktmanagement.* Bern: Haupt.

Gordon, T. (1998). *Das Gordon-Modell: Anleitungen für ein harmonisches Leben.* München: Heyne.

Goss-Mayr, H. (2001). *Was ist eine Kultur des Friedens und der Gewaltfreiheit?* [Internetdokument] Verfügbar unter: htttp://www.versoehnungsbund.de/index.html [25.05.2010].

Grawe, K. (2000). *Psychologische Therapie.* Göttingen: Hogrefe.

Gray-Little, B., Williams, V. S. L. & Hancock, T. D. (1997). An item response theory analysis of the Rosenberg Self-Esteem scale. *Personality and Social Psychology Bulletin, 23,* 443–451.

Großes Wörterbuch Psychologie. (2005). München: Compact.

Hahn, B. (2007). *Ich will anders, als du willst, Mama.* Paderborn: Junfermann.

Hart, S. & Kindle Hodson, V. (2006). *Empathie im Klassenzimmer.* Paderborn: Junfermann.

Haskvitz, S. (2006). *Ins Gleichgewicht kommen.* Paderborn: Junfermann.

Hippel, P. T. von (2004). Biases in SPSS 12.0 Missing Value Analysis. *The American Statistician, 58,* 160-164.

Holler, I. & Heim, V. (2009). *KonfliktKiste.* Paderborn: Junfermann.

Hölzer, M., Scheytt, N. & Kächele, H. (1991). Das „Affektive Diktionär Ulm“ als eine Methode der quantitativen Vokabularbestimmnung. In C. Züll & P. Mühler (Hrsg.), *Textanalyse* (S. 185-212). Opladen: Westdeutscher Verlag.

Hull, C. L. (1943). *Principles of behavior: An introduction to behavior therapy.* New York: Appleton-Century-Crofts.

James, W. (1884). What is an emotion? *Mind, 19,* 188-205.

Jankisz, E., Moosbrugger, H. & Brandt, H. (2007). Planung und Entwicklung von psychologischen Tests und Fragebogen. In H. Moosbrugger & A. Kelava (Hrsg.), *Testtheorie und Fragebogenkonstruktion* (S. 27-72). Berlin: Springer.

Jolliffe, D. & Farington, D. P. (2004). Empathy and offending: A systematic review and meta-analysis. *Aggression and Violent Behavior, 9,* 441-476.

Klappenbach, D. (2006). *Mediative Kommunikation.* Paderborn: Junfermann.

Kök, H. (2007, September). *Preventing Violence by Meeting Human Needs: Applying Nonviolent Communication in Political Conflicts.* Paper presented at the SGIR Conference, Turin, Italy.

Korzybski, A. (1933). *Science and Sanity: An Introduction to Non-Aristotelian Systems and General Semantics.* Englewood: Institute of General Semantics.

Krampen, G. (1981). *IPC-Fragebogen zur Kontrollüberzeugung.* Göttingen: Hogrefe.

Krohne, H. W., Egloff, B., Kohlmann, C.-W. & Tausch, A. (1996). Untersuchung mit einer deutschen Form der Positive and Negative Affect Schedule (PANAS). *Diagnostica, 42,* 139-156.

Kunyk, D. & Olson, J. K. (2001). Clarification of conceptualizations of empathy. *Journal of Advanced Nursing, 35,* 317-325.

Lao, R. C. (1978). Levenson's IPC (Internal-External Control) Scale: A Comparison of Chinese and American Students. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 9,* 113-124.

Levenson, H. (1974). Differentiating among internality, powerful others, and chance. In H. M. Lefcourt (Hrsg.), *Research with the locus of control construct* (S. 15–63). New York: Academic Press.

Little, M. (2002). *Total Honesty/Total Heart: Fostering empathy development and conflict resolution skills.* Unveröffentlichte Master of Arts Arbeit, University of Victoria, Kanada.

Little, M. (2005). *Dr. Marshall Rosenberg's Central Theoretical Influences.* Unveröffentlichtes Interview-Manuskript.

Little, M., Gill, R. & Devcic, K. (2007). *The Compassionate Classroom.* Unveröffentlichter Bericht für Vancouver Coastal Health Authority, Vancouver, BC, USA.

Maslow, A. H. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review 50,* 370-396.

Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality.* New York: Harper & Row.

Maslow, A. H. (1955). Deficiency motivation and growth motivation. In M. R. Jones (Hrsg.), *Nebraska Symposium on Motivation* (Band 3, S. 1-30). Lincoln: University of Nebraska Press.

Max-Neef, M. (1991). *Human Scale Development: Conception, Application and Further Reflections.* New York: Apex Press.

Mercer, S. W. & Reynolds, W. J. (2002). Empathy and quality of care. *British Journal of General Practice, 52,* 9-13.

Milgram, S. (1963). Behavioral study of obedience. *Journal of abnormal and social psychology, 67,* 371-378.

Miller, I. J. (1989). The Therapeutic Empathic Communication (TEC) Process. *American Journal of Psychotherapy, 43,* 531-545.

Mindell, A. (1997). *Der Weg durch den Sturm: Weltarbeit im Konfliktfeld der Zeitgeister.* Petersberg: Via Nova.

Montada, L. (2002). Die geistige Entwicklung aus Sicht Jean Piagets. In R. Oerter & L. Montada (Hrsg.), *Entwicklungspsychologie* (S. 418-442). Weinheim: Beltz.

Mowrer, O. H. (1960). *Learning theory and behavior.* New York: Wiley.

Murray, H. A. (1938). *Explorations in personality*. New York: Oxford University Press.

Nash, A. L. (2007). *Case Study of Tekoa Institute: Illustration of Nonviolent Communication Training's Effect on Conflict Resolution.* Unveröffentlichte Master of Arts Arbeit, Virginia Polytechnic Institute and State University, Blacksburg, USA.

Neumann, M., Bensing, J., Mercer, S., Ernstmann, N., Ommen, O. & Pfaff, H. (2009). Analyzing the ''nature'' and ''specific effectiveness'' of clinical empathy: A theoretical overview and contribution towards a theory-based research agenda. *Patient Education and Counseling 74,* 339-346.

Oboth, M. & Seils, G. (2008). *Mediation in Gruppen und Teams*. Paderborn: Junfermann.

Oboth, M. (2007). Inspiration und Herausforderung. *Spektrum der Mediation 28,* 9-14.

Pásztor, S. & Gens, K.-D. (2007). *Mach doch, was du willst.* Paderborn: Junfermann.

Paulus, C. (2009). *Saarbrücker Persönlichkeitsfragebogen zu Empathie (SPF): Fragebogen* [Internetdokument]. Verfügbar unter: http://virtual-teacher.ezw.uni-saarland.de/Jacobs/tests/empathie/empathie_online.html [20.12.2009].

Pedersen, R. (2009). Empirical research on empathy in medicine: A critical review. *Patient Education and Counseling, 76,* 307-322.

Pervin, L. A. (2001). A dynamic systems approach to personality. *European Psychologist, 6,* 172-176.

Rauschmayer, F. (2010). *GfK-Vertiefungskurs 2010* [Internetdokument]. Verfügbar unter: http://www.gewaltfrei-leipzig.de/angebote [14.02.2010].

Rogers, C. R. (1951). *Client-Centred Psychotharapy: its current practice, implications, and theory.* Boston: Houghton Mifflin.

Rogers, C. R. (1957). The Necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change. *Journal of Consulting Psychology, 21,* 95-103.

Rogers, C. R. (1967). The Interpersonal Relationships in the Facilitation of Learning. In R. R. Leeper (Hrsg.*)*, *Humanizing Education* (S. 1-18). Washington: Associoation for Supervision and Curriculum Development.

Rogers, C. R. (1975). Empathic: An unappreciated way of being. *Counseling Psychologist, 5,* 2-10.

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image.* Princeton: Princeton University Press.

Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self.* New York: Basic Books.

Rosenberg, M. B. (2004a). *Das Herz gesellschaftlicher Veränderung*. Paderborn: Junfermann.

Rosenberg, M. B. (2004b). *Was macht dich wütend?* Paderborn: Junfermann.

Rosenberg, M. B. (2005a). *Den Schmerz überwinden, der zwischen uns steht*. Paderborn: Junfermann.

Rosenberg, M. B. (2005b). *Kinder einfühlend unterrichten*. Paderborn: Junfermann.

Rosenberg, M. B. (2005c). *Lebendige Spiritualität: Gedanken über die spirituellen Grundlagen der GfK.* Paderborn: Junfermann.

Rosenberg, M. B. (2005d). *Von Herzen Eltern sein.* Paderborn: Junfermann.

Rosenberg, M. B. (2006). *Gewaltfreie Kommunikation: Eine lebensdienliche Sprache* [3 DVDs]. München.

Rosenberg, M. B. (2007a). *Das können wir klären!* Paderborn: Junfermann.

Rosenberg, M. B. (2007b). *Erziehung, die das Leben bereichert*. Paderborn: Junfermann.

Rosenberg, M. B. (2007c). *Kinder einfühlend ins Leben begleiten*. Paderborn: Junfermann.

Rosenberg, M. B. (2007d). *Was deine Wut dir sagen will: überraschende Einsichten.* Paderborn: Junfermann.

Rosenberg, M. B. (2008). *Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens.* Paderborn: Junfermann.

Rosenberg, M. B. (2009). *Die Sprache des Friedens sprechen*. Paderborn: Junfermann.

Rosenberg, M. B. & Molho, P. (1998). Nonviolent (emphatic) communication for health care providers. *Haemophilia, 4,* 335–340.

Rost, J. (1996). *Lehrbuch Testtheorie Testkonstruktion.* Bern: Huber.

Roth, M., Decker, O., Herzberg, P. Y. & Brähler, E. (2008). Dimensionality and Norms of the Rosenberg Self-esteem Scale in a German General Population Sample. *European Journal of Psychological Assessment, 24,* 190-197.

Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs, 80,* 1-28.

Rubenstein, R. E. (2001). Basic human needs: The next step in theory development. *International Journal of Peace Studies* [Online], *6*. Verfügbar unter: http://www.gmu.edu/programs/icar/ijps/vol6_1/Rubenstein.htm [20.06.2010].

Russell, J. A. (2003). Core affect and the psychological construction of emotion. *Psychological Review, 110,* 145-172.

Sach, M. (2008). *Mit dem Herzen hört man besser: Umsetzung der Gewaltfreien Kommunikation an der jahrgangsgemischten Michael-Ende-Schule.* Unveröffentlichte Examensarbeit, Studienseminar für Lehrämter Minden.

Scherer, K. (1984). On the nature and function of emotion: A component process approach. In K. R. Scherer & P. Ekman (Hrsg.), *Approaches to emotion* (S. 293-318). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Schulz von Thun, F. (2005). *Miteinander reden: 1.* Reinbeck: Rowohlt.

Schumacher, J., Leppert, K., Grunzelmann, T., Strauß, B. & Brähler, E. (2005). Die Resilienzskala: Ein Fragebogen zur Erfassung der psychischen Widerstandsfähigkeit als Personmerkmal. *Zeitschrift für Klinische Psychologie, Psychiatrie und Psychotherapie, 53,* 16-39.

Shoemaker, D. (2005). *S-O E Questionnaire* [Internetdokument]. Verfügbar unter: http://www.4shared.com/account/document/on-k6O5m/SOE.html [12.02.2010].

Sokolowski, K. (2002). Emotionen. In J. Müsseler & W. Prinz (Hrsg.), *Allgemeine Psychologie* (S. 336-384). München: Spektrum.

Stavemann, H. H. (2002). *Sokratische Gesprächsführung in Therapie und Beratung*. Weinheim: Beltz.

Steckal, D. (1994). *Compassionate Communication Training and Levels of Participant Empathy and Self-Compassion.* Unveröffentlichte Dissertation, United States International University, San Diego, USA.

Stepien, K. A. & Baernstein, A. (2006). Educating for Empathy: A Review. *Journal of General Internal Medizine, 21,* 524–530.

Stevens, J. (2002). *Applied multivariate statistics for the social sciences.* Mahwah, New Jersey: Erlbaum.

Tränkle, U. (1983). Fragebogenkonstruktion. In H. Feger & J. Bredenkamp (Hrsg.), *Datenerhebung* (S. 222-301). Göttingen: Hogrefe.

Ury, W. (2000). *The Third Side: Why we fight and how we can stop.* New York: Penguin.

Vereinte Nationen (1999). *Session 53/243 Agenda-Item 31: Declaration and Programme of Action on a Culture of Peace*. Beschluss der Generalversammlung vom 6. Oktober 1999.

Vorberg, D. & Blankenberger, S. (1999). Die Auswahl statistischer Tests und Maße. *Psychologische Rundschau, 50,* 157-164.

Watson, D. & Clark, L. A. (1988). Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 54,* 1063-1070.

Wispé, L. (1986). The Distinction Between Sympathy and Empathy: To Call Forth a Concept, A Word Is Needed. *Journal of Personality and Social Psychology, 50,* 314–321.

Anhang

Übersicht

Anhang 1. Beschreibung der Trainingsteile 2-4.
Anhang 2. Werbeflyer zum evaluierten Training.
Anhang 3. Fragebogen der empirischen Studie.
Anhang 4. Tests zur Normalverteilung der verwendeten Skalen für die Längs- und Querschnittdaten.
Anhang 5. Graphiken zur Normalverteilung der verwendeten Skalen für die Längs- und Querschnittdaten.

Anhang 1. Beschreibung der Trainingsteile 2-4.

Zweiter Teil – Thema „Wut und Selbstausdruck“

Freitag
18:00 Uhr – Beginn
- Zeit zum Ankommen und gegenseitigen Begrüßen

18:20 Uhr
- Tanz und Bewegung im Raum
- nonverbaler Ausdruck der aktuellen Gefühle über „Gefühlssterne“ (angenehm, unangenehm)
- Namensspiel

19:00 Uhr
- Von den im Raum verteilte Fotos diese aussuchen, die individuell zum Thema Wut passen. Sich der Gefühle schweigend genau bewusst werden. Austausch in Paararbeit, jeder 10 Minuten

19:30 Uhr
- Gemeinsames Essen

20:30 Uhr
- Einführung ins Thema Wut – Einleitende Worte der Trainer und Anleitung zur Erinnerung an eine individuelle aktuelle oder vergangene Wut-Erfahrung
- Zeit zum Nachspüren, auf welche Art die Wut erlebbar ist in Gefühl, Körper, Gedanken
- Einzelarbeit: eine Zeichnung anfertigen, die diese Wut ausdrückt
- Input der Trainer: diese Wut anerkennen und ihr mit der Zeichnung Raum geben, statt sie wegzudrücken oder zu verdrängen
- Vorstellung der Zeichnungen in der Gruppe durch Zeigen, unterstützt von einzelnen Worten oder Gesten

21:00 Uhr – Ende

Samstag
10:00 Uhr – Beginn
- Spiel und Tanz im Raum

10:20 Uhr
- Einstieg mit Erinnerung an die Wut von Freitag
- Austausch über aktuelle Gefühle und Bedürfnisse

10:30 Uhr
- Input durch Trainer
    - Wut und Ärger in der GfK
    - Fokus auf Situationen lösen versus empathisch zuhören
- Beispiel eines Teilnehmers mit ausführlichem Ausdruck des Ärgers in nicht gewaltfreier Sprache
- Gruppenarbeit zu dritt
    - eigene Ärger-Situationen gegenseitig vorstellen
    - Themen, Bedürfnisse, Gefühle und Körperausdruck hinter dem ausgedrückten Ärger herausfinden und aufschreiben
    - Austausch untereinander
- Austausch im Plenum

12:30 Uhr
- Mittagspause

14:45 Uhr
- Weiteres Arbeiten an individuellen Ärger-Situationen in Kleingruppen durch Begleitung und Anleitung der Trainer zur Klärung anhand der vier Schritte und zum Ausdruck in gewaltfreier Sprache

16:00 Uhr
- Pause

16:15 Uhr
- Weiteres Arbeiten an individuellen Ärger-Situationen in Kleingruppen durch Begleitung und Anleitung der Trainer zur Klärung anhand der vier Schritte und zum Ausdruck in gewaltfreier Sprache
- Input durch Trainer: Grenzen ziehen zum Selbstschutz in der GfK

17:30 Uhr
- Abschlussrunde und Feedback

18:00 Uhr – Ende

Sonntag
10:00 Uhr – Beginn
- Zeit zum Ankommen

10:15 Uhr
- Tanz

10:30 Uhr
- Einstieg mit Erinnerung an die Wut von Freitag
- Aktuelle Gefühle und Bedürfnisse

10:45 Uhr
- Sammeln von möglichen Themen für den letzten Teil des Trainings

11:00 Uhr
- Abstimmung

11:30 Uhr
- Im Abstimmungsprozess entstandener Ärger und Frust wird bearbeitet
- Ausdruck des Ärgers mit den vier Schritten der GfK

12:30 Uhr
- Abschlussrunde und Feedback
- Dankbarkeit ausdrücken

13:00 Uhr – Ende

Dritter Teil – Thema „Nein sagen und Nein hören“

Freitag

18:00 Uhr – Beginn
- Zeit zum Ankommen und gegenseitigen Begrüßen

18:15 Uhr
- Übung zur Präsenz: bewusst in den Raum treten, um hier bewusst authentisch zu sein
- Austausch im Plenum

19:00 Uhr
- Gemeinsames Essen

20:00 Uhr
- Anleitung zur Erinnerung an ausgesprochene oder gehörte individuelle „Nein“-Erfahrungen
- Einzelarbeit: Mindmap zu verschiedenen Lebensbereichen erstellen, die denen „Nein“ gehört oder gesagt wird und welche Gefühle und Gedanken dabei aktiv sind
- Austausch in Paaren
- Austausch im Plenum

20:30 Uhr
- Abschluss und Feedback

21:00 Uhr – Ende

Samstag

10:00 Uhr – Beginn
- Austausch über aktuelle Gefühle und Bedürfnisse

10:20 Uhr
- Input durch Trainer
    - Wertschätzung eines Neins
    - Die vier Schritte der GfK zum Thema Nein
    - Die Bedürfnisse hinter einem Nein sehen
    - Viele Strategien für ein Bedürfnis

- Einzelarbeit: hinter einem gehörten oder gesagten Nein die Bedürfnisse erkennen, drei Optionen für die Erfüllung finden, die beste Option wählen, prüfen ob dabei andere Bedürfnisse nicht erfüllt sind
- Austausch in Paaren

11:40 Uhr
- Pause

12:00 Uhr
- Gruppenarbeit zu individuellen Situationen von Teilnehmern aus vorheriger Übung: Klärung anhand der vier Schritte der GfK und Begleitung durch Trainer

13:15 Uhr
- Mittagspause

14:45 Uhr
- Partnerarbeit: Nein als Grenze wahrnehmen
    - Person A geht auf Person B zu
    - B nimmt bewusst Veränderung in Gefühlen wahr
    - B sagt nach Gefühl „Stopp“, A geht weiter auf B zu
    - A nimmt bewusst Gefühle wahr
- Partnerübung:
    - A drückt ein gesprochenes Nein mit dem Körper aus
    - B beobachtet und teilt Wahrnehmungen und Eindrücke mit
    - B wiederholt den Ausdruck von A
    - A beobachtet und teilt Wahrnehmungen und Eindrücke mit
- Austausch im Plenum

15:30 Uhr
- Rollenspiel zu einem ungelösten Konflikt aufgrund eines Nein:
    - Person A drückt Nein oder Reaktion auf ein Nein aus, gewaltfrei oder nicht gewaltfrei
    - Person B hört empathisch zu
    - Person C unterstützt A und B
    - Wechsel, so dass jeder einmal jede Rolle hatte

17:50 Uhr
- Abschlussrunde und Feedback

18:00 Uhr – Ende

Sonntag

10:00 Uhr – Beginn
- Austausch über aktuelle Gefühle und Bedürfnisse

10:20 Uhr
- Einzelarbeit: Erinnerung und Klärung eines Neins in der Kindheit
- Gruppenarbeit: Empathie mit Elementen der Systemischen Aufstellung und der Prozessarbeit

12:15 Uhr
- Pause

12:30 Uhr

- Abschlussrunde und Feedback

13:00 Uhr – Ende

Vierter Teil – Themenwahl durch Teilnehmer: „Eigenverantwortung“

Zum vierten und letzten Trainingsteil sind keine spezifischen Aufzeichnungen des Trainers zugänglich, so dass die Beschreibung hier allgemeiner erfolgen muss. Das Thema dieses letzten Teils konnten die Teilnehmer selbst bestimmen. Es wurde daher kein Ablauf im Voraus geplant, da dieser durch die spontane Auseinandersetzung mit den Teilnehmern bzw. der Teilnehmer untereinander entstehen sollte. Es ergaben sich folgende Themen und approximierte Abläufe.

Freitag

18:00 Uhr – Beginn

- Zeit zum Ankommen und gegenseitigen Begrüßen
- Rückblick und Klärung von Themen für die nächsten Tage

20:30 Uhr

- Abschluss und Feedback

21:00 Uhr – Ende

Samstag

10:00 Uhr – Beginn

- Austausch über aktuelle Gefühle und Bedürfnisse
- Input und Gruppenübungen zum Thema „deep democracy“, dabei Umgang mit Polarisierung und Trennung von Person und Meinung
- Übungen zum Perspektivwechsel
- Arbeit an individuellen Themen wie Inklusion/Exklusion in Gruppenprozessen

17:50 Uhr

- Abschlussrunde und Feedback

18:00 Uhr – Ende

Sonntag

10:00 Uhr – Beginn

- Austausch über aktuelle Gefühle und Bedürfnisse
- „Wolfsshow“ (direkter Ausdruck von Bewertungen, Beschuldigungen und Urteilen ohne vorab die eigene Kommunikation gewaltfrei zu gestalten), dabei gegenseitige Ermutigung, diese Bewertungen auszudrücken, Erkennen von Gefühlen und Bedürfnissen hinter Bewertungen etc.

12:30 Uhr

- Abschlussrunde und Feedback

13:00 Uhr – Ende

Anhang 2. Werbeflyer zum evaluierten Training: GfK-Vertiefungskurs 2010 vgl. Rauschmayer (2010). In dieser Arbeit wurde der erste einführende Workshop aus organisatorischen Gründen nicht als Element des Trainings untersucht.

Die Referenten

Dr. Felix Rauschmayer: Es ist mir wichtig, einen Raum zu eröffnen, in dem Du Dich neu auf Dich einlassen kannst – auf alle Deine Facetten, Gefühle, Widersprüchlichkeiten und Freuden. Dazu will ich die GfK einführen und immer wieder vertiefen und damit zu Klarheit und Selbständigkeit beitragen. Gleichzeitig will ich Dir auf gleicher Augenhöhe begegnen – kreativ, lebendig und verantwortlich – und Dich schätzen als jemand, von dem ich lernen kann.

Hélène Corrot: In einem geschützten Raum lade ich Dich ein, bewusst mit allem in Kontakt zu kommen, was in Dir lebendig ist, und eigenverantwortlich das zu leben, was in dem Moment ruft und gesehen werden will. Um Deinen Körper zu spüren, mit ihm zu sein und durch ihn die GfK zu erleben, möchte ich Dir Übungen, Tänze & Spiele anbieten. Wir haben viele Möglichkeiten, um Leben intensiv und kreativ zu gestalten – versuchen wir es einfach!

Weitere Trainer, die zu je einem Wochenende eingeladen werden: Armin Torbecke, Julian Gebken, Marion Müller und andere.

Logistisches

Ort: in großzügigen Räumen in Leipzig, wird noch bekannt gegeben

Zeiten: Fr., 18:00 – 21:30 Uhr (inklusive Abendessen)
Sa., 10:00 – 18:00 Uhr (Mittagessen stellen wir)
So., 10:00 – 13:00 Uhr

Beitrag: 400-750 € (je nach Selbsteinschätzung)

Anmeldung bis 6.2.2010 bei:
Hélène Corrot,
Telefon: 0341-4012525,
(6.-16.2.: 0033-3-80339143)
E-Mail: helene@gewaltfrei-leipzig.de.

Die Anmeldung gilt erst nach **Anzahlung** von 80 € als verbindlich (Felix' Konto: 8017 9898 00, BLZ 430 609 67, GLS Bank).

Schnupperwochenende 26.-28.2.10: kostet 80-150 € (je nach Selbsteinschätzung) mit 20 € Anzahlung

Eine Rückerstattung der Anzahlung bei Rücktritt vor Beginn des Seminars erfolgt nur, falls ein Ersatzteilnehmer gefunden wird.

Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation – Vertiefungskurs

mit

Hélène Corrot, Felix Rauschmayer & Gast-Trainer

Die Termine:

5 Wochenenden à 12 Stunden

26.-28.2.10 (Schnupperwochenende)
sowie: 26.-28.3.10 & 16.-18.4.10
07.-09.5.10 & 11.-13.6.10

Gewaltfreie Kommunikation

Unsere Art miteinander umzugehen ist oft schmerzhaft, für andere und uns selbst, auch wenn wir uns dessen manchmal nicht bewusst sind. Unsere Sprache schafft oft mehr Distanz als Nähe. So entstehen Konflikte in Beziehungen, Familie, Beruf und überall in sozialen und politischen Feldern, wo Menschen ihre Bedürfnisse mit unterschiedlichen Strategien umsetzen wollen.

Bei solchen Schwierigkeiten ist die Lösung nahe liegend: Der andere soll sich ändern, dann gibt es kein Problem. Aber: Können wir selbst etwas ändern? Wir denken, dass Konflikte als Teil unseres Lebens unsere Entwicklung fördern können. Entscheidend sind unsere Haltung und unsere Art, sie zu sehen und mit ihnen umzugehen. Wir haben stets die Wahl!

Die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) nach Marshall Rosenberg ist eine praxiserprobte Methode, unser tägliches Miteinander für alle Seiten zufrieden stellender zu gestalten. Wir lernen, wieder in eine echte Verbindung zu uns selbst und unseren Mitmenschen zu kommen. Dadurch entstehen harmonischere Beziehungen, inneres Gleichgewicht und Wachstum sowie neue Verhaltensweisen.

Literaturhinweis: Marshall B. Rosenberg: Gewaltfreie Kommunikation, Junfermann Verlag, ISBN: 3873874547.

GfK im Internet:
www.gewaltfrei-leipzig.de

Ziel des Kurses

Im Juni 2010 hast Du einen leichteren Zugang zu Dir, Deinen Gefühlen, Überzeugungen und Bedürfnissen. Du beobachtest verschiedene Stimmen in Dir, ohne Dich mit ihnen zu identifizieren. Du nutzt die Grundlagen der GfK, um eigene Ziele zu definieren und für ihre Erreichung Verantwortung zu übernehmen. Dein begonnener Lernprozess führt dazu, dass die Chancen für einen schöpferischen Umgang mit Konflikten steigen; Du kannst andere so hören, dass gewaltvolle Äußerungen Dich nicht verletzen.

Inhalt

1. **Grundlagen der GfK**
   a. Hintergrund der GfK
   b. Die 4 Elemente der GFK: Beobachtung, Gefühl, Bedürfnisse und Bitte
   c. Wertschätzung / Dankbarkeit ausdrücken / empfangen
2. **Selbsteinfühlung als Voraussetzung um andere zu hören**
   a. Meine Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen
   b. Verantwortung für meine Gefühle und Bedürfnisse übernehmen
   c. Umgang mit Kritik
   d. Verantwortung für mein Tun übernehmen
3. **Eigenen und fremden Ärger schätzen**
   a. Meinen Ärger vollständig ausdrücken
   b. Einfühlsam Ärger hören
   c. Unterscheidungen: Wert- oder moralisches Urteil, Lob – Wertschätzung
4. **Nein sagen – nein hören**
   a. Ja-Botschaften hinter dem Nein hören
   b. Wunder der wechselseitig gehörten Bedürfnisse erleben
   c. Unterscheidungen: Konsens – Kompromiss, Einfühlung – Mitleid
   d. Abgrenzung als Selbstschutz
5. **Ein Thema der Wahl**
   z.B. Gemeinschaft und Selbstbestimmung, das Kind in sich und das Kind gegenüber, Entscheidungen treffen, Sein eigenes Optimum finden, Verletzungen heilen, …

Vorgehen

Wir beginnen die Wochenenden mit Übungen zum Ankommen, sich Wahrnehmen, Loslassen; wir beenden sie mit Wertschätzungen sich und anderen gegenüber.

Dazwischen stehen konzeptionelle Einführungen und viele Übungen – alleine, zu zweit, in Klein- oder auch in der Gesamtgruppe. Vom praktischen Üben von Situationen, die TeilnehmerInnen mitbringen, lernen wir am meisten. Dabei schlagen wir zum Beispiel folgende Methoden vor und setzen sie nach Bedarf spontan ein:

- Körperarbeit, um sich besser zu spüren,
- Handpuppen, für die Leichtigkeit
- „Tanzparkett", Bodenanker zur Visualisierung der Kommunikationsschritte, die abgegangen werden,
- Rollenspiele und Aufstellungen, um auch andere Wissensquellen zu nutzen …

Anhang 3. Fragebogen der empirischen Studie.

Dargestellt ist eine Version des ersten Erhebungszeitpunktes.

Fragebogen
zur
Gewaltfreien Kommunikation

im Projektrahmen der Diplomarbeit von
Tobias Altmann

im Auftrag von
Dr. Felix Rauschmayer
Trainer Gewaltfreie Kommunikation

wissenschaftliche Begleitung durch
PD Dr. Marcus Roth
Universität Leipzig, Psychologisches Institut II

Fragebogen zur GfK	-	Zeitpunkt 1

Hallo und willkommen zu dieser kleinen Befragung!

– Wichtig zu wissen –

In diesem Fragebogen geht es um Ihre Einstellungen und Erfahrungen, Ihre Meinungen und Sichtweisen, die wir näher kennen lernen wollen. Es gibt sehr vielfältige Fragen zu Empathie, Gefühlserleben und Selbstwahrnehmung.

Auch wenn manche Fragen vielleicht interessant für Sie sind und Sie zum Nachdenken anregen, bitten wir Sie, den Bogen erstmal ganz **spontan, ehrlich und allein** auszufüllen. Natürlich können Sie danach mit Anderen über alles reden.
Danke!

– Gut zu wissen –

Natürlich ist dieser Bogen **anonym** und die Auswertung wird nur insgesamt statistisch vorgenommen. Es findet also **keine Einzelfallbetrachtung** statt. Das Ausfüllen des Bogens dauert etwa 30 Minuten.

Es wird zwei Befragungen geben – diese jetzt und eine weitere in etwa 5 Monaten. Damit wir die Vorher- und die Nachher-Bögen sinnvoll miteinander in Verbindung bringen und gleichzeitig Ihre Anonymität wahren können, haben wir diesen Code erfunden:

➔ Bitte notieren Sie hier

- den zweiten Buchstaben im Vornamen Ihrer Mutter (Bsp.: Claudia → L): [. .]
- den zweiten Buchstaben im Vornamen Ihres Vaters (Bsp.: Martin → A): [. .]
- Ihren eigenen Geburtsmonat als Zahl (Bsp.: 18.04.1978 → 04): [. .]

Fragebogen zur GfK	-	Zeitpunkt 1

Zu Beginn bitten wir Sie um ein paar allgemeine Informationen zu Ihrer Person, damit wir einen ganz allgemeinen Eindruck (Durchschnittsalter etc.) von den TeilnehmerInnen der Befragung bekommen können.

Alter

_____ Jahre

Geschlecht

❍weiblich ❍männlich

Welcher ist Ihr höchster Schulabschluss?

❍ohne Abschluss
❍Hauptschule
❍Realschule
❍Fachschule
❍Abitur
❍abgeschlossenes Studium
❍andere: _____

Welcher Berufsgruppe gehören Sie aktuell an?

❍nicht berufstätig
❍Arbeiter/in
❍Selbständige/r
❍Angestellte/r
❍Beamte/r
❍Student/in
❍andere: _____

Haben Sie Kenntnisse und/oder Erfahrungen mit dem Konzept der „Gewaltfreien Kommunikation" (GfK)? Wenn ja, in wie weit?

.....

.....

Sind Sie mit anderen Konzepten wie etwa Konfliktarbeit, Kommunikations- oder Gesprächsführungstechniken o.ä. vertraut? Wenn ja, welche?

.....

.....

Seite 2

Fragebogen zur GfK	-	Zeitpunkt 1

Von den nun folgenden Fragen erhoffen wir uns einen genaueren Eindruck von Ihren Ansichten und Einstellungen. Dazu bitten wir Sie, ganz **spontan** ohne viel Nachdenken anzukreuzen, was für Sie persönlich **am besten** zutrifft – bitte ein Kreuz pro Zeile.

Es gibt dabei keine richtigen oder falschen Antworten. Wir hoffen zu erfahren, was **für Sie stimmt**. Bitte seien Sie daher so **ehrlich** wie Sie können, auch wenn andere Menschen Ihre Meinung vielleicht nicht teilen oder gutheißen würden.

Bitte füllen Sie den Bogen **allein** aus und sprechen Ihre Antworten nicht vorher mit Anderen ab. Natürlich gilt: Alles ist **anonym** und alles ist **willkommen**, so wie es ist.
Danke!

➔ Bitte kreuzen Sie spontan an von 1 bis 6: Wie gut treffen diese Aussagen **auf Sie** zu?	**trifft gar nicht zu**					**trifft voll und ganz zu**
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
Alles in allem bin ich mit mir selbst zufrieden.	❍	❍	❍	❍	❍	❍
Hin und wieder denke ich, dass ich gar nichts tauge.	❍	❍	❍	❍	❍	❍
Ich besitze eine Reihe guter Eigenschaften.	❍	❍	❍	❍	❍	❍
Ich besitze die gleichen Fähigkeiten wie die meisten anderen Menschen auch.	❍	❍	❍	❍	❍	❍
Ich fürchte, es gibt nicht viel, worauf ich stolz sein kann.	❍	❍	❍	❍	❍	❍
Ich fühle mich von Zeit zu Zeit richtig nutzlos.	❍	❍	❍	❍	❍	❍
Ich halte mich für einen wertvollen Menschen, jedenfalls bin ich nicht weniger wertvoll als andere auch.	❍	❍	❍	❍	❍	❍
Ich wünschte, ich könnte vor mir selbst mehr Achtung haben.	❍	❍	❍	❍	❍	❍
Alles in allem neige ich dazu, mich für einen Versager zu halten.	❍	❍	❍	❍	❍	❍
Ich habe eine positive Einstellung zu mir selbst gefunden.	❍	❍	❍	❍	❍	❍
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**

Fragebogen zur GfK	-	Zeitpunkt 1

➔ Bitte kreuzen Sie an, welche Sätze Sie als **reine Beobachtung** ansehen, und welche Sätze eine Form von **Bewertung** enthalten, also keine reinen Beobachtungen sind.	**Beobachtung**	**Bewertung**
Du hast zum zweiten Mal in dieser Woche die Haustür offen gelassen.	❍	❍
Maria ist oft wütend.	❍	❍
Karl ist gestern völlig grundlos nicht zur Verabredung gekommen.	❍	❍
Du hast gestern beim Fernsehen an deinen Fingernägeln geknabbert.	❍	❍
Henning ist ein guter Mensch.	❍	❍
Susi hat mich während des Gesprächs nicht einmal nach meiner Meinung gefragt.	❍	❍
Die Verkäuferin hat gesagt, der Rock stehe mir nicht gut.	❍	❍
Paul isst oft zu viel Schokolade.	❍	❍

➔ Bitte kreuzen Sie spontan an von 1 bis 5: Wie gut treffen diese Aussagen **auf Sie** zu?	**trifft gar nicht zu**				**trifft sehr gut zu**
	1	**2**	**3**	**4**	**5**
Es ist wichtig für mich auf meine Gefühle zu hören.	❍	❍	❍	❍	❍
Wenn ich jemandem zuhöre, analysiere ich gern die Probleme der Person.	❍	❍	❍	❍	❍
Wenn ich versuche jemanden zu verstehen, rate ich, was diese Person gerade fühlt und überprüfe das mit ihr.	❍	❍	❍	❍	❍
Lieber spüre ich meine Traurigkeit, als dass ich mir selbst sage, dass ich bessere Laune haben sollte.	❍	❍	❍	❍	❍

	Seite 4

Fragebogen zur GfK	-	Zeitpunkt 1

	trifft gar nicht zu				trifft sehr gut zu
	1	2	3	4	5
Wenn sich ein Freund schlecht fühlt, ist es hilfreich seinen Fokus auf die schönen Seiten des Lebens zu bringen.	❍	❍	❍	❍	❍
Ich nehme mir in schwierigen Situationen Zeit nachzuspüren, bevor ich reagiere.	❍	❍	❍	❍	❍
Ich bevorzuge schnell zu handeln, statt mir Zeit zu nehmen genau auf meine Gefühle zu hören.	❍	❍	❍	❍	❍
Wenn ich jemanden besser verstehen möchte, beschreibe ich mit eigenen Worten, was ich ihn/sie habe sagen hören.	❍	❍	❍	❍	❍
Wenn ich Sorgen habe, lenke ich mich ab, indem ich mich beschäftige oder über andere Dinge nachdenke.	❍	❍	❍	❍	❍
Wenn ein Freund Sorgen hat, ist es hilfreich ihm/ihr zu sagen, dass alles wieder gut wird.	❍	❍	❍	❍	❍
Wenn ich eine falsche Entscheidung getroffen habe, verurteile ich mich leicht deswegen.	❍	❍	❍	❍	❍
Wenn mich jemand kritisiert, versuche ich zu erfahren, was die Person fühlt.	❍	❍	❍	❍	❍

Fragebogen zur GfK	-	Zeitpunkt 1

➔ Bitte kreuzen Sie an, welche Sätze Sie als Äußerung eines **Gefühls** ansehen, und welche Sätze eher einen **Gedanken,** also kein wirkliches Gefühl ausdrücken.	**Gedanke**	**Gefühl**
Ich fühle mich provoziert von dir.	❍	❍
Ich freue mich, dass du hier bist.	❍	❍
Ich fühle mich missverstanden, wenn du so antwortest.	❍	❍
Ich hab das Gefühl, du magst mich.	❍	❍
Ich bin überrascht von deiner Antwort.	❍	❍
Ich bekomme Angst, wenn du das sagst.	❍	❍
Ich fühle mich wertlos.	❍	❍
Ich fühle mich einsam, wenn ich allein bin.	❍	❍

➔ Bitte kreuzen Sie spontan an von 1 bis 6: Wie sehr **stimmen** Sie diesen Aussagen zu?	**sehr falsch**					**sehr richtig**
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
Es hängt hauptsächlich von mir und von meinen Fähigkeiten ab, ob ich in einer Gruppe eine Führungsposition innehabe oder nicht.	❍	❍	❍	❍	❍	❍
Zufällige Geschehnisse bestimmen zum großen Teil mein Leben.	❍	❍	❍	❍	❍	❍
Ich habe das Gefühl, dass das meiste, was in meinem Leben passiert, von anderen Leuten abhängt.	❍	❍	❍	❍	❍	❍
Ob ich mit dem Auto einen Unfall habe oder nicht, hängt vor allem von meinem fahrerischen Können ab.	❍	❍	❍	❍	❍	❍
Wenn ich Pläne schmiede, bin ich sicher, dass das Geplante auch Wirklichkeit wird.	❍	❍	❍	❍	❍	❍
Ich habe oft einfach keine Möglichkeiten, mich vor Pech zu schützen.	❍	❍	❍	❍	❍	❍
Wenn ich bekomme, was ich will, so geschieht das meistens durch Glück.	❍	❍	❍	❍	❍	❍
Obwohl ich dazu fähig bin, bekomme ich nur selten Führungsaufgaben übertragen.	❍	❍	❍	❍	❍	❍

Fragebogen zur GfK	-	Zeitpunkt 1

	1	2	3	4	5	6
Die Zahl meiner Freunde hängt vor allem von mir und meinem Verhalten ab.	❍	❍	❍	❍	❍	❍
Ich habe schon oft festgestellt, dass das, was passieren soll, auch eintritt.	❍	❍	❍	❍	❍	❍
Mein Leben wird hauptsächlich von mächtigeren Leuten kontrolliert.	❍	❍	❍	❍	❍	❍
Ob ich einen Autounfall habe oder nicht, ist vor allem Glückssache.	❍	❍	❍	❍	❍	❍
Menschen wie ich haben nur geringe Möglichkeiten, ihre Interessen gegen andere durchzusetzen.	❍	❍	❍	❍	❍	❍
Es ist für mich nicht gut, weit im voraus zu planen, da häufig das Schicksal dazwischenkommt.	❍	❍	❍	❍	❍	❍
Um das zu bekommen, was ich gerne hätte, muss ich zu anderen freundlich sein.	❍	❍	❍	❍	❍	❍
Ob ich Gruppenleiter werde oder nicht, hängt vor allem davon ab, ob ich zur rechten Zeit an der richtigen Stelle bin.	❍	❍	❍	❍	❍	❍
Ich würde bestimmt nicht viele Freunde finden, wenn mich wichtige Leute nicht sympathisch finden würden.	❍	❍	❍	❍	❍	❍
Ich kann ziemlich viel von dem, was in meinem Leben passiert, selbst bestimmen.	❍	❍	❍	❍	❍	❍
Gewöhnlich kann ich meine eigenen Interessen selbst vertreten.	❍	❍	❍	❍	❍	❍
Ob ich einen Autounfall habe oder nicht, hängt vor allem von den anderen Autofahrern ab.	❍	❍	❍	❍	❍	❍
Wenn ich bekomme, was ich will, so ist das meistens das Ergebnis harter Arbeit.	❍	❍	❍	❍	❍	❍
Damit meine Pläne eine Chance haben, richte ich mich beim Planen auch nach den Wünschen wichtiger Leute.	❍	❍	❍	❍	❍	❍
Mein Leben wird von meinem Verhalten bestimmt.	❍	❍	❍	❍	❍	❍
Es ist eine Frage des Schicksals, ob ich wenige oder viele Freunde habe.	❍	❍	❍	❍	❍	❍
	1	2	3	4	5	6

Fragebogen zur GfK	-	Zeitpunkt 1

➔ Bitte kreuzen Sie spontan an von 1 bis 6: Als wie belastend bis leicht empfinden Sie den Umgang mit diesen Gefühlen **im Allgemeinen**?	**sehr belastend**					**sehr leicht**
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
aktiv	❍	❍	❍	❍	❍	❍
bekümmert	❍	❍	❍	❍	❍	❍
interessiert	❍	❍	❍	❍	❍	❍
freudig erregt	❍	❍	❍	❍	❍	❍
verärgert	❍	❍	❍	❍	❍	❍
stark	❍	❍	❍	❍	❍	❍
schuldig	❍	❍	❍	❍	❍	❍
erschrocken	❍	❍	❍	❍	❍	❍
feindselig	❍	❍	❍	❍	❍	❍
angeregt	❍	❍	❍	❍	❍	❍
stolz	❍	❍	❍	❍	❍	❍
gereizt	❍	❍	❍	❍	❍	❍
begeistert	❍	❍	❍	❍	❍	❍
beschämt	❍	❍	❍	❍	❍	❍
wach	❍	❍	❍	❍	❍	❍
nervös	❍	❍	❍	❍	❍	❍
entschlossen	❍	❍	❍	❍	❍	❍
aufmerksam	❍	❍	❍	❍	❍	❍
durcheinander	❍	❍	❍	❍	❍	❍
ängstlich	❍	❍	❍	❍	❍	❍
frustriert	❍	❍	❍	❍	❍	❍
enttäuscht	❍	❍	❍	❍	❍	❍
dankbar	❍	❍	❍	❍	❍	❍
entspannt	❍	❍	❍	❍	❍	❍
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**

➔ Der letzte Teil! Bitte kreuzen Sie an von 1 bis 5: Wie gut treffen diese Aussagen **auf Sie** zu?	**trifft gar nicht zu**				**trifft sehr gut zu**
	1	**2**	**3**	**4**	**5**
Ich empfinde oft warmherzige Gefühle für Leute, denen es weniger gut geht als mir.	❍	❍	❍	❍	❍
Die Gefühle einer Person in einem Roman kann ich mir oft sehr gut vorstellen.	❍	❍	❍	❍	❍
In Notfallsituationen fühle ich mich ängstlich und unbehaglich.	❍	❍	❍	❍	❍
Ich versuche, bei einem Streit zuerst beide Seiten zu verstehen, bevor ich eine Entscheidung treffe.	❍	❍	❍	❍	❍
Wenn ich sehe, wie jemand ausgenutzt wird, glaube ich, ihn schützen zu müssen.	❍	❍	❍	❍	❍
Manchmal fühle ich mich hilflos, wenn ich inmitten einer sehr emotionsgeladenen Situation bin.	❍	❍	❍	❍	❍
Ich versuche manchmal, meine Freunde besser zu verstehen, indem ich mir vorstelle, wie die Dinge aus ihrer Sicht aussehen könnten.	❍	❍	❍	❍	❍
Nachdem ich einen Film gesehen habe, fühle ich mich manchmal so, als ob ich eine der Personen aus diesem Film sei.	❍	❍	❍	❍	❍
Oft berühren mich Dinge sehr, die ich nur beobachte.	❍	❍	❍	❍	❍
Ich glaube, jedes Problem hat zwei Seiten und versuche deshalb beide zu berücksichtigen.	❍	❍	❍	❍	❍
Ich würde mich selbst als eine ziemlich weichherzige Person bezeichnen.	❍	❍	❍	❍	❍

Fragebogen zur GfK	-	Zeitpunkt 1

Wenn ich einen guten Film sehe, kann ich mich sehr leicht in die Hauptperson hineinversetzen.	❍	❍	❍	❍	❍
Ich neige dazu, in Notfällen die Kontrolle über mich zu verlieren.	❍	❍	❍	❍	❍
Wenn ich eine interessante Geschichte oder ein gutes Buch lese, versuche ich mir vorzustellen, wie ich mich fühlen würde, wenn mir die Ereignisse des Buches passieren würden.	❍	❍	❍	❍	❍
Wenn ich jemanden sehen müsste, der dringend Hilfe in einem Notfall bräuchte, würde ich bestimmt zusammenbrechen.	❍	❍	❍	❍	❍
Bevor ich jemanden kritisiere, versuche ich mir vorzustellen, wie ich mich an seiner Stelle fühlen würde.	❍	❍	❍	❍	❍
	1	**2**	**3**	**4**	**5**

Das war's! Vielen Dank, dass Sie den Bogen ausgefüllt haben! Wir hoffen, es war auch interessant für Sie. Wir freuen uns sehr über Ihre Teilnahme! Danke.

Falls es noch etwas gibt, das Sie uns gern mitteilen, ausdrücken oder rückmelden wollen, ist hier dafür Platz:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Anhang 4. Tests zur Normalverteilung der verwendeten Skalen für die Längs- und Querschnittdaten.

Tabelle A1. Tests auf Normalverteilung in den Längsschnittstichproben

	Kolmogorov-Smirnov-Test		Shapiro-Wilk-Test	
	K-S-Wert	*p*	S-W-Wert	*p*
L-EG				
Trennung von Beobachtung und Bewertung	1.420	.035	0.724	<.001
Selbstwert	0.420	.995	0.958	.502
Trennung von Gedanken und Gefühlen	1.200	.112	0.794	.001
Umgang mit negativen Gefühlen	0.841	.480	0.928	.139
Internale Kontrollüberzeugung (IPC-I)	0.710	.695	0.926	.131
Externale Kontrollüberzeugung (IPC-P)	0.827	.500	0.848	.005
Externale Kontrollüberzeugung (IPC-C)	0.576	.894	0.932	.170
Empathiefähigkeit (SPF)	0.570	.902	0.943	.269
Empathie (SOE)	0.437	.991	0.978	.910
Selbstempathie (SOE-Selbst)	0.933	.349	0.930	.158
Empathie für Andere (SOE-Andere)	0.700	.712	0.942	.263
L-KG				
Trennung von Beobachtung und Bewertung	0.791	.559	0.924	.120
Selbstwert	0.716	.685	0.936	.202
Trennung von Gedanken und Gefühlen	0.934	.347	0.906	.053
Umgang mit negativen Gefühlen	0.615	.844	0.956	.462
Internale Kontrollüberzeugung (IPC-I)	0.615	.845	0.908	.058
Externale Kontrollüberzeugung (IPC-P)	0.737	.649	0.973	.820
Externale Kontrollüberzeugung (IPC-C)	0.694	.722	0.943	.272
Empathiefähigkeit (SPF)	0.504	.961	0.962	.577
Empathie (SOE)	0.761	.609	0.954	.434
Selbstempathie (SOE-Selbst)	0.757	.616	0.945	.294
Empathie für Andere (SOE-Andere)	0.579	.891	0.950	.369

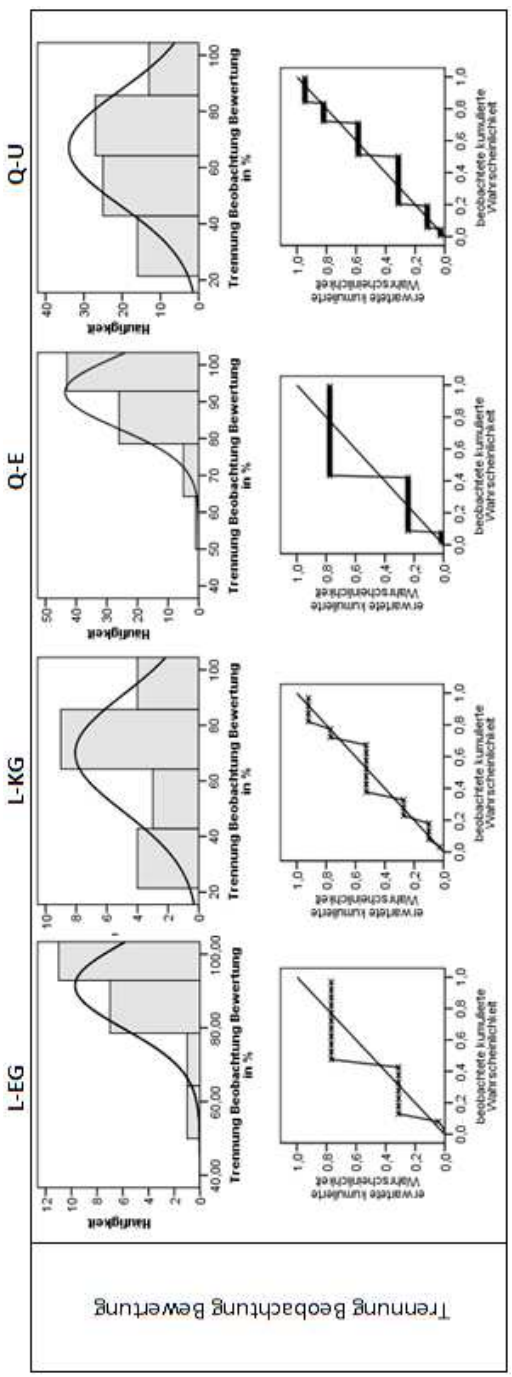
Anmerkungen. L-EG Längsschnittstichprobe Experimentalgruppe mit *N*=10, L-KG Längsschnittstichprobe Kontrollgruppe mit *N*=10, *p* Signifikanz.

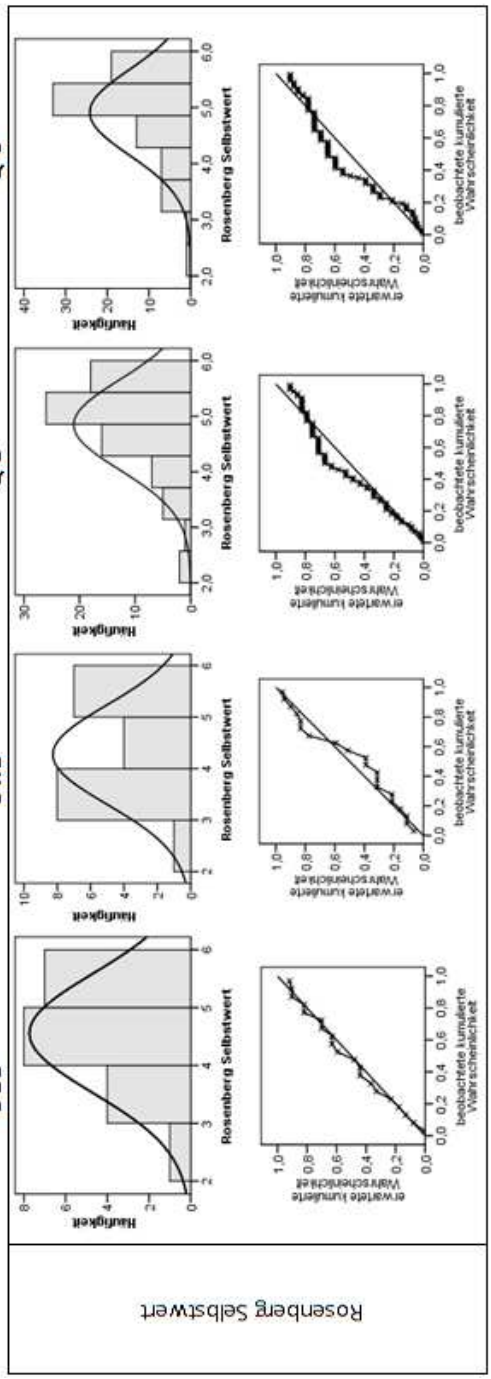
Tabelle A2. Tests auf Normalverteilung in den Querschnittstichproben

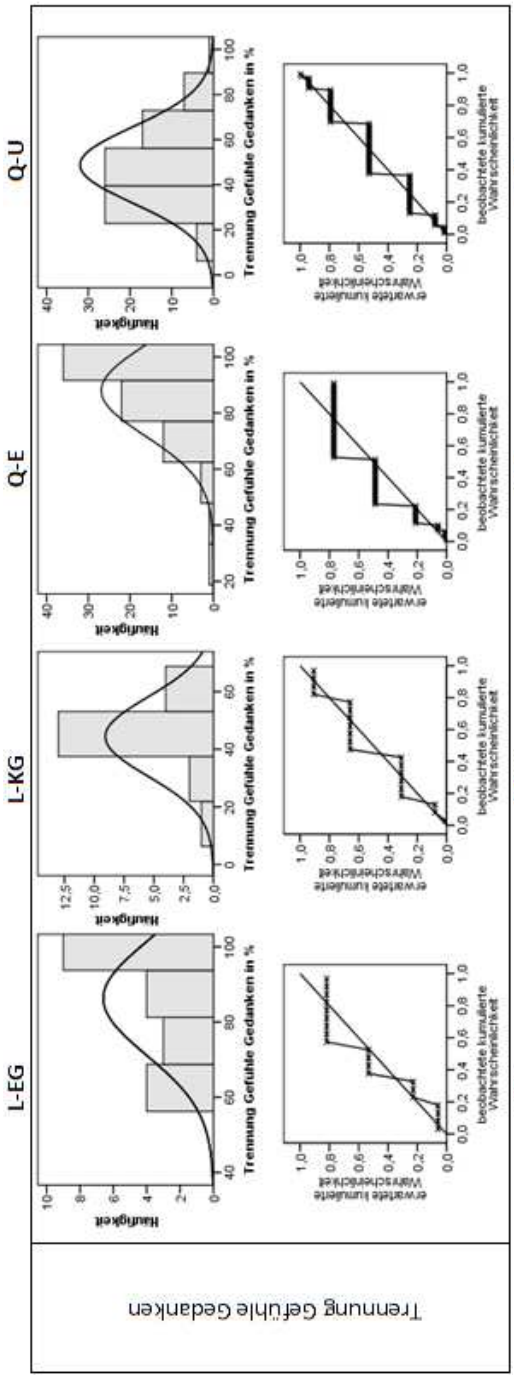
	Kolmogorov-Smirnov-Test		Shapiro-Wilk-Test	
	K-S-Wert	*p*	S-W-Wert	*p*
Q-E				
Trennung von Beobachtung und Bewertung	3.026	<.001	0.717	<.001
Selbstwert	1.518	.020	0.896	<.001
Trennung von Gedanken und Gefühlen	2.261	<.001	0.741	<.001
Umgang mit negativen Gefühlen	1.321	.061	0.922	<.001
Internale Kontrollüberzeugung (IPC-I)	0.638	.811	0.990	.832
Externale Kontrollüberzeugung (IPC-P)	0.649	.793	0.976	.161
Externale Kontrollüberzeugung (IPC-C)	1.354	.051	0.961	.020
Empathiefähigkeit (SPF)	0.962	.313	0.955	.010
Empathie (SOE)	1.170	.129	0.958	.013
Selbstempathie (SOE-Selbst)	1.135	.152	0.955	.010
Empathie für Andere (SOE-Andere)	0.839	.483	0.978	.210
Q-U				
Trennung von Beobachtung und Bewertung	1.728	.005	0.920	<.001
Selbstwert	1.713	.006	0.900	<.001
Trennung von Gedanken und Gefühlen	1.459	.028	0.945	.002
Umgang mit negativen Gefühlen	1.244	.090	0.964	.023
Internale Kontrollüberzeugung (IPC-I)	0.946	.332	0.979	.194
Externale Kontrollüberzeugung (IPC-P)	0.681	.743	0.972	.076
Externale Kontrollüberzeugung (IPC-C)	0.592	.875	0.979	.211
Empathiefähigkeit (SPF)	0.594	.872	0.975	.108
Empathie (SOE)	1.096	.181	0.948	.003
Selbstempathie (SOE-Selbst)	0.802	.541	0.977	.160
Empathie für Andere (SOE-Andere)	0.985	.287	0.959	.010

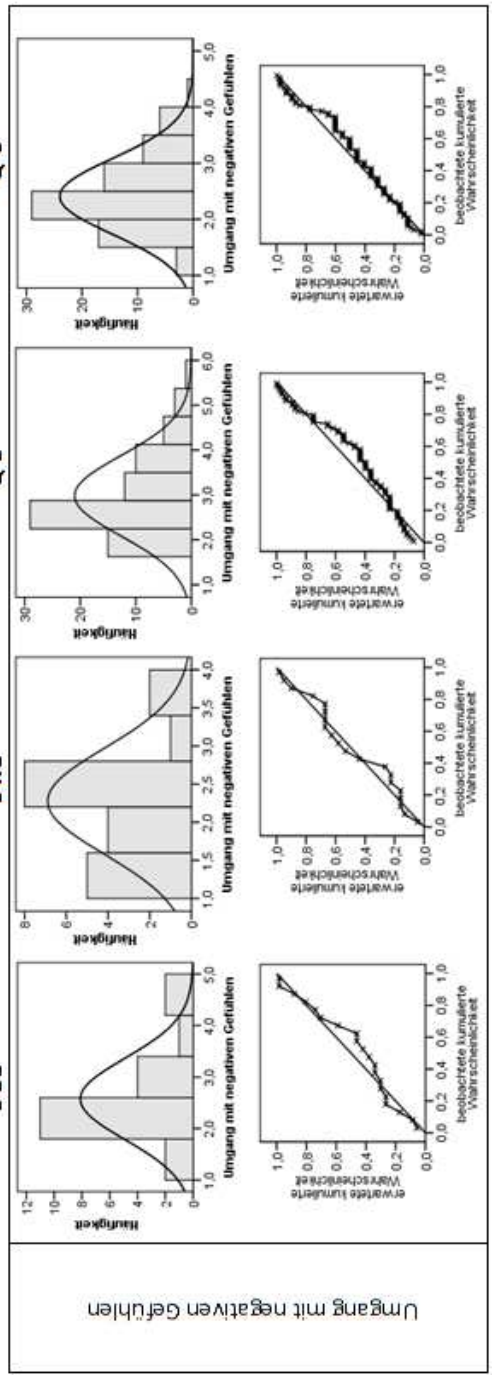
Anmerkungen. Q-E Querschnittstichprobe Erfahrene mit *N*=75, Q-U Querschnittstichprobe Unerfahrene mit *N*=81, *p* Signifikanz.

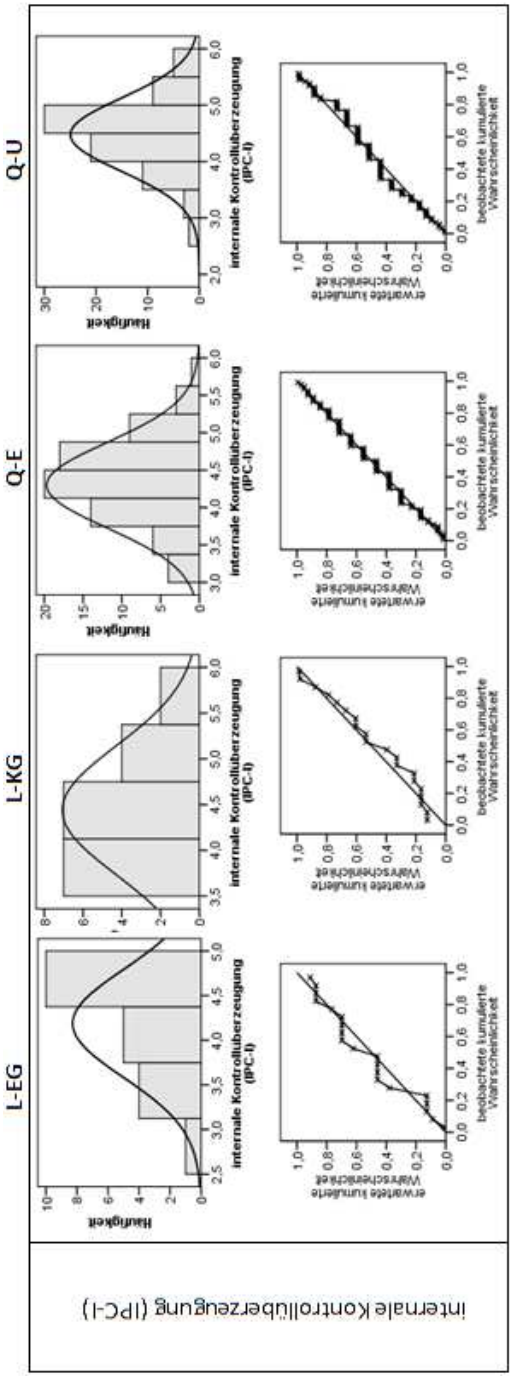
Anhang 5. Graphiken zur Normalverteilung der verwendeten Skalen für die Längs- und Querschnittdaten.



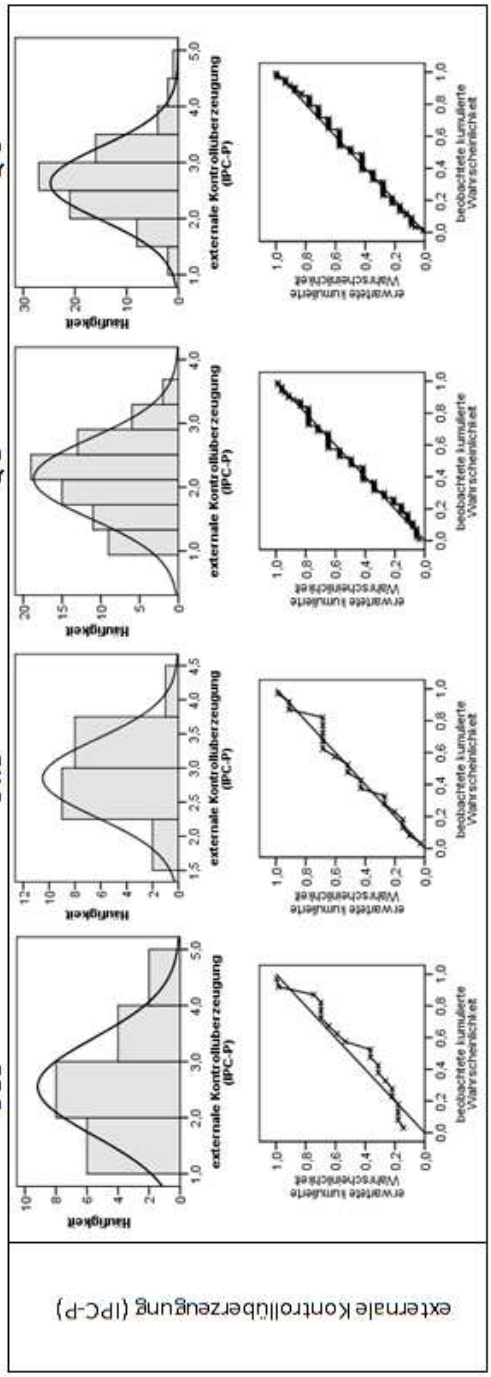



L-EG
L-KG
Q-E
Q-U
Trennung Gefühle Gedanken
Häufigkeit
Trennung Gefühle Gedanken in %
erwartete kumulierte Wahrscheinlichkeit
beobachtete kumulierte Wahrscheinlichkeit

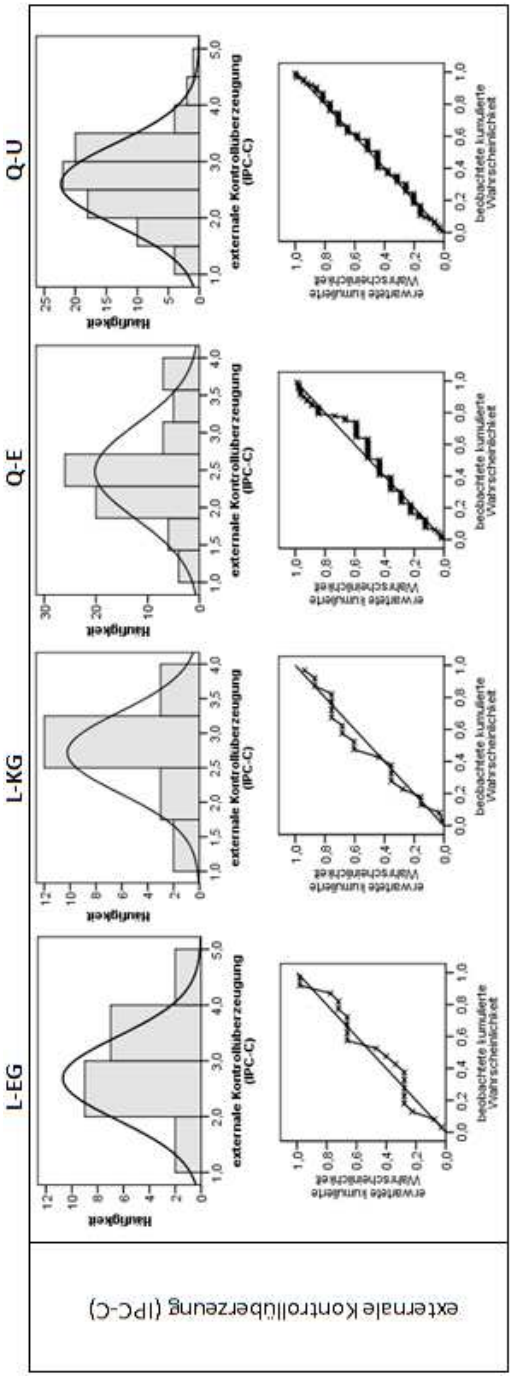

L-EG
L-KG
Q-E
Q-U
Umgang mit negativen Gefühlen
Häufigkeit
Umgang mit negativen Gefühlen
erwartete kumulierte Wahrscheinlichkeit
beobachtete kumulierte Wahrscheinlichkeit

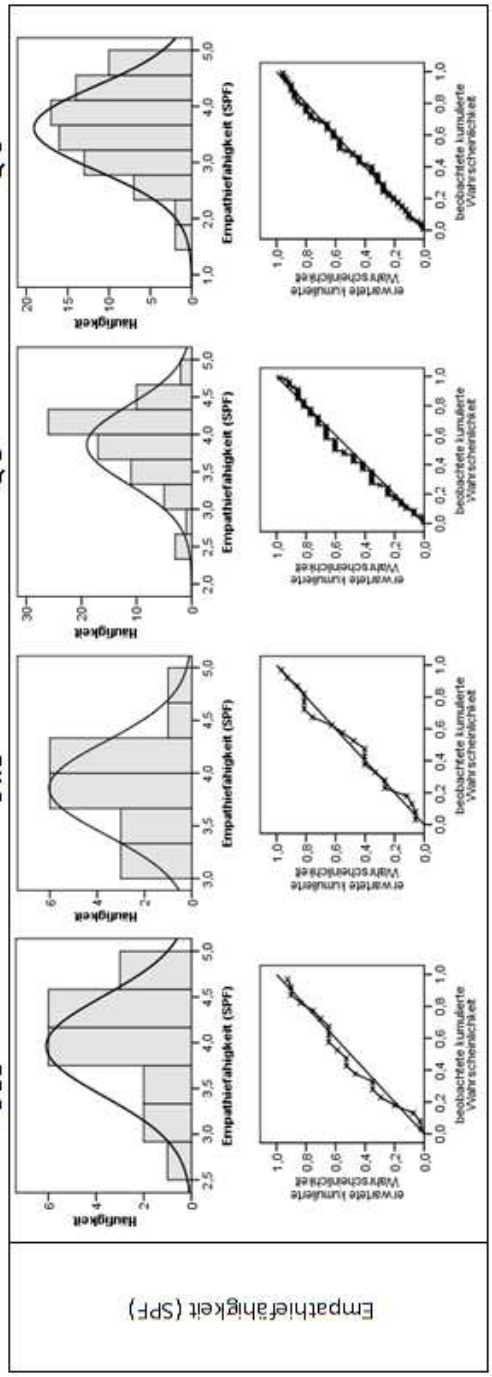


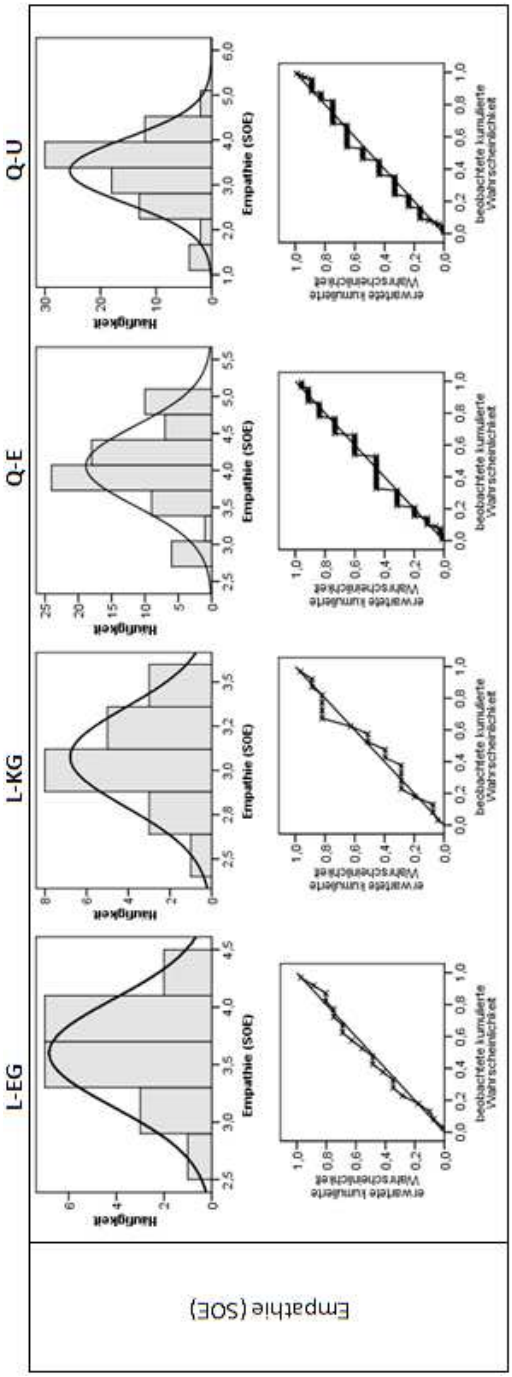
internale Kontrollüberzeugung (IPC-I)



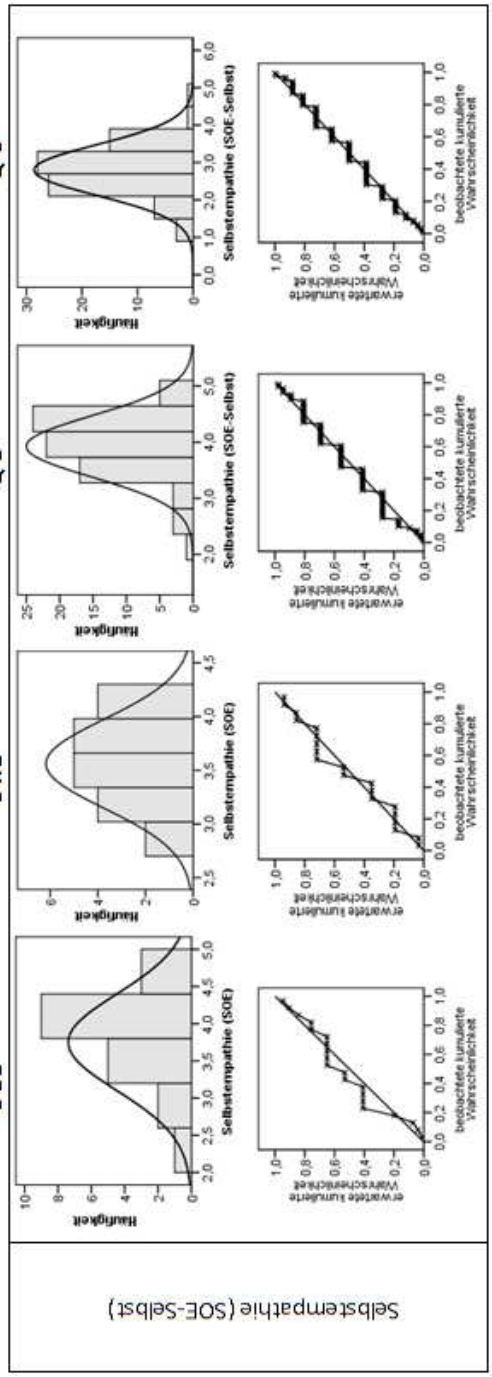
externale Kontrollüberzeugung (IPC-P)


L-EG
L-KG
Q-E
Q-U
externale Kontrollüberzeugung (IPC-C)
Häufigkeit
erwartete kumulierte Wahrscheinlichkeit
beobachtete kumulierte Wahrscheinlichkeit

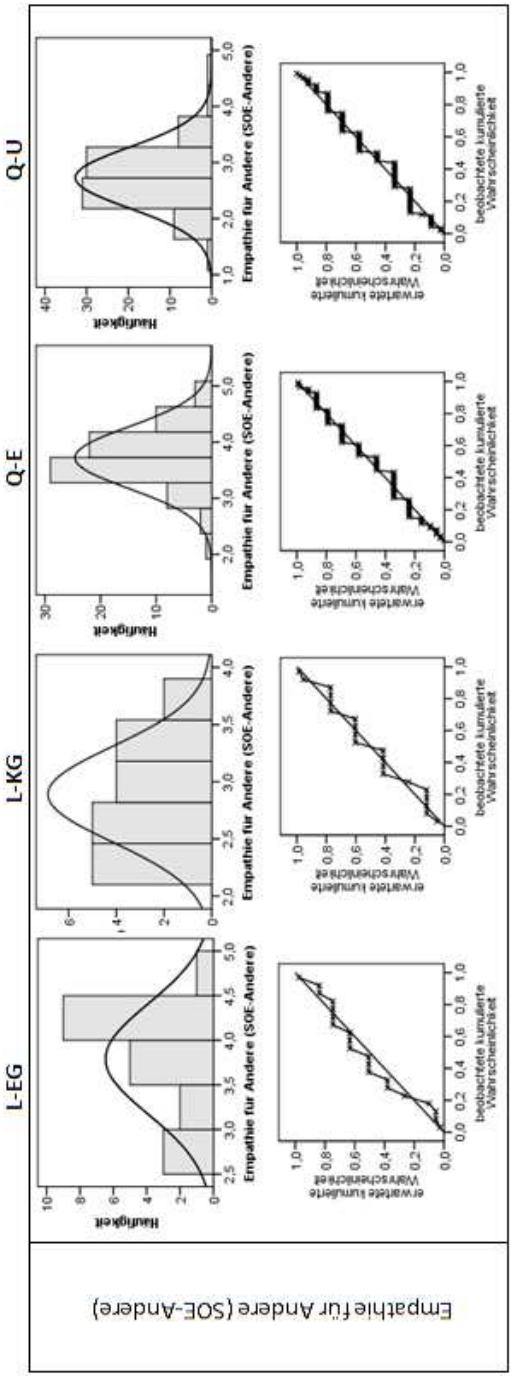

L-EG
L-KG
Q-E
Q-U
Empathiefähigkeit (SPF)
Häufigkeit
erwartete kumulierte Wahrscheinlichkeit
beobachtete kumulierte Wahrscheinlichkeit



Empathie (SOE)



Selbstempathie (SOE-Selbst)


L-EG
L-KG
Q-E
Q-U
Empathie für Andere (SOE-Andere)
Häufigkeit
erwartete kumulierte Wahrscheinlichkeit
beobachtete kumulierte Wahrscheinlichkeit