



Manchmal erreicht das, was Eltern ihrem Kind mitteilen wollen, den Empfänger einfach nicht. © Guy Bolongaro

Z+ Gewaltfreie Kommunikation

Rumschreien wäre viel einfacher

Viele Eltern, Erzieher, Lehrerinnen schwören heute auf gewaltfreie Kommunikation. Das Konzept stammt aus den 1960er-Jahren. Doch die Frage ist: Funktioniert es überhaupt?

Von Anke Riedel

20. Juni 2026, 5:55 Uhr

»Räum deinen Scheiß endlich weg!« Wertschätzende Kommunikation gelingt mir im Alltag mit meinen Kindern oft erstaunlich schlecht. Vor allem, wenn die Zeit drängt, weil ich wieder zu spät bin, oder weil Aufräumen schon hundertmal Thema war und ich trotzdem dreckige Socken im Flur finde.

Pädagogische Fachkräfte lernen in der Ausbildung neben Entwicklungspsychologie und Sprachförderung auch, wie man mit Kindern in Konfliktsituationen spricht – oder eben nicht: Nicht schimpfen, nicht urteilen, nicht Schuld zuweisen.

Vier Schritte zum Goldstandard?

Gewaltfreie Kommunikation nannte Marshall B. Rosenberg das Konzept, das er in den Sechzigerjahren entwickelte und 1982 unter dem Titel *A Model for Nonviolent Communication* veröffentlichte. Es geht darin um Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitten. Seitdem wird Rosenbergs Methode in Fortbildungen und Übungsgruppen pädagogischem Fachpersonal oder Eltern nahegebracht. Sie gilt in Kitas, Schulen oder Wohnzimmern als Goldstandard. Die Frage ist nur: Welche Evidenz gibt es dafür? Und wie alltagstauglich ist diese gewaltfreie Kommunikation?

Im Kern besteht sie aus vier Schritten, die einfach erklärt – aber in einer hitzigen Situation deutlich schwerer abzurufen sind:

Erstens: Ich beschreibe wertfrei, was ich gesehen oder gehört habe.

Zweitens: Ich fasse in Worte, welches Gefühl die Beobachtung in mir auslöst.

Drittens: Ich benenne das Bedürfnis, das hinter dem Gefühl steht.

Viertens: Ich formuliere eine konkrete und erfüllbare Bitte an mein Gegenüber.

Nicht: »Immer machst du alles falsch!« Nicht: »Nie hörst du zu!« Und schon gar nicht die pädagogische Endstufe des Affektes: »Du bist einfach zu blöd!«

In seinen Workshops benutzte Rosenberg den Wolf und die Giraffe als Symboltiere, um die unterschiedlichen Sprachstile zu verdeutlichen: Wolfssprache urteilt, unterscheidet nach richtig und falsch, wertet ab oder weist Schuld zu. Die Giraffe, in pädagogischen Milieus längst ein Lieblingstier, verspricht viel Herz und Weitblick. Sie steht für eine dynamische und empathische Sprache. Die meisten Menschen sprechen beide Sprachen fließend, sagte Rosenberg. Wölfe waren für ihn lediglich »Giraffen mit Sprachschwierigkeiten« [https://www.jstor.org/content/oa_chapter_edited/j.ctvbkk0rs.13?seq=1].

Ein hübsches Bild – solange man nicht gerade mit einem Dreijährigen im Supermarkt vor der Quengelware steht: Während ich an einem Samstagmorgen an der Kasse warte, entdeckt neben mir der kleine Junge die Gummibärchen und legt sie ungefragt in den Einkaufswagen. Der Vater greift ein und in Sekundenschnelle ist klar: Das wird nichts mit dem friedlichen Wocheneinkauf. Über das anschwellende Brüllen hinweg sagt der Vater mit bemerkenswerter Ruhe: »Jano, ich sehe, dass du wütend bist. Ich bin grade gestresst. Wir kaufen jetzt weiter ein und du legst die Gummibärchen bitte zurück.«

Vorbildlich. Doch Jano klammert sich an die Tüte und schreit weiter.

Was läuft da schief?

Gehirn im Ausnahmezustand

Wenn Kinder wüten, hilft Sprache nur begrenzt. »Neurobiologisch betrachtet ist ein Kind, wenn es mitten in einem Wutausbruch ist, im Flucht- oder Angriffsmodus, also im Reptiliengehirn«, sagt der Sozialpädagoge Frank Gaschler. »Dann hat es wenig Zugriff auf seine eigenen Sprachmuster, auf Empathie oder auf die Fähigkeit zuzuhören.«

Gaschler ist Trainer für gewaltfreie Kommunikation, zertifiziert vom Center for Nonviolent Communication (CNVC), das 1984 von Rosenberg gegründet wurde. Inzwischen gibt es weltweit 1050 Trainer wie Gaschler [<https://www.cnvc.org/certification>] – und weitere ungezählte Berater, Referenten oder Coaches, die gewaltfreie Kommunikation in Kitas, Schulen oder interessierten Eltern beibringen. Eine einheitliche Qualifizierung gibt es nicht. Giraffensprache ist populär, sie scheint ein tiefes Bedürfnis nach friedlichem Miteinander zu erfüllen.

»Wir beschmeißen uns nicht mit Wattebäuschen«

Die Theorie besagt nicht, Kinder machen zu lassen, was sie wollen. »Gewaltfreie Kommunikation bedeutet nicht, dass wir uns mit Wattebäuschen beschmeißen und uns alle lieb haben«, sagt Gaschler. Ein Nein bleibe ein Nein – nur eben gegen die Handlung, nicht gegen das Kind.

Nach Rosenberg sollten Eltern in der Lage sein, ihren Kindern zu sagen, wenn das kindliche Verhalten mit den elterlichen Bedürfnissen kollidiert – ohne Scham oder Schuld hervorzurufen. Gaschler betont: »Es geht nicht darum, sich durchzusetzen. Das wäre einfach, dann könnte ich auch rumschreien. Es geht darum, mithilfe einer klaren Sprache tragfähige Lösungen zu finden und dabei eine Beziehung zum Gegenüber aufzubauen. Dann muss ich auch nicht unbedingt auf jedes einzelne Wort achten und zur Satz-Polizei werden.«

Gaschler kennt das Dilemma der Praxis: Selbst in Seminaren können die Teilnehmer nur den korrekten sprachlichen Ausdruck überprüfen – nicht die innere Haltung dahinter. Die Form wird zur Falle, wenn ein Wolf im Giraffenpelz mit freundlichen Worten manipuliert. Der Satz einer Mutter »Das macht mich traurig« ist eine hilfreiche und wertvolle Information

für ein Kind – solange dahinter nicht eine verdeckte Schuldzuweisung steckt, garniert mit dem implizierten Auftrag ans Kind, sich um das emotionale Wohlergehen des Erwachsenen zu kümmern.

Auf den ersten Blick wirken die vier Schritte der gewaltfreien Kommunikation sperrig und umständlich, eher wie eine Sprachschablone als Worte, die von Herzen kommen. Marshall B. Rosenberg hat sie geschaffen, um viel fundamentalere Fragen zu lösen als die nach dem richtigen Umgang mit einem Dreijährigen vor dem Süßigkeitenregal: Warum werden Menschen gewalttätig? Warum bleiben andere selbst unter Druck erstaunlich mitfühlend? Die Antworten suchte er nicht im Elfenbeinturm, sondern in der Lebenswirklichkeit.

Rosenberg wurde früh mit Gewalt konfrontiert. Als Kind zog er in den 1940er-Jahren mit seiner Familie nach Detroit, mitten hinein in eine Stadt, die wenig später von Rassenunruhen erschüttert wurde. Dutzende Menschen starben und Hunderte wurden verletzt. Die Familie schottete sich aus Angst tagelang zu Hause ab.

Später erlebte Rosenberg auch in der Schule, dass Gewalt nicht immer laut daherkommt, aber selten subtil ist. Wegen seines jüdischen Nachnamens wurde er drangsaliert, geschlagen und getreten. Er sah, dass andere Ähnliches erlitten wegen ihrer Hautfarbe. Für Rosenberg wurde Sprache damit zu mehr als einem Mittel der Verständigung: zu einer Frage des Überlebens im Zwischenmenschlichen.

Rosenberg ließ sich von Gandhi und dessen Idee der Gewaltfreiheit inspirieren. Er wollte ein alltagstaugliches Werkzeug schaffen [<https://www.fachverband-gfk.org/ueber-uns/ueber-gewaltfreie-kommunikation/mbr>] für mehr Empathie, Mitgefühl und letztlich auch gesellschaftlichen Wandel. Seit den 1960er-Jahren bot Rosenberg Trainings zur Verbesserung der Kommunikation [https://www.pedocs.de/volltexte/2024/32142/pdf/MEB_2024_53_Laeng-Wojtasik_Nachhaltigen_Frieden_schaffen.pdf] an, bevor er 1984 das CNVC in Sherman, Texas, gründete. Aus dieser Arbeit entstand schließlich das Konzept, nach dem bis heute in Schulen, Seminarräumen und Familien gelehrt wird.

Die Forschungslage? Dünn

Doch so beliebt die Methode ist, so dünn ist ihr empirisches Fundament. Der Fachverband Gewaltfreie Kommunikation selbst beschreibt den Forschungsstand als überschaubar [https://www.fachverband-gfk.org/forschungsstand-zur-gewaltfreien-kommunikation#_ftn1]. In den zahlreichen Publikationen

geht es vor allem um Praxisreflexionen und weniger um wissenschaftliche Validierung. Die wenigen Forschungsarbeiten bestehen zudem aus vielen Qualifikationsarbeiten wie Masterthesen, Dissertationen, Diplom- oder Bachelorarbeiten und Praxis- oder Projektberichten. Belastbare Langzeitforschung ist kaum zu finden. Die Zahl der Probanden ist meist gering.

Die vorhandenen Befunde klingen immerhin ermutigend. An einer Teheraner Grundschule machte im vergangenen Jahr ein Wissenschaftlerteam ein Experiment mit 30 Schulkindern zwischen acht und zehn Jahren. [https://www.researchgate.net/publication/398898561_The_Effectiveness_of_Nonviolent_Communication_NVC_Skills_Training_on_Emotional_Self-Efficacy_and_Executive_Functions_in_Children_Aged_8_to_10_Years] Die eine Hälfte bekam zehn Unterrichtsstunden in gewaltfreier Kommunikation – kindgerecht mit Geschichten, Handpuppen, Bildern und Pantomime – die andere Hälfte nicht. Alle Kinder sowie die Eltern und Lehrer wurden vor dem Experiment, unmittelbar danach und zwei Monate später mit standardisierten Fragebögen befragt. Das Ergebnis: Die Kinder, die gewaltfreie Kommunikation geübt hatten, zeigten signifikant höhere Werte in emotionaler Selbstwirksamkeit. Sie erkannten und akzeptierten ihre Gefühle besser und drückten sich konstruktiver aus. Auch ihre Eigeninitiative und ihr Arbeitsgedächtnis verbesserten sich, sie konnten sich beispielsweise besser organisieren. Der Effekt war selbst zwei Monate später noch messbar.

Weniger Schubsen, Auslachen, Haareziehen

Etwas größer angelegt war eine Forschungsarbeit an drei italienischen Grundschulen [https://nvcnextgen.org/wp-content/uploads/2016/10/Vilma_Costetti_Nonviolent_Communication_Experimental_Project_in_Primary_Schools.pdf] im Jahr 1999. Dort waren nicht nur 219 Kinder sondern auch deren Eltern und Lehrerinnen und Lehrer geschult worden. Insgesamt fast 700 Menschen. Danach berichteten die Lehrkräfte von weniger körperlichen Auseinandersetzungen und mehr gegenseitiger Hilfe unter den Kindern. In den Klassenzimmern wurde weniger geschubst, ausgelacht, geflucht oder an den Haaren gezogen.

Auch Marshall Rosenberg selbst lieferte anstelle harter Daten eher Beschreibungen. Das wissenschaftliche Fundament dafür fand er in der Humanistischen Psychologie. Rosenberg war stark von den

Forschungsergebnissen Carl R. Rogers beeinflusst, dem Begründer der personenzentrierten Gesprächspsychotherapie. Auch darin kommt es auf Empathie und Haltung an.

»Rosenberg selbst hat nie einen wissenschaftlichen Anspruch gehabt, obwohl er promovierter Psychologe war«, sagt Gregor Lang-Wojtasik, Professor für Erziehungswissenschaft an der Pädagogischen Hochschule Weingarten. »Er hatte immer ein bisschen den Ruf eines Sonderlings. Einmal soll er auf die Frage, ob man unbedingt einen Psychologen brauche, geantwortet haben: Wenn der Barkeeper das auch hinbekommt, geh doch zu dem.« Rosenberg habe sich zudem intensiv mit Religionen beschäftigt, weshalb er von Kritikern in eine esoterische Ecke gestellt wurde.

Das macht die gewaltfreie Kommunikation nicht wertlos. Es bedeutet nur: Ihr Erfolg beruht weniger auf Messreihen als auf einer plausiblen Idee. Empathie kann Bindung stärken. Wertschätzende Kommunikation kann Konflikte entschärfen. Nur eben nicht magisch, nicht automatisch. Gregor Lang-Wojtasik sagt: »Es gibt oft das Missverständnis, dass man mit gewaltfreier Kommunikation immer erreicht, was man möchte.«

Mehr zum Thema

Kindererziehung

Z+ **Moderne Kindererziehung**

Wir brüllen heimlich

[<https://www.zeit.de/2026/08/kindererziehung-gewaltfrei-anschreien-eltern-paedagogik>]

Z+ **Teilen unter Kindern**

Ist es wirklich emotionale Gewalt, Kinder zum Teilen zu bewegen?

[<https://www.zeit.de/familie/2026-03/teilen-kinder-erziehung-spielplatz-emotionale-gewalt>]

Z+ **Permissive Erziehung**

Erziehe ich mein Kind zum Tyrannen?

[<https://www.zeit.de/familie/2025-08/permissive-erziehung-kinder-eltern-emotionen>]

Das tut man keineswegs. Denn – und darin liegt das zweite große Missverständnis: Giraffen sind nicht immer nett – »überhaupt nicht«, sagt Lang-Wojtasik mit Nachdruck. »Sie sind extrem anstrengend und