

Theorie und Forschungsstand

1.1 Die gewaltfreie Kommunikation (GFK)

Die GFK ist ein Kommunikationsprozess, der unsere Möglichkeiten erweitert, selbst unter schwierigen Bedingungen mit uns selbst sowie mit anderen Menschen empathisch zu bleiben, indem der Fokus auf vier Komponenten gerichtet wird.

Beobachtung	konkretes Beschreiben der wahrgenommenen Situation
Gefühl	Mitteilen der in der Situation empfundenen Gefühle
Bedürfnis	Äußern der für die Gefühle ursächlichen Bedürfnisse
Bitte	Formulieren einer Bitte, deren Erfüllung die Bedürfnisse erfüllen würde

1.2 Die Trainierbarkeit der GFK

Heute geht man von über einer Million Teilnehmenden an weltweit angebotenen GFK-Trainings aus. Bis dato setzten sich nach eigenem Kenntnisstand jedoch nur sechs (für diese Arbeit relevante) von Fachleuten überprüfte Studien mit der Evaluation der GFK auseinander. Keine der Studien beschäftigt sich mit den basalen und konkreten Inhalten der vier Komponenten der GFK. Die lange Dauer der meisten untersuchten Trainings fällt auf. Dabei scheint die Dauer der Maßnahme nicht mit der Trainingswirksamkeit in Verbindung zu stehen. Aus ökonomischen Gesichtspunkten stellt sich die Frage, ob ein sehr kurzes Training wirksam sein könnte. Inhaltlich wäre interessant, Hypothesen direkt aus dem Modell der GFK abzuleiten und dafür spezifische grundlegende Fähigkeiten auf Lernebene zu erheben. Aus diesem Grund werden Hypothesen untersucht, die direkt aus dem Modell der GFK entwickelt wurden. Gegenstand der Evaluation ist ein lediglich zwei Stunden langes Training der GFK. Die Trainingsdauer beträgt damit unter 20% der durchschnittlichen Trainingsdauer (siehe Abbildung 1).

1.3 Fragestellung und Hypothesen

Erhöht ein GFK-Training Fähigkeiten, die sich auf die vier Komponenten der GFK beziehen?

Zur Untersuchung dieser Forschungsfrage werden zwei Hypothesen aufgestellt.

Hypothese 1: Teilnehmende eines Trainings der GFK haben nach dem Training eine höhere Fähigkeit, zwischen Beobachtungen und Bewertungen zu differenzieren als vor dem Training.

Hypothese 2: Teilnehmende eines Trainings der GFK haben nach dem Training eine höhere Fähigkeit, zwischen Gefühlen und Gedanken zu differenzieren als vor dem Training.

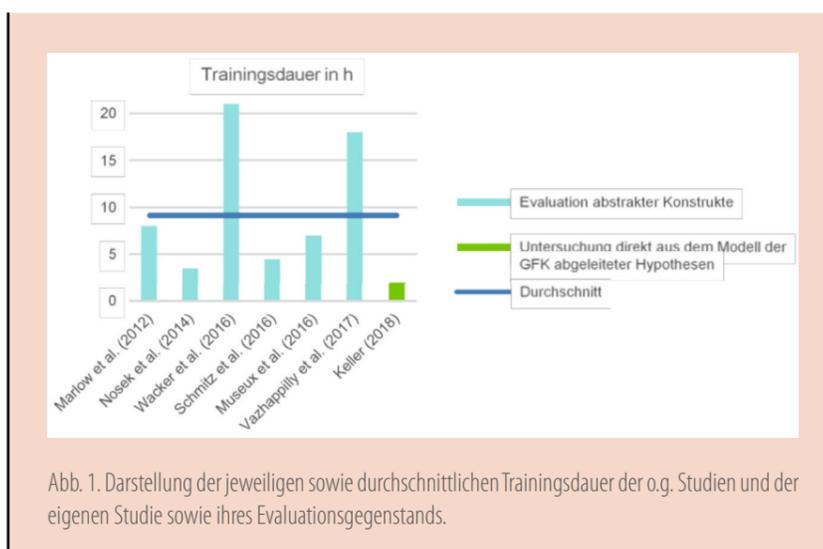


Abb. 1. Darstellung der jeweiligen sowie durchschnittlichen Trainingsdauer der o.g. Studien und der eigenen Studie sowie ihres Evaluationsgegenstands.

Methode

2.1 Versuchsdesign und Stichprobe

Die unabhängige Variable ist das Training. Die abhängigen Variablen sind (1) die Fähigkeit, zwischen Beobachtungen und Bewertungen zu differenzieren (AV1) und (2) die Fähigkeit, zwischen Gefühlen und Gedanken zu differenzieren (AV2). Zur Untersuchung der Wirksamkeit des Trainings der GFK wurden Mitarbeitende des Kooperationsunternehmens befragt. Es nahmen 42 Personen verschiedener Altersgruppen und mit untersch. Bildungsabschlüssen an der Erhebung teil.

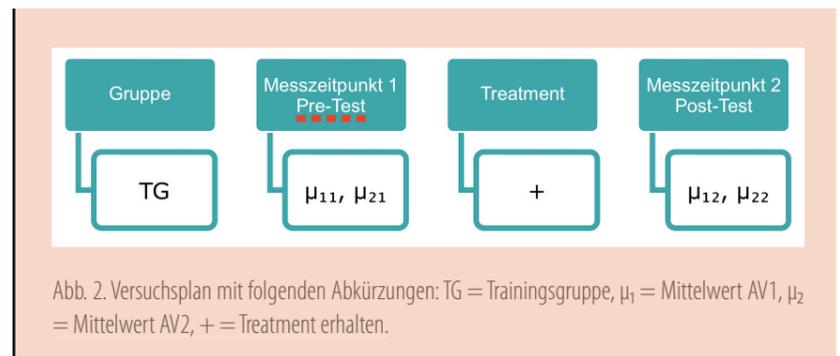


Abb. 2. Versuchsplan mit folgenden Abkürzungen: TG = Trainingsgruppe, μ_1 = Mittelwert AV1, μ_2 = Mittelwert AV2, + = Treatment erhalten.

2.2 Material

Da zum Zeitpunkt der Erhebung nach eigenem Kenntnisstand kein valides Verfahren zur Evaluation von Trainings der GFK vorlag, wurden hypothesentestende Skalen entwickelt. Um eine möglichst hohe Konstruktvalidität zu gewährleisten, diente GFK Grundlagenliteratur von M. B. Rosenberg als Basis für die Entwicklung der Skalen. Die Testinstruktion und Skalierung wurden mithilfe von Expertenvalidierung optimiert, die Itemselektion erfolgte anhand der bei einem Vortest ermittelten Itemkennwerte.

Das Training zwischen den beiden Datenerhebungen wurde von mir konzipiert und geleitet. Eine Herleitung zum Thema diente dazu, das Interesse der Teilnehmenden zu wecken. Nach einer Übersicht der vier Komponenten der GFK folgte eine theoretische Erläuterung und praktisches Üben der ersten beiden Komponenten.

Ergebnisse und Diskussion

Es zeigt sich, dass das Training der GFK einen statistisch signifikanten ($\alpha = .01$) Einfluss auf die Fähigkeit, zwischen Beobachtungen und Bewertungen zu differenzieren hat ($t = 11.492$, $p < .001$, $N = 42$). Nach dem Training der GFK

schnitten die Teilnehmenden signifikant besser beim Ausfüllen der Skala „Beobachtung“ ab als vor dem Training. Die Effektstärke nach Cohen entspricht einem starken Effekt. Außerdem erzielten die Probanden vor dem Training mehr Punkte auf der Skala „Bewertung“ als nach dem Training. Der Unterschied ist auf dem Niveau von $\alpha = .01$ hoch signifikant ($t = 10.501$, $p < .001$, $N = 42$).

Folglich verbesserten sich die Probanden unter Einfluss des Trainings in den Fähigkeiten, Beobachtungen und Bewertungen sowie Gefühle und Gedanken auseinanderzuhalten.

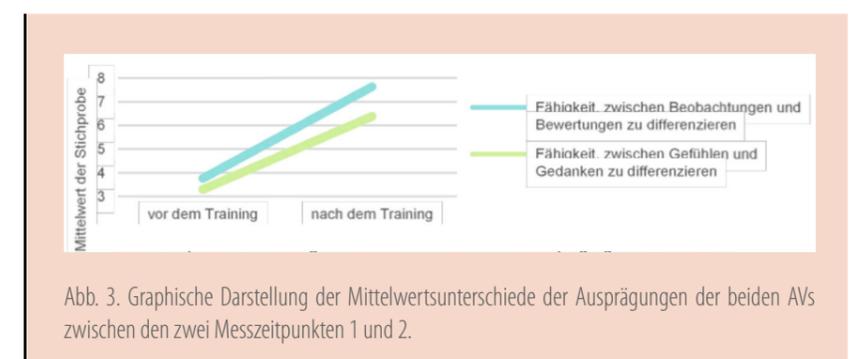


Abb. 3. Graphische Darstellung der Mittelwertsunterschiede der Ausprägungen der beiden AVs zwischen den zwei Messzeitpunkten 1 und 2.

Es konnte gezeigt werden, dass schon durch kurze GFK-Trainings erfolgreich Wissen vermittelt werden kann, welches sich explizit aus zwei Komponenten der GFK ableiten lässt. Dieser ökonomisch vorteilhafte Befund begünstigt den Einsatz von GFK-Trainings in Organisationen und öffentlichen Einrichtungen.



BA. **Maria Keller**
Kommunikationspsychologin

Betreuer/Gutachter:

Prof. Dr. rer. nat. **Maja Dshemuchadse**
Fakultät Sozialwissenschaften

Dipl.-Wirtsch.-Ing. **Matthias Blohm**