

# Gewaltfreie Kommunikation bei Menschen mit Behinderung

## Interview mit Karen Nimrich

INTERVIEWFRAGEN: ELZBIETA SZCZEBAK

Mitte Juni ist eine Buchankündigung ins DS-InfoCenter geflattert. Der Titel »Gewaltfreie Kommunikation bei Menschen mit Behinderung. GFK als Basis für bedürfnisorientierte Begleitung« weckte gleich meine Neugierde, mehr darüber zu erfahren und seine Autorin Karen Nimrich kennenzulernen. Wir verabredeten uns zu einem Gespräch noch bevor das Rezensionsexemplar eingetroffen war und sprachen via Zoom nicht nur über das Buch. Auch das Arbeitsumfeld von Karen Nimrich war Thema und natürlich ihre Begeisterung für die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg.

Wer mit diesem Ansatz bereits in Berührung kam, wird vielleicht ähnlich wie ich erfahren wollen, was GFK in täglicher Begegnung mit Menschen mit Behinderungen bewirken kann. Dieses Interview ist in unserem weiteren schriftlichen Austausch entstanden.

**Sie arbeiten als Heilerziehungspflegerin in einem »Längerfristig intensiv betreuten Wohnen«, in dem auch Erwachsene mit Down-Syndrom leben. Eine sehr heterogene Wohngruppe zu begleiten, stelle ich mir mehr als herausfordernd vor. In Ihrem Buch schildern Sie viele Situationen, die Ihnen oder Ihren Kolleginnen permanent Geduld, Verständnis, Kreativität, Selbstreflexion, Offenheit für Anderssein und vieles mehr abverlangen. Sie haben offenbar herausgefunden, wie der Alltag aller Beteiligten ruhiger, entspannter, einfach menschlicher gestaltet werden kann. Der Schlüssel heißt Gewaltfreie Kommunikation. Warum sind Sie von GFK so überzeugt? Warum soll der Ansatz eine so gute Basis für bedürfnisorientierte Begleitung von Menschen mit Behinderung darstellen, wie es im Untertitel Ihres Buchs heißt?**

**Karen Nimrich:** GFK hilft hier in verschiedener Hinsicht. Ich möchte ein paar Aspekte nennen, die mir wichtig sind.

Erstens ist es für mich eine große Unterstützung, mit mir selbst im Kontakt zu bleiben, also zu spüren, wie es mir im Moment geht und was ich gerade brauche. Ich denke, wir sind für andere die beste Unterstützung, wenn unser Energie- und Bedürfnistank gefüllt ist. Außerdem erlebe ich, dass ich auf diese Weise mit Anspannungen meiner Klient:innen besser umgehen kann, da diese häufig von meinem »Entspannungstatus« beeinflusst werden.

In der GFK gibt es vier Elemente, die häufig auch Schritte genannt werden: Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis und Bitte. Von diesen vier kann man wohl das dritte Element als DAS Kernelement bezeichnen: nämlich das Bedürfnis. Wir gehen davon aus, dass unsere Bedürfnisse der Antrieb jeglichen Handelns sind. Haben wir das Bedürfnis nach Entspannung, hören wir zum Beispiel Musik, legen uns aufs Sofa oder in die Badewanne, gehen spazieren oder machen, was auch immer zu unserer Entspannung beiträgt. Viele Menschen haben häufig nur die physischen Bedürfnisse wie Schlaf, Nahrung, Erholung im alltäglichen Bewusstsein und nicht Bedürfnisse wie Wertschätzung, Wirksamkeit, Augenhöhe, Autonomie. Vielleicht merken

wir, dass wir unzufrieden sind, aber das Bedürfnis, auf das unser Gefühl uns hindeutet, erkennen wir nicht, da diese Bedürfnisse nicht immer im aktiven Bewusstsein sind. Und das gilt natürlich genauso für Menschen mit Behinderung. Und ich bin davon überzeugt: Nur wenn wir die Bedürfnisse der Menschen im Blick haben, können wir wirklich dazu beitragen, dass sich ihre Bedürfnisse erfüllen.

**In den einzelnen Kapiteln greifen Sie auf erfundene und authentische Beispiele aus dem Alltag zurück. Sie haben immer mit bestimmten Verhaltensweisen zu tun. Hinter jedem Verhalten verbergen sich Bedürfnisse. Meistens sind sie unerfüllt, denn sonst käme es nicht zu einem – aus der Sicht des Umfelds – unerwünschten oder unakzeptablen Verhalten. Wie können wir lernen, die Bedürfnisse einer Person mit Behinderung zu erkennen?**

**Karen Nimrich:** Als Erstes braucht es natürlich ein Wissen darüber, was Bedürfnisse überhaupt sind. Hier gibt es mittlerweile viele Listen, die einen unterstützen können. Der nächste Schritt ist eine gewisse Empathiefähigkeit, also das Hineinversetzen in das Gegenüber. Ich mag auch das Bild »In den Schuhen des anderen gehen«. Ich versuche also herauszufinden, welches Bedürfnis sich der Mensch mit Behinderung versucht zu erfüllen.

Nehmen wir als Beispiel eine Frau mit Down-Syndrom, die jedes Mal schreit, wenn sie eine Jacke anziehen soll. Mir fallen direkt Bedürfnisse ein, die es vielleicht sein könnten: Selbstbestimmung (selbst entscheiden, welche Jacke und wann), Wirksamkeit (sie selbst anziehen), Sinnhaftigkeit (drinnen ist es noch warm und es ist nicht absehbar für sie, dass es draußen kalt ist), Entspannung und Sicherheit (sie bräuchte mehr Zeit, um den Vorgang zu verarbeiten).

Die Bedürfnisse herauszufinden, braucht einfach Übung, aber ich bin davon überzeugt, dass wir nur Lösungen finden können, wenn wir wirklich die Bedürfnisse erkannt haben. Sonst arbeiten wir am Bedürfnis vorbei und unsere Lösungen bringen nicht die möglicherweise gewünschte Veränderung. →

**Es muss wohl täglich Situationen geben, in denen zu merken ist, dass es einen Konflikt zwischen den Bedürfnissen der Einzelnen in der Wohngruppe gibt. Wie sieht in solchen Situationen Gewaltfreie Kommunikation aus?**

**Karen Nimrich:** Je größer Wohngruppen sind, umso schwieriger ist es und desto höher ist das Konfliktpotenzial. Ich hoffe, dass sich das zeitnah ändert, da kleine Wohngruppen oder Einzel-Wohnungen wesentlich zur Steigerung der Lebensqualität beitragen.

Es gibt eine Geschichte von zwei Kindern, die sich um eine Orange streiten. Die Mama überlegt sich, die Orange zu halbieren, da dies ja eine faire Lösung wäre. Die Mama entscheidet jedoch, die Kinder erst zu fragen, wieso sie so gerne die Orange möchten. Und da erfährt sie, dass das eine Kind die Orange auspressen und den Saft und das andere den Abrieb der Schale für Kuchen möchte. Hätte sie einfach jedem Kind eine halbe Orange gegeben, wären beide unglücklich gewesen, da sie die Orange nicht so nutzen könnten, wie sie wollten. So kam heraus, was den Kindern wichtig ist, und die Lösung ist, dass sie den Abrieb der Schale für den Kuchen nutzen und das andere Kind sich den Saft auspressen kann.

Für mich zeigt diese kleine Geschichte, wie wichtig es ist, den guten Grund (also das jeweilige Bedürfnis) zu suchen. Und dann gemeinsam Ideen zu sammeln, wie alle Beteiligten sich ihr Bedürfnis erfüllen können. Das ist für mich ein Schlüssel, wie solche Konflikte gelöst werden können.

**Wir haben uns während unseres Zoom-Gesprächs auch darüber unterhalten, dass man GFK unterstellen könnte, sie sei eine Haltung, die eher als weiblich identifiziert werden kann. Ich habe aus Ihrem Buch dazu zitiert: »Es geht darum authentisch und lebendig zu bleiben (...). Das A und O ist die eigene Haltung, das ehrliche Interesse an einer Verbindung mit sich und dem anderen sowie ein Wohlwollen und Wertschätzen sich selbst und der Umwelt gegenüber.« Wie ist das Geschlechter-Verhältnis in Ihrem Berufsfeld? Lässt sich das überhaupt so sehen, dass sich Frauen mehr als Männer für GFK im Alltag interessieren und sie umsetzen?**

**Karen Nimrich:** Ich tue mich etwas schwer, etwas als weiblich oder männlich zu identifizieren und nur in den Kategorien Mann/Frau zu denken. Wenn wir jedoch so denken, gibt es in meinem Berufsbild auf jeden Fall mehr Frauen als Männer. Wobei zum Beispiel gerade in meiner Wohngruppe ein hoher Anteil an Männern ist, was sicher mit dem Aggressionspotenzial der Klient:innen zu tun hat.

Und auch zu GFK-Seminaren kommen häufig mehr Frauen als Männer, außer vielleicht in Businessbereichen, da ist es wohl etwas ausgeglichener. Vielleicht sind Frauen auch eher bereit, ihre Kommunikation zu reflektieren und daran zu arbeiten. Ich bin davon überzeugt, dass Männer jedoch genauso davon profitieren, mit sich und ihren Bedürfnissen in Verbindung zu sein.

**Für mich ist es immer wieder irritierend, wenn über Menschen mit Behinderung gesprochen wird, indem ihr biologisches und ihr emotionales Alter gegenübergestellt werden. Hat dieses Vergleichen noch etwas mit der Begegnung auf Augenhöhe zu tun?, frage ich mich. Es scheint nach der Lektüre Ihres Buches, dass es tatsächlich hilft, die verschiedenen sozio-emotionalen Entwicklungsphasen zu kennen und sensibel damit umzugehen. Was bedeutet für Sie die Begegnung auf Augenhöhe und wird sie erst dank der GFK verwirklicht?**

**Karen Nimrich:** Ich denke nicht, dass Augenhöhe nur mit der GFK gelingt. Die Haltung der GFK kann mir aber sehr helfen, Menschen nicht zu infantilisieren, also zu »verkindlichen«.

Vielleicht spielt das emotionale Alter gar nicht unbedingt die große Rolle, um den guten Grund hinter einem Verhalten zu verstehen. Gleichzeitig habe ich die Erfahrung gemacht, dass es mich unterstützen kann, den passenden Bedürfnissen auf die Spur zu kommen. Es braucht dabei jedoch eine große Sensibilität und Achtsamkeit, die ich durch die Haltung der GFK bekomme, dass wir den Menschen in seiner Ganzheit sehen, also das Lebensalter nicht vergessen.

Wenn es um diese Frage geht, fällt mir immer ein Zitat des Entwicklers der Gewaltfreien Kommunikation Marshall Rosenberg ein: »Warum sollte ich einen Menschen anders behandeln als andere, nur weil es zwischen uns Unterschiede in Bezug auf das Alter, auf die Sprache und auf den Wissensstand gibt?« (Rosenberg, M. B., 2012, 15. Auflage. Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation. Ein Gespräch mit Gabriele Seils. Freiburg im Breisgau: Herder GmbH, Seite 100)

**Wen möchten Sie als Leserinnen und Leser Ihres Buches gewinnen?**

**Karen Nimrich:** Ich freue mich, wenn alle dieses Buch lesen, die Menschen mit Behinderung in ihrem Alltag um sich haben. Natürlich liegt mein Schwerpunkt als Heilerziehungspflegerin im beruflichen Kontext. Gleichzeitig sind beispielweise die Themen Selbstfürsorge, Bedürfnisorientierung, Bitten und natürlich der ganze Bereich der Empathie auch für Eltern und andere Angehörige wichtig und hilfreich. Der Teil, in dem es um Macht geht, ist z.B. für alle Eltern spannend – hier spielt es nicht mal eine Rolle, ob das Kind eine Behinderung hat oder nicht.

Und – falls zum Beispiel den Leser:innen der LmDS wichtige Themen im Buch fehlen, freue ich mich sehr über Rückmeldungen. Vielleicht gibt es bei einer Sammlung mit Aspekten, die für Eltern wichtig sind, ein zweites Buch, das sich dann explizit nur an Familienmitglieder richtet.

**Lassen Sie uns bitte zum Schluss ein Wunsch-Bild zeichnen: In jeder Wohngruppe und in den Teams, die dort arbeiten, oder – sehr groß gedacht – überall dort, wo Menschen mit Behinderung leben, wird GFK praktiziert. Was verändert sich für die Menschen? Wie sieht dieses GFK-geprägte Leben aus?**

**Karen Nimrich:** Mein Buch beginnt mit der Widmung »Für alle Klient:innen, die ich bisher begleiten durfte oder aktuell begleiten darf. Dieses Buch ist für Euch, weil ich Euch aus tiefstem Herzen nur noch wohlwollende und wertschätzende Begegnungen wünsche.«

Und für mich fasst das schon viel zusammen, wie mein Wunschbild aussieht: Der Fokus im Leben der Menschen mit Behinderung liegt wirklich auf ihren Bedürfnissen – auf dem, was sie brauchen und was sie sich wünschen. Mitarbeiter:innen sehen sich nicht mehr als Erzieher:innen, sondern als Begleitung. Es wird »Macht mit« und nicht »Macht über« Menschen gelebt. Der Mensch mit Behinderung wird in seiner Ganzheit gesehen und auch als Mensch ernst genommen. Es wird nicht nur versucht, die herausfordernden Verhaltensweisen abzugewöhnen, sondern die dahinter liegenden Bedürfnisse werden in den Blick genommen und man findet gemeinsam Wege, wie die Bedürfnisse erfüllt werden können. Die Mitarbeiter:innen haben Zeit und Personal genug, um gut für sich selbst zu sorgen – um dann wieder mit Energie und Ressourcen den Menschen zu begleiten, der die Unterstützung braucht und

möchte. Für mich würde ein GFK-geprägtes Leben für Menschen mit Behinderung bedeuten: Menschenwürde, Lebensqualität und eine größere Zufriedenheit durch mehr erfüllte Bedürfnisse. ■

FOTO: WWW.PICLOCATION.DE



**Karen Nimrich** arbeitet nach drei Jahren Lehramtsstudium und anschließender Ausbildung in der Heilerziehungspflege seit September 2019 als staatlich anerkannte Heilerziehungspflegerin in einer Wohngruppe.

Karen Nimrich unterrichtet an verschiedenen Fachschulen für Heilerziehungspflege, Jugend- und Heimerziehung, Ergotherapie und (Alten-)Pflege. Außerdem bietet sie Fortbildungen und Seminare auf Nachfrage an.

»Mir ist vor allem wichtig, mit Lebendigkeit, Begeisterung und Freude die Gewaltfreie Kommunikation aufzuzeigen und zu üben. In meinen Fortbildungen lege ich großen Wert auf Alltagsnähe und Praxisbeispiele, die von den Teilnehmenden eingebracht werden. Anhand dieser Beispiele lässt sich die Intension und Haltung der Gewaltfreien Kommunikation am besten verdeutlichen und üben.«

[www.wege-zur-gfk.de](http://www.wege-zur-gfk.de)

**A**lltags-Ratgeber und Handbücher für Fachkräfte oder Angehörige von Erwachsenen mit Behinderung sind auf dem Markt dünn gesät. Karen Nimrich, GFK-Trainerin und Heilerziehungspflegerin in einer Wohngruppe, dürfte mit ihrem Buch einen Nerv getroffen haben. Doch funktioniert das bekannte Vier-Schritte-GFK-Konzept (Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte), das eine hohe Reflexionsfähigkeit fordert und Menschen (ohne Behinderungen) oftmals daran scheitern lässt, tatsächlich auch im Umgang mit Menschen mit Behinderungen?

Die Autorin verfolgt hier einen grundlegenden Ansatz: Sie möchte die GFK in ihrer Essenz genutzt wissen und stellt sie in ihrem Konzept als Haltung vor – nämlich in Form einer »Bedürfnisorientierten Begleitung«, wie auch der Untertitel lautet.

Karen Nimrich beschreibt das (z.B. störende) Verhalten eines Menschen als Strategie, ein bestimmtes Bedürfnis zu stillen. Für Begleitende gilt es, sich dessen bewusst zu machen – was alleine schon einiges bei der Interaktion mit anderen verändert! Es gilt, die eigenen, und möglichst auch die Bedürfnisse der anderen, in Detektivarbeit zu entschlüsseln und Strategien zu entdecken, die das unerfüllte Bedürfnis auf andere Art stillen. Für das Herantasten, welches Bedürfnis mein Gegenüber in seinem Handeln antreiben möge, hätte ich mir noch ein paar mehr Tipps gewünscht. Doch die Frage ist: Kann es diese geben? Denn der Haken an der Sache ist und bleibt, dass wir nur mutmaßen können, was unser Gegenüber antreibt, solange wir nicht darüber reden können.

Bei Menschen mit Behinderungen können eigene Bedürfnisse vielleicht nicht bewusst gemacht oder kommuniziert werden. Dieses Problem bleibt wohl so lange bestehen, wie wir nicht hellsehen können. Allein das Bewusstsein dafür sollte unsere Haltung gegenüber



**Gewaltfreie Kommunikation bei Menschen mit Behinderung**  
GFK als Basis für bedürfnisorientierte Begleitung

**Autorin:** Karen Nimrich

**Verlag:** edition riedenburg, 2022  
[www.editionriedenburg.at](http://www.editionriedenburg.at)

Broschiert, 172 Seiten

ISBN 978-3-99082-107-7

**Preis:** 24,90 €

Erhältlich in unserem Shop

unseren begleiteten Menschen mit Behinderung grundlegend beeinflussen – und darum geht es der Autorin (sie schreibt z.B. über verschiedene Formen von Macht und zu vermeidender »Infantilisierung«). Auch den Begleitenden selbst hilft es, zu begreifen, dass nicht der Mensch gegenüber für die eigenen Gefühle verantwortlich ist, sondern das eigene, unerfüllte Bedürfnis – das man selbst durch verschiedene Strategien stillen kann. (Die Autorin gibt viele Praxisbeispiele aus ihren Wohngruppen an, Checklisten und Übungen zum Erfassen dieser ergänzen sehr schön das Buch.)

Der Ansatz »Bedürfnisorientierung« ist selbstverständlich auf alle Systeme, in denen wir uns bewegen, übertragbar, wie z.B. die Familie. Karen Nimrich beleuchtet auch den Kolleg:innenkontext. Vielleicht bahnbrechend im Sinne des friedlichen Zusammenlebens aller Menschen? Fazit: Danke an die Autorin! Je mehr Menschen dieses Buch lesen, umso besser.

*Tordis Kristin Schuster*