

Klaus-Dieter Neander
Potenziale der Gewaltfreien Kommunikation

verstehen lernen

Klaus-Dieter Neander

Potenziale der Gewaltfreien Kommunikation

Verständnis aufbauen und Beziehungen stärken

Psychosozial-Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Originalausgabe
© 2025 Psychosozial-Verlag GmbH & Co. KG
Gesetzlich vertreten durch die persönlich haftende Gesellschaft Wirth GmbH,
Geschäftsführer: Johann Wirth
Walltorstr. 10, 35390 Gießen, Deutschland
06 41 96 99 78 0
info@psychosozial-verlag.de
www.psychosozial-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren)
ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert
oder unter Verwendung elektronischer Systeme
verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Wir behalten uns auch eine Nutzung des Werks für Text und Data Mining im Sinne
von § 44b UrhG vor.

Umschlagabbildung: © Unsplash / Louise Pilgaard
Umschlaggestaltung und Innenlayout nach Entwürfen von Hanspeter Ludwig, Wetzlar
Druck und Bindung: Druckhaus Bechstein GmbH
Willy-Bechstein-Straße 4, 35576 Wetzlar, Deutschland
Printed in Germany

ISBN 978-3-8379-3441-0 (Print)
ISBN 978-3-8379-6358-8 (E-Book-PDF)
ISSN 3053-5298 (Print)
ISSN 3053-5301 (Digital)

Inhalt

| | | |
|----------|--|----|
| 1 | Einleitung | 13 |
| 2 | Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg im Überblick | 17 |
| 2.1 | Gewalt in der Sprache? | 18 |
| 2.2 | Der Wolf und die Giraffe | 22 |
| 2.3 | Rosenberg und seine Lehrer | 23 |
| 2.4 | Das Konzept der »Gewaltfreien Kommunikation« | 24 |
| 2.5 | Das Menschenbild | 27 |
| 3 | Die Schritte der »Gewaltfreien Kommunikation« | 33 |
| 3.1 | Priming | 34 |
| 3.2 | Beobachtung ohne Bewertung | 35 |
| 3.3 | Gefühle benennen | 38 |
| 3.4 | Klären Sie die Bedürfnisse | 39 |
| 3.5 | Bitten Sie! | 40 |
| 3.6 | Verhandeln Sie! | 41 |
| 3.7 | Darf ich denn gar nicht mehr kritisieren? | 43 |
| 4 | GfK und andere Konzepte | 45 |
| 4.1 | Das zweite Axiom von Watzlawik | 45 |

| | | |
|----------|--|-----|
| 4.2 | Das Vier-Ohren-/Vier-Schnabel-Modell von Schulz von Thun | 45 |
| 4.3 | Das Zwei-Ohren-Modell nach Pörksen | 46 |
| 4.4 | Das Innere Team | 47 |
| 4.5 | Die »Carl-Rogers-Trias« | 48 |
| 4.6 | Eric Berne und die Transaktionsanalyse | 49 |
| 5 | Friedenstheoretische Aspekte der Gewaltfreien Kommunikation | 55 |
| 6 | Rahmenbedingungen der Gewaltfreien Kommunikation | 57 |
| 6.1 | Kommunikation setzt »Werte« voraus | 57 |
| 6.2 | Kommunikation ist Macht | 59 |
| 6.3 | Kommunikation ist Haltung, aber was ist »Haltung«? | 62 |
| 6.4 | Kommunikation bedeutet Zuhören und Schweigen | 85 |
| 6.5 | Die Biografie beeinflusst die Kommunikation | 91 |
| 7 | Glaubenssätze | 101 |
| 7.1 | Habits oder die Gewohnheiten | 102 |
| 7.2 | Zum Umgang mit Glaubenssätzen | 103 |
| 7.3 | Rosenberg und die Glaubenssätze | 104 |
| 7.4 | Viktor E. Frankl und die Glaubenssätze | 106 |
| 8 | Gefühle | 109 |
| 8.1 | Was sind »Gefühle«? | 114 |
| 8.2 | Rationalität und Gefühl | 139 |
| 8.3 | Sind Bauchgefühle auch Gefühle? | 141 |
| 8.4 | Was kann ich tun, um nicht über Gefühle sprechen zu müssen? | 151 |

| | | |
|-----------|---|-----|
| 8.5 | Lassen sich Gefühle messen? | 151 |
| 9 | Bedürfnisse | 153 |
| 9.1 | Bedürfnisse – Versuch einer Definition | 153 |
| 9.2 | Wie findet man Bedürfnisse heraus? | 157 |
| 9.3 | Bedürfnisse und Strategien | 158 |
| 10 | Empathie als Schlüsselbegriff »guter« Kommunikation? | 161 |
| 10.1 | Neurobiologische Erklärungsansätze der Empathie | 165 |
| 10.2 | Bedeutung für die Praxis | 167 |
| 10.3 | Lässt sich Empathie messen? | 170 |
| 10.4 | Kann man Empathie lernen? | 172 |
| 10.5 | Empathie als Persönlichkeitseigenschaft | 172 |
| 10.6 | Empathisches Verstehen nach Rogers | 174 |
| 10.7 | Empathie vs. Resonanz? | 175 |
| 10.8 | Künstliche Intelligenz und Empathie | 177 |
| 10.9 | Empathie in der therapeutischen Beziehung | 179 |
| 10.10 | Empathie bei Rosenberg | 179 |
| 10.11 | Vom Nutzen und Schaden der Empathie | 182 |
| 10.12 | Empathie macht Menschen nicht zu besseren Menschen | 183 |
| 10.13 | Je empathischer, desto härter | 183 |
| 10.14 | Empathie als kriminelle Energie | 184 |
| 10.15 | Empathie kann politisch genutzt werden | 184 |
| 10.16 | Empathie grenzt aus | 184 |

| | | |
|-----------|---|-----|
| 11 | Selbstempathie | 187 |
| 11.1 | Was ist Selbstempathie? | 187 |
| 11.2 | Wie gelingt Selbstempathie? | 189 |
| 11.3 | Gefühle fühlen | 191 |
| 11.4 | Innere Konflikte | 192 |
| 11.5 | Resilienz und Selbstempathie | 193 |
| 12 | Konflikte | 195 |
| 12.1 | Was sind Konflikte? | 196 |
| 12.2 | Die Konfliktstufen nach Glasl | 197 |
| 12.3 | Konfliktdynamik nach Eidenschink | 198 |
| 12.4 | Das Dramadreiseck | 200 |
| 12.5 | Mediation | 202 |
| 12.6 | Der spezifische Beitrag von GfK zur Konfliktvermeidung bzw. -moderation | 205 |
| 12.7 | Konsensfindung mittels Systemischen Konsensuierens | 206 |
| 12.8 | Bedürfnisse im Konflikt erfüllen – bei Kindern und Jugendlichen | 209 |
| 13 | Gewaltfreie Kommunikation und Spiritualität | 211 |
| 13.1 | Geliebte göttliche Energie | 211 |
| 13.2 | Transformative Spiritualität | 212 |
| 13.3 | Gibt es ein »schuldig« werden? | 212 |
| 14 | Kritische Anmerkungen zum Konzept der Gewaltfreien Kommunikation | 215 |
| 14.1 | Anmerkungen von Weber-Guskar | 215 |
| 14.2 | Anmerkungen aus Sicht der »Spiral Dynamics« nach Beck und Cowan | 217 |

| | | |
|-----------|---|-----|
| 14.3 | Anmerkungen von Sikor | 221 |
| 14.4 | Anmerkungen von Reitzki | 223 |
| 14.5 | Anmerkungen von Frankl | 224 |
| 14.6 | Anmerkungen von de Sousa (1997) | 224 |
| 15 | Wie kann der Transfer gelingen? | 225 |
| 15.1 | Sich selbst etwas zutrauen | 225 |
| 15.2 | Das Körpergedächtnis überschreiben | 226 |
| 16 | GfK lernen | 227 |
| 16.1 | Allgemeine Trainingskonzepte | 228 |
| 16.2 | Trainer:innen-Ausbildung | 229 |
| 16.3 | GfK-Seminare für Anwender:innen | 229 |
| 16.4 | GfK-Infoveranstaltungen für Interessierte | 230 |
| 16.5 | Welchen Rat gibt Rosenberg Lernenden? | 230 |
| 17 | Fazit | 233 |
| 18 | Dank | 235 |
| 19 | Zum Autor | 237 |
| 20 | Literatur | 239 |
| 21 | Schlagwortverzeichnis | 261 |

Für Erik

1 Einleitung

»Gewaltlosigkeit bedeutet, nicht nur äußere physische Gewalt zu vermeiden, sondern auch innere Gewalt im Geiste. Man weigert sich nicht nur, einen Menschen zu erschießen, sondern auch, ihn zu hassen.«

Martin Luther King Jr.

Einer der wichtigsten Softskills (Neander, 2024b) der sozialen Berufe ist die Fähigkeit eine gedeihliche und wertschätzende Kommunikation gestalten zu können. Die Pflegefachkraft, die in der ambulanten pflegerischen Versorgung mit den Angehörigen eines dementen Elternteils darüber sprechen muss, wie es denn nun weitergehen soll; die Sozialarbeiter:innen, die mit einer drogenabhängigen Person zum wiederholten Mal über das gestrige Besäufnis reden müssen; die Theolog:innen, die in einem seelsorgerischen Gespräch empathisch auf die Problemschilderung eines:r Klient:in eingehen sollen. Oder die Mediziner:innen, die die undankbare Aufgabe haben, eine sehr schlimme Diagnose zu überbringen, und die Jurist:innen, die eine:n Klient:in beraten müssen, wie denn die Chancen eines Erfolges bei einer rechtlichen Auseinandersetzung stehen.

Sie alle wollen ihre Klient:innen beraten, sie wertschätzen und ihnen helfen, mit der jeweiligen Situation zurecht zu kommen und gegebenenfalls die »richtige« Entscheidung zu treffen.

Der Bildungsmarkt »Kommunikation« ist seit Jahrzehnten ungebrochen; unterschiedliche Konzepte und Kommunikationsideen werden vermarktet und die Interessent:innen müssen herausfinden, welches dieser zahllosen Konzepte denn für sie »passend« sei, d. h. welcher Kommunikationsstil, welche Vorgehensweise für sie »passen« könnte. Scannt man jedoch die unterschiedlichen Konzepte auf deren Ursprünge, wird man sehr schnell feststellen, dass sie mehr oder weniger identische Quellen haben und von den unterschiedlichen »Gurus« verschieden vermarktet werden.

Das gilt auch für das Konzept der »Gewaltfreien Kommunikation« (GfK) nach Marshall B. Rosenberg, der sehr genau angibt, von wem er welche Ideen übernommen hat. Die eigentliche Leistung der jeweiligen »Konzeptentwickler:innen« besteht darin, dass sie kommunikations-

theoretische, psychologische, philosophische und nicht selten auch physiologische Theorien oder Details zu einem Gesamtkonzept entwickelt und dabei – je nach Zielgruppe – verschiedene Schwerpunkte gesetzt haben.

Wozu also noch ein Buch zur Kommunikation und kann man Kommunikation aus einem Buch lernen?

Zugegebenermaßen ist der Markt an Büchern zur und über Kommunikation nahezu unüberschaubar geworden (z.B. Widulle, 2020; Bendler & Heise, 2018; Tews, 2015; Schraut & Albrecht, 2023; Hausmann, 2020; Mantz, 2019; Hoos-Leistner, 2020; Weinberger, 2013; Burdy, 2024). In diesem Buch soll allerdings der Versuch unternommen werden, gerade das Konzept der GfK einerseits als relativ einfach nachvollziehbare Anleitung für eine gedeihliche Gesprächskultur vorzustellen. Darüber hinaus soll deutlich gemacht werden, dass Kommunikation eine Frage der Haltung und nicht eine Frage der Technik ist. Außerdem möchte ich erläutern, welche unterschiedlichen Ideen anderer Kommunikationstheoretiker:innen hinter oder neben dem Konzept nach Rosenberg stehen und sehr eng mit ihm verwoben sind. Daraus wird dann deutlich, dass Rosenbergs Konzept nicht einfach nur eine »Strickanleitung«¹ für gute Kommunikation bietet, sondern ein Angebot, eine Hilfestellung zur Haltungsänderung für Akteur:innen aufzeigt, die sich bemühen, mit Klient:innen wertschätzend und vorurteilsfrei zu kommunizieren.

In der intensiven Beschäftigung mit der GfK ist mir allerdings auch aufgefallen, dass Rosenberg in seinen bisher auf Deutsch vorliegenden Publikationen viele zentrale Begriffe seines Konzeptes nicht näher erläutert hat. Das führt dazu, dass einerseits alltagstaugliche Definitionen genutzt

1 Ein Beispiel für eine »Strickanleitung der Kommunikation« ist m. E. das Konzept der sog. »SprachGut®-Akademie«, das einerseits darauf hinweist, das Pflegenden »die hochkomplexe Aufgabe [haben], völlig voneinander abweichende Welten miteinander in Kontakt zu halten oder zu bringen. [...] Es gilt, die Bedeutungswelten der Beteiligten und Betroffenen mit Respekt zu erkunden und dann zu entscheiden, welches Wort, welche Geste, welche Emotionen die Brücke zwischen den Welten baut« (Mantz, 2016, S. 23). Die Lösung dieses Problems sieht Mantz in der Qualifizierung »in einem stark praxisorientierten Training für ein hohes Sprachbewusstsein und eine humane Gesprächsführung und gesundheitsfördernde Dialog- und Gesprächskompetenz im Pflegealltag« (ebd., S. 150). Auf einer Schmetterlingsmetapher basierend werden dann Satzbeispiele präsentiert, die zeigen sollen, wie Mann/Frau »richtig« kommuniziert (Statt: »Das Röntgen hat angerufen«, besser: »Susanne vom Röntgen hat angerufen« und mit welchen »heilsamen Worten« (loben, klären) oder gepflegt werden kann (ebd., S. 120ff.).

werden, um das Konzept zu erläutern und zu trainieren, andererseits führt dieser Mangel an definitorischer Klarheit auch dazu, dass unter dem Label GfK teilweise Schulungen und Trainings angeboten werden, die mit dem eigentlichen Konzept nur noch wenig gemein haben. Dabei soll nicht der Eindruck erweckt werden, die hier vorgestellten Definitionen und Überlegungen wären mit Rosenberg abgestimmt oder dessen ursprünglich eigenen Definitionen – das wäre vermessen. Allerdings sind die folgenden Seiten ein Vorschlag, wie gedankliche, interpretatorische und definitorische Begründungen für die Nutzung von GfK aussehen könnte. Konstruktive Anregungen sind selbstverständlich gerne gesehen und sie werden helfen, klarer die unbestreitbaren Vorteile des Konzeptes, aber auch seine Grenzen, besser zu verstehen. (Michalski & Lang-Wojtasik, 2023)

Ich gebe zu, dass die Ausführungen keine leichte Kost sind, in gewisse Tiefen von Psychologie, Soziologie und anderen Wissenschaften eintauchen, aber ich bin sicher, dass es die Mühe wert ist, sich derart grundsätzlich mit dem Konzept der Gewaltfreien Kommunikation zu beschäftigen.

Die vielen Ideen, die letztlich in dem Konzept von Rosenberg stecken, müssen nicht nur gelernt und intellektuell erfasst werden, sondern sie müssen auch gelebt werden. »Gelebt werden« heißt aber, dass die wenigen Schritte des Konzepts so verinnerlicht werden, dass sie in schwierigen Gesprächssituationen nicht mühsam aus der Versenkung herausgekratzt werden müssen, sondern mehr oder weniger automatisch abgerufen werden können. Und genau diese Fähigkeit, theoretische Kommunikationskonzepte spontan abrufen und praktisch umsetzen zu können, lassen sich eben nicht aus einem Buch lernen, sondern nur durch tägliche praktische Übung, durch Schulungen² und Training.

Ich beschäftige mich seit 2014 intensiv mit dem Konzept der Gewaltfreien Kommunikation. Auslöser waren Kommunikationsschwierigkeiten mit meinem Lebenspartner, die so bedeutsam waren, dass wir ernstlich darüber nachdachten, unsere Beziehung zu beenden. Eines Abends legte er mir einen Werbezettel für einen Einführungskurs »Gewaltfreie Kommunikation« auf den Schreibtisch mit dem Kommentar: »Vielleicht ist das ja was für Dich!« Schon die ersten wenigen Stunden öffneten mir die Augen

2 Es hat sich in verschiedenen Untersuchungen gezeigt, dass auch schon eine relativ kurze Impulsschulung ausreicht, um Ansätze einer Haltungsänderung zu bewirken, die allerdings nur dann Bestand hat, wenn regelmäßige Schulungen und Trainingseinheiten genutzt werden, um Wissen und Können zu verfestigen (Neander, 2024a).

und Ohren, ich begriff schlagartig (oder glaubte zumindest schlagartig zu verstehen), was bei *meiner* Kommunikation mit ihm und sicher auch mit vielen anderen Menschen schlecht lief. So begann ich unterschiedliche Seminare und Trainings zu absolvieren. Mit Erfolg? Ich bin nach wie vor kein perfekter Kommunikator, falle immer noch in alte Muster zurück, aber mein Lebenspartner und viele andere Menschen, mit denen ich heute kommuniziere, stellen Veränderungen fest, gute Veränderungen. Diese Veränderungen kamen spät, aber nicht zu spät.

Ich habe das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation auch in meinem beruflichen Alltag erfolgreich anwenden können, ob als Mediator (Neander, 2024a) oder in der Palliativversorgung (Neander, 2022); in vielen Seminaren und Vorlesungen (Neander, 2024a) versuche ich die Idee dieses Konzepts weiter zu vermitteln.

In meiner Beschäftigung mit dem Konzept der Logotherapie nach Viktor E. Frankl stelle ich fest, dass viele Überlegungen, die Rosenberg in seinen Schriften angestellt hat, in ähnlicher, teilweise sogar in identischer Form auch bei Frankl diskutiert wurden (und natürlich bei vielen anderen großen Denker:innen aus Psychologie und Psychotherapie) – was nicht nur ein Zeichen für die Universalität des Gedankens der »Gewaltfreiheit« steht, sondern bis in die Psychotherapie hinein von großer Bedeutung ist. Hin und wieder finden sich in diesem Buch Querverweise auf Überlegungen von Frankl.

Den Leser:innen dieses Buches wünsche ich, dass Sie neugierig werden auf die durch Rosenberg angeregte Haltung, dass Sie den Mut haben, sich möglichen Veränderungen zu stellen und dass Sie Menschen haben, die Sie auf diesem nicht immer ganz leichten Weg begleiten.

Wesentliche Aussagen von Rosenberg sind auf den folgenden Seiten immer so hervorgehoben, wie dieser Hinweis.

2 **Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg im Überblick**

»Wie geht's es Dir?« und nicht: »Was bist Du?«

»Es gehört zu unserem Alltagsverständnis, dass Sprache das Kommunikationsmittel zwischen Menschen schlechthin, das wesentliche Mittel der Verständigung und des Verstehens ist. Und wann immer in menschlichen Angelegenheiten ein Übereinkommen oder eine Zustimmung zustande kommt [...] geschieht dies durch sprachliche Prozesse, oder es wird überhaupt nicht erreicht. Erscheinen Sprache und Verständigung als komplementär und durch ein gemeinsames Band miteinander verbunden, so stehen Sprache und Gewalt in dieser Denktradition einander konträr gegenüber. [...] Eine besonders scharfe Form symbolisch strukturierter Machtinstrumente finden sich in Explizitformen verbaler Gewalt, wie sich ein Wortgefecht liefern, scharfe Worte können jemanden verletzen/treffen, die Waffen sprechen lassen, sprachlich aufrüsten; die Zunge ist schärfer als das Schwert (arab. Sprichwort). Diese Auswahl phraseologischer Formen verweist auf idiomatisierte Ausdrücke, die anzeigen, dass Sprache >auch als ein Kampfmittel benutzt werden< kann [Pasierbsky, 1983, S. 87]< (Schlobinski & Tewes, 2015).

Kommunikation wird hier im klassischen Sinne primär als Austausch von Worten und Sätzen zwischen einzelnen Individuen oder Gruppenmitgliedern verstanden. Rosenberg hat sich nicht mit den digitalen Möglichkeiten der Kommunikation beschäftigt, die heute durch »X« oder andere Medien Veränderungen erleben, die kaum beschreibbar sind: Hass, Fake-news, politische Beeinflussung der Wähler:innen bestimmen den Umgang der Menschen untereinander und es scheint sich niemand daran zu stören, dass Beleidigungen, Verunglimpfungen und Beschimpfungen Andersdenkender fast selbstverständlich geworden sind. Das, was unsere Eltern und Großeltern als »Anstand« bezeichneten, scheint vergessen zu sein und jene Person, die besonders laut schreit und rumpöbelt, fasziniert die Massen.

2.1 Gewalt in der Sprache?

»Gewalt beginnt da, wo das Sprechen verstummt.«

Hannah Arendt

Die soziologische Gewaltforschung beschäftigt sich seit Jahrzehnten mit der Frage, wie und warum Gewalt überhaupt entsteht. Dazu existieren unterschiedliche Ansätze und Ideen. Einen auch für die Sprache wichtigen Ansatz haben Kron und Verneuer (2020) skizziert, der auf dem strukturalistischen Grundmodell soziologischer Erklärungen nach Coleman (1991) und Esser (1991) beschrieben (und hier auf die Kommunikationsverhalten hin übertragen) wird: In einer sozialen Situation (z. B. Gespräch zwischen Chef:in und Mitarbeiter:in) wird die gerade stattfindende Streit-situation analysiert (1. Schritt: »Logik der Situation«) und Handlungsoptionen ausgelotet (2. Schritt »Logik der Selektion«). Die Bewertung der erfolgten Handlung, also: warum ist was geschehen, erfolgt gerade nach einem Streit häufig nicht (3. Schritt: »Logik der Aggregation«). Zurück bleiben nach einem Streit dann häufig Enttäuschung, Verachtung des Anderen, Hass.

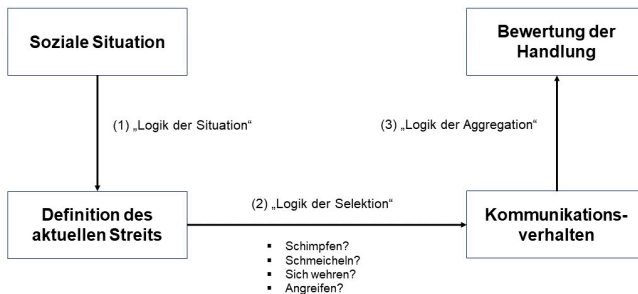


Abbildung 1: Grundmodell soziologischer Erklärungen (eigene Darstellung)

GfK widerspricht diesem allgemein anerkannten Mechanismus der Gewalt(entstehung), wie noch weiter ausgeführt wird.

Gewalt in der oder durch Sprache wurde in unserer Gesellschaft lange nicht thematisiert, doch unsere Gesellschaft wird zusehends sensibler für machtvoll Sprache. Bourdieu (1977) schreibt: Sprache »is not only an instrument of communication or even knowledge, but also an instrument of power« und in der Umgangssprache wird dies immer wieder deutlich. In hitzigen »Wortgefechten«, verletzen Worte häufig, insbesondere dann, wenn jemand mit »scharfer Zunge« argumentiert (Krämer, 2004).

Viele rechtsradikale Songs sind

»sehr stark auf den Ausdruck von Affekten hin angelegt: Affekte des Hasses, der Verachtung und des persönlichen Widerwillens werden durch gröbste gossensprachliche Droh- und Schimpfwörter transportiert. Die so Ausgegrenzten werden mit jedem Feindbild verknüpft [...], so dass sich hier ein starkes kämpferisches Gewaltbedürfnis aufbaut« (Backes, 2006, S. 45).

Verbale Drohungen sind Muster sprachlicher Gewalt und Formen instrumentellen Macht. »Eine Drohung kündigt nicht nur eine körperliche Handlung an oder verspricht sie, sondern sie ist selbst bereits ein körperlicher Akt, der in seiner Gestik die Umriss der kommenden Handlung entwirft« (Butler, 2006, S. 25).

So zeigt sich: »Macht, Stärke, Kraft, Autorität, Gewalt – all diese Worte bezeichnen nur die Mittel, deren Menschen sich jeweils bedienen, um über andere zu herrschen; man kann sie synonym gebrauchen, weil sie alle die gleiche Funktion haben« (Arendt, 2005, S. 45).

In Seminaren werden Beispiele zu »verbaler Gewalt« gegeben:

- »Mal ohne die Schere im Kopf denken und machen«
- »Das ist jetzt nicht dein Ernst ...«
- »Wenn Du nicht willst, gehe ich ...«
- »Halt die Fresse ...«
- »Deine Arbeit ist luschig ...«
- »Blonde kurze Haare, blaue Augen, Biker – Du bist ein *Nazi*.«
- »Du hast mir gar nichts zu sagen ...«
- »Das hätte ich ja so nicht gemacht ...«
- »Räum Dein Zimmer auf ...«
- »Lächele doch mal ...«

Ganz praktisch also wird immer dann Gewalt durch Worte ausgeübt, wenn eine Person diskriminiert oder diffamiert, ihr gedroht, sie herabgesetzt

oder sie gemobbt, beschimpft, verspottet oder bloßgestellt wird oder man sich über sie lustig macht. Viele Menschen erleben verbale Ausgrenzung als Gewalt: Nur das generische Maskulinum zu benutzen (der Polizist, der Beamte, der Politiker) bedeutet die Nichtachtung der Tatsache, dass es eben auch Polizistinnen, Beamtinnen und Politikerinnen gibt. Und ohne hier auf die Diskussion über das »Gendern« näher eingehen zu können, werden nach wie vor viele Menschen diskriminiert, die sich weder dem männlichen noch dem weiblichen Geschlecht zugehörig fühlen. Dass es solche Menschen gibt, wird von konservativen Kreisen vehement bestritten, doch dieses Faktum lässt sich eben nicht nur bei Menschen beschreiben, sondern auch bei Tieren.

Besonders häufig werden Adjektive zur Ausgrenzung von »Minderheiten« genutzt: muslimischer Straftäter, osteuropäische Sexarbeiterin etc.

»Die Gesellschaft, die Kanäle, die Ressourcen, die Dynamiken, die Kräfteverhältnisse, die Sprache haben sich stark gewandelt – auch wenn Journalismus ist, was er immer war. Also durchdachte Exzellenz – solange die Bedingungen eingehalten sind. Denn Exzellenz muss Journalismus immer sein, in jedem Genre. Journalismus ist keine Verhandlungssache. Er muss Interessensgruppen, Lobbyisten, Kommunikationsfirmen und PR-Abteilungen die Stirn bieten, gleichsam unideologisch auf Themen offen zugehen können. Journalismus darf keine Konzessionen eingehen, über Jahrhunderte erkämpfte Freiräume aufgeben, käuflich sein« (Kugelman, 2022, S. 109).

Was Kugelman für die Journalismus fordert, muss erst recht für den direkten Umgang mit Menschen gelten.

Austin (1986) entwickelte die Sprechaktheorie und zeigte darin, wie Sprache die Welt nicht nur beschreibt, sondern verändert und wie die Sprechenden nicht nur reden, sondern handeln. Er legte die Grundlage für die Analyse von Hassreden, »hate speech«, die natürlich die Personen, die mit einem Satz wie »Alle Homosexuellen sind Schweine« angesprochen werden, tief treffen kann. Doch Judith Butler weist auf einen entscheidenden Unterschied zwischen physischer und verbaler Gewalt hin: Der physischen Gewalt kann sich die Person selten entziehen, aber die beleidigende Intention einer Hassrede kann jederzeit ins Leere laufen. »Die Gleichsetzung von Sprechen und Handeln beinhaltet nicht unbedingt, dass Sprechen auch effektiv handelt«, formuliert Butler (2006, S. 35).