



Gewaltfreie Kommunikation

Marshall Rosenberg

GfK - WOZU

- GfK hilft uns, mit uns so in Kontakt zu kommen, dass sich unser natürliches Einfühlungsvermögen entfalten kann.
- Sie unterstützt uns, unsere Ausdrucksweise und unser Zuhören fokussieren auf die vier Bereiche – beobachten fühlen, brauchen und bitten.
- Sie fördert intensives Zuhören, Respekt und Empathie



Vier Komponenten der GFK

- Beobachtungen: Wir teilen anderen unsere Beobachtung OHNE Beurteilung und Bewertung mit – nur beschreiben, was jemand macht und dass wir es entweder mögen oder nicht
- Gefühle: Wir sprechen aus, wie wir uns fühlen
- Bedürfnisse: Welche Bedürfnisse stehen hinter diesen Gefühlen
- Bitten: Hier teilen wir mit, was wir vom anderen wollen/wünschen, damit unser Leben schöner wird. Wann kann er tun, um unsere Lebensqualität zu verbessern



Was erschwert GfK?

- Moralische Urteile: damit wird Menschen unterstellt, dass sie Unrecht haben oder schlecht sind, wenn sie sich nicht unseren Wünschen entsprechend verhalten. Beispiele: du bist faul; Die haben Vorurteile, etc. Damit werden Menschen in Schubladen gesteckt.
- Vergleiche anstellen: Sobald wir uns mit Vergleichen beschäftigen, fangen wir an, uns mies zu fühlen



Was erschwert GfK?

- Verantwortung leugnen: Wir sind verantwortlich für unsere Gefühle, Gedanken, Handlungen. „Müssen“ ist geeignet uns von unserer Verantwortung wegzubringen. Wir leugnen unsere Verantwortung, wenn wir als Ursache unser Handlung folgende Gründe nennen:
 - Unser Zustand, Diagnose (Alkoholiker)
 - Diktat einer Autorität
 - Gruppendruck
 - Regeln, Vorschriften
 - Geschlechterrollen, soziale Rollen
 - Unkontrollierbare Impulse



Beobachten ohne zu bewerten

- Wenn wir Beobachtungen mit Bewertungen verknüpfen, hört der andere i.d.R. Kritik
- Beobachtungen sind wichtig, wenn wir einem Menschen mitteilen möchten wie es uns geht: „Wenn du dem Straßenmusiker 20 Mark gibst, dann finde ich, das du großzügig bist“



Kommunikation	Beobachtung m. Bewertung	Beobachtung o. Bewertung
„sein“ ohne Anzeichen, dass Verantwortung übernommen wird	Du bist großzügig	Wenn ich sehe, dass du all dein Essensgeld weggibst, finde ich, dass
Verben mit bewertendem Beigeschmak	Toni schiebt die Dinge vor sich her	Toni lernt für die Prüfung am Abend vorher
Annahme, dass die Meinung über Gefühle, etc. von jemand anderem die einzig richtigen sind	Sie schafft ihre Arbeit nicht	Ich glaube nicht, dass sie ihre Arbeit schafft
Annahmen mit gesicherten Wissen mixen	Wenn du dich nicht ausgewogener ernährst, wirst du krank	Wenn du dich nicht ausgewogen ernährst, befürchte ich, dass du vielleicht krank wirst
Adj. / Adv, ohne deutlich zu machen, dass bewertet wird	Jochen ist hässlich	Jochens Äußeres zieht mich nicht an

Gefühle wahrnehmen und ausdrücken



- Gefühle im Gegensatz zu Nicht-Gefühlen: Wir sprechen oft von „fühlen“ ohne damit wirklich ein Gefühl zu benennen.
 - Wörter, wie dass, wie, als, ob: ich habe das Gefühl, das du es besser wissen solltest; ich fühle mich wie ein Versager
 - Hauptwörter, die sich auf Menschen beziehen: ich habe das Gefühl, das Amy sehr verantwortlich ist

Gefühle wahrnehmen und ausdrücken



- Umgekehrt ist es nicht einmal nötig, das Wort fühlen auszusprechen, wenn wir wirklich von einem Gefühl sprechen: Ich fühle mich irritiert – ich bin irritiert.
- Es ist wichtig zu unterscheiden, was wir fühlen und dem was wir darüber denken, wie wir sind: ich fühle mich als Gitarristin enttäuscht über mich selbst
- Unterscheiden zwischen dem, wie wir uns fühlen, und dem, was wir denken, wie andere reagieren oder sich uns gegenüber verhalten: Ich habe das Gefühl, ich bin den Leuten nicht wichtig

Gefühle wahrnehmen und ausdrücken



- Oft drücken wir statt unserer eigenen Gefühle eher unsere Interpretationen anderer Menschen aus
 - Abgeschnitten
 - Angegriffen,
 - Nicht ernstgenommen
 - Nicht verstanden
 - Niedergemacht
 - Verlassen
 - Vertrieben
 - Benutzt
 - Gequält (Seit 62)

Wie wir uns wahrscheinlich fühlen, wenn sich unsere Bedürfnisse erfüllen



- Angeregt, angenehm, ausgeglichen, berührt, eifrig
- Entlastet, energisch, entschlossen, entspannt, erfrischt, erleichtert, erstaunt, fasziniert, gerührt
- Inspiriert, liebevoll, lustig, mit Liebe erfüllt, gerührt, hocheifrig
- Strahlend, überglücklich, schwungvoll, mutig, zufrieden, zuversichtlich, sicher, mutig
- Unbekümmert, lebendig, entlastet, berauscht

Wie wir uns wahrscheinlich fühlen, wenn sich unsere Bedürfnisse nicht erfüllen



- Ängstlich, alarmiert, angeekelt, voller Angst, ärgerlich, apatisch, aufgereggt, ausgelaugt
- Bedrückt, betroffen, bekommen, bitter, deprimiert, enttäuscht, entrüset, ermüdet, erschreckt, erschüttert
- Geladen, gelangweilt, kribbelig, lethargisch, miserabel, müde, mutlos, ruhelos, traurig, perplex
- Sauer, schlapp, teilnahmslos, überwältigt, verärgert, verzweifelt, verbittert, wütend, verwirrt,

Verantwortung für unsere Gefühle übernehmen



- Das Handeln anderer Menschen ist ein Auslöser für unsere Gefühle, es ist aber NIE die Ursache! Das entscheiden wir selber, wie wir das interpretieren.
- Unsere Gefühle entstehen aus unseren jeweiligen Bedürfnissen und Erwartungen in der aktuellen Situation!

4 Reaktionsmöglichkeiten auf negative Äußerungen



- Uns selbst die Schuld geben: es persönlich nehmen. Wir akzeptieren, das Urteil des anderen und geben uns selbst die Schuld. Das führt zu Schuld, Scham und Depression
- Anderen die Schuld geben: das verursacht in der Regel Ärger bei einem
- Unsere eigenen Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen
- Die Gefühle und Bedürfnisse anderer wahrnehmen.

Verantwortung für unsere Gefühle übernehmen



- GFK ermutigt, zu beschreiben und Gefühle zu benennen UND zu sagen, welche Bedürfnis, welcher Wunsch, welche Erwartung, Hoffnung oder welcher Wert hat sich nicht erfüllt und darum das Gefühl hervorgerufen.
- Je direkter wir unsere Gefühle mit unseren Bedürfnissen in Verbindung bringen können, desto leichter ist es für andere, einfühlsam zu reagieren

Urteile, Kritik, Diagnosen

- Urteile, Kritik, Diagnosen und Interpretationen des Verhaltens anderer Menschen sind alles entfremdete Äußerungen unserer eigenen Bedürfnisse: Du hast jeden Abend lang gearbeitet. Du liebst deine Arbeit mehr als mich. Die Aussage dahinter: ihr Bedürfnis nach Nähe hat sich nicht erfüllt
- Urteile, Diagnosen, etc. lösen in der Regel beim Gegenüber Kritik aus
- Wenn sich unsere Bedürfnisse nicht erfüllen, dann denken wir automatisch daran, was andere Menschen falsch gemacht haben



Bedürfnisse aussprechen

- Wenn wir unsere Bedürfnisse aussprechen, dann steigt unsere Chance, dass sie erfüllt werden
- Was ist es, was jeder von Euch braucht? Um was – in bezug auf eure Bedürfnisse – möchtet ihr die anderen bitten?
- Anstatt zu sagen, wie sich jemand verhalten soll, sag bitte, was genau wer was tut, dass du dich gestört fühlst.



Menschliche Bedürfnisse

- Autonomie
- Feiern
- Integrität (Sinn, Selbstwert, Authentizität)
- Interdependenz (Akzeptieren, Wertschätzen, Nähe, Rücksichtnahme, Liebe, Geborgenheit, Vertrauen, Verständnis, Zugehörigkeit)
- Nähren der psychischen Existenz
- Spirituelle Verbundenheit (Schönheit, Harmonie, Frieden, Ordnung)



Unterdrückung unserer Bedürfnisse

- Stadium I: emotionale Sklaverei: Wir übernehmen die Verantwortung für die Gefühle anderer
- Stadium II: Rebellisch: Wir ärgern uns, wir wollen für die Gefühle anderer nicht länger verantwortlich sein
- Stadium III: emotionale Befreiung: Wir übernehmen die Verantwortung für unsere Absichten und Handlungen



Um das bitten, was unser Leben bereichert

- Positive Handlungssprache nutzen: sag positiv was du möchtest, dass jemand tut.
- Verwendest du die negative Formulierung, ich möchte, dass du dies nicht tust, löst dies beim anderen Widerstand aus. Er weiß nur, dass er ein Nein fühlt, wenn er ein Nicht machen soll“
- Bitte wird als konkrete Tätigkeit formuliert, die andere auch tatsächlich ausführen können
- Bitten zu formulieren ist schwer. Denken Sie aber daran, wie schwer es ist, auf eine Bitte zu reagieren, wenn wir selber noch nicht einmal klar sagen, was wir wollen.



Bitten kontra Forderungen



- Wenn jemand eine Forderung von uns hört, dann sieht er die Möglichkeit Unterwerfung oder Rebellion
- So findet man heraus, ob es sich um eine Forderung oder um eine Bitte handelt: wenn der Bittsteller negativ reagiert/kritisiert oder verurteilt, wenn man seiner Bitte nicht folgt, war es eine Forderung.
- Es ist eine Forderung, wenn der Sprecher bei Nicht-Erfüllung Schuldgefühle „macht“
- Es ist eine Bitte, wenn der Sprecher anschließend einfühlsam auf die Bedürfnisse des anderen reagiert.

Diese Gedanken verwandeln Bitten in Forderungen



- ER *sollte* seine Sachen wegräumen
- Ich *müsste* eigentlich tun, was ich von ihr verlange
- Ich *verdiene* eine Beförderung
- Ich bin *berechtigt*, sie länger bleiben zu lassen
- Ich *habe ein Recht* auf mehr Freizeit

Abstract

- Wir werden depressiv, weil wir das, was wir wollen, nicht bekommen. Und wir bekommen, nicht was wir wollen, weil uns nie beigebracht wurde, das zu bekommen, was wir wollen. Depression ist die Belohnung fürs Brav ein

