



Skript zur Einführung in Gewaltfreie Kommunikation

Die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation

- | | |
|---------------|---------------------------------|
| 1. Beobachten | <i>ohne zu bewerten</i> |
| 2. Gefühl | <i>ohne Pseudogeühle</i> |
| 3. Bedürfnis | <i>ohne „die andere Person“</i> |
| 4. Bitte | <i>machbar</i> |

Beispiel: „Wenn ich sehe, dass das Geschirr nicht ab gespült ist (*Beobachtung*), bin ich verärgert (*Gefühl*), weil mein Bedürfnis nach Sauberkeit nicht erfüllt ist (*Bedürfnis*). Können wir jetzt darüber reden, wie wir in Zukunft mit dem Abspülen umgehen wollen (*Bitte*)?“

Beobachtungen

Im ersten Schritt der GFK geht es darum, Beobachtungen von Bewertungen zu trennen und die Beobachtung möglichst genau sein zu lassen. Je genauer eine Beobachtung ist und je weniger Bewertungen sie enthält, desto weniger wird mein Gegenüber Kritik heraushören und das abwehren, was ich mitteilen möchte.

1. Eine Beobachtung von einer Bewertung trennen

Eine Bewertung ist praktisch jede Benutzung eines Adverbs oder Adjektivs (gut, schlecht, hässlich, großzügig) ohne Kenntlichmachung, dass es sich um eine Annahme oder persönliche Meinung handelt.

- A. „Du bist zu großzügig“ B. „Ich finde, du bist zu großzügig.“
 A. „Wenn du nicht ausreichend Sport machst, nimmt deine Gesundheit Schaden.“
 B. „Wenn du nicht ausreichend Sport machst, befürchte ich, dass deine Gesundheit Schaden nimmt.“

2. Eine möglichst genaue Beobachtung machen

Hierbei ist es hilfreich, auf die Worte *immer, nie, jemals, jedesmal, selten, häufig, oft* usw. zu verzichten.

Beispiele:

- A. „Du putzt dir selten die Zähne.“ B. „Du hast dir die letzten drei Abende die Zähne nicht geputzt.“
 A. „Immer streiten wir uns.“ B. „Wir haben uns schon zweimal in dieser Woche gestritten.“

Gefühle

"Gefühle wurden [in unserer Gesellschaft] nicht als wichtig angesehen. Was sehr geschätzt wurde, war ‚die richtige Art zu denken‘ - nach Definition derer, die Stellungen von Rang und Autorität innehatten. Wir werden eher dazu trainiert, ‚außenorientiert‘ zu leben, als mit uns selbst in Kontakt zu sein. Wir lernen, ‚in unserem Kopf‘ zu sein und uns zu fragen: ‚Was halten die anderen für richtig in dem, was ich tue und sage?“¹

Folglich ist unsere Fähigkeit, unsere Gefühle auszudrücken, nur schwach ausgebildet. Wir können uns jedoch besser selbst verstehen, und verstanden werden, wenn wir unsere Gefühle mitteilen.

„Eine häufig vorkommende Verwirrung wird durch unseren Sprachgebrauch ausgelöst: Wir sprechen oft das Wort fühlen aus, ohne damit wirklich ein Gefühl auszudrücken. So sollte man z.B. in dem Satz: ‚Ich habe das Gefühl, dass mir kein faires Angebot gemacht wurde‘ die Passage ‚ich habe das Gefühl‘ passender ersetzen durch ‚ich denke‘. Allgemein kann man sagen, dass Gefühle nicht klar ausgedrückt werden, wenn nach dem Wort fühlen folgendes kommt:

- a) *Wörter wie dass, wie, als ob: ‚Ich habe das Gefühl, dass du es besser wissen solltest.‘ ‚Ich fühle mich wie ein Versager.‘ ‚Ich fühle mich, als ob ich mit einer Wand zusammenleben würde.‘*
- b) *Die persönlichen Pronomen ich, du, er, sie, es, wir, ihr, sie: ‚Ich hab des Gefühl, ich bin immer zur Stelle.‘ ‚Ich habe das Gefühl, es ist sinnlos.‘*
- c) *Namen oder Hauptwörter, die sich auf Menschen beziehen: ‚Ich habe das Gefühl, Amy ist immer sehr verantwortlich.‘ ‚Ich habe das Gefühl, mein Chef manipuliert.“¹*

Dann gibt es noch Wörter, die beschreiben, was wir darüber denken, wie wir sind, oder wie andere sind, aber keine echten Gefühle sind: *„Ich fühle mich unzulänglich als Gitarristin.“¹ Stattdessen könnte man sagen: „Ich fühle mich als Gitarristin enttäuscht über mich selbst.“¹ oder „Ich fühle mich als Gitarristin frustriert über mich selbst.“¹*

Und es gibt Wörter, die eher eine Interpretation des Verhaltens einer anderen Person sind, als ein Gefühl: *„Ich fühle mich missverstanden.“¹ „Ich fühle mich ignoriert.“¹ Diese Wörter weisen darauf hin, was ich über jemand anderes denke, anstatt zu beschreiben, was in mir vorgeht. Wenn mich jemand ignoriert, kann ich darüber enttäuscht, traurig oder erleichtert sein!*

„Wenn wir unsere Gefühle ausdrücken wollen, dann hilft es uns, Wörter zu benutzen, die spezifischen Gefühle benennen, statt Wörter, die vage oder allgemein sind. Wenn wir z.B. sagen: ‚Ich habe ein gutes Gefühl dazu‘, dann kann das Wort gut bedeuten, dass wir glücklich sind, aufgeregt, erleichtert oder eine Vielzahl anderer Gefühle empfinden. Wörter wie gut oder schlecht verhindern, dass der Zuhörer mit dem, was wir wirklich fühlen, leicht in Kontakt kommen kann.“¹

Um zu lernen, sich in Gefühlen auszudrücken, kann man am Anfang auf vier Gefühle zurückgreifen: **Freude, Trauer, Angst** und **Wut/Ärger**. Ergänzende Gefühle sind **Scham, Schuld, Ekel**, oder **nichts**. Mit diesen vier bis acht Gefühlen lassen sich Situationen gleich recht einfach einordnen und man kann sie als Ausgangspunkt für weitere oder differenziertere Gefühle nehmen.

Wut, Scham, Depression und Schuld sind Gefühle, die uns mitteilen, dass wir nicht direkt im Kontakt mit unseren Bedürfnissen sind. Stattdessen stehen Urteile hinter unseren Gefühlen. Hinter Wut stehen Urteile, die ich über jemand anderen habe; Scham, Depression und Schuld weisen darauf hin, dass ich mich selbst verurteile.

Bedürfnisse

Bedürfnisse sind die Wurzeln unserer Gefühle. Das, was andere sagen oder tun, mag ein Auslöser für unsere Gefühle sein, ist aber niemals deren Ursache. Die Ursache ist, dass unsere Bedürfnisse in der aktuellen Situation erfüllt sind oder nicht.

„Urteile, Kritik, Diagnosen und Interpretationen des Verhaltens anderer Menschen sind alles entfremdete Äußerungen unserer eigenen Bedürfnisse. Sagt jemand: 'Du verstehst mich nie', dann teilt er uns in Wirklichkeit mit, dass sich sein Bedürfnis nach Verständnis nicht erfüllt. Sagt eine Ehefrau, 'Du hast diese Woche jeden Abend lange gearbeitet; du liebst deine Arbeit mehr als mich', dann meint sie damit, dass sich ihr Bedürfnis nach Nähe nicht erfüllt.

Wenn wir unsere Bedürfnisse indirekt durch Bewertungen, Interpretationen und Vorstellungen ausdrücken, werden andere höchstwahrscheinlich Kritik heraushören. Und wenn Menschen etwas hören, dass auch nur entfernt nach Kritik klingt, dann neigen sie dazu, ihre Energie in die Verteidigung oder in einen Gegenangriff zu stecken. Wünschen wir uns von anderen Menschen eine einfühlsame Reaktion, dann sabotieren wir diesen Wunsch, wenn wir unsere Bedürfnisse als Interpretationen und Verhaltensdiagnosen der anderen zum Ausdruck bringen. Je besser es uns jedoch gelingt, unsere Gefühle direkt mit unseren eigenen Bedürfnissen zu verknüpfen, desto einfacher ist es für andere, einfühlsam auf unsere Bedürfnisse zu reagieren.

Leider haben die meisten von uns nie gelernt, in Begriffen von Bedürfnissen zu denken. Wenn sich unsere Bedürfnisse nicht erfüllen, dann denken wir automatisch darüber nach, was andere Menschen falsch gemacht haben. Deshalb kritisieren wir vielleicht unsere Kinder als faul, wenn sie die Mäntel auf der Couch liegenlassen, nur weil wir gerne möchten, dass die Mäntel im Schrank hängen. Oder vielleicht interpretieren wir unsere Kollegen als unverantwortlich, weil sie ihre Arbeit nicht so erledigen, wie wir das gerne hätten.“¹

Bedürfnisse beziehen sich immer auf mich selbst, nie auf andere Personen oder Dinge. Das heißt ich kann das Bedürfnis nach Liebe oder Zuneigung haben, nie aber das Bedürfnis nach der Zuneigung einer bestimmten Person. Diese Person ist die Strategie, wie ich mir mein Bedürfnis

erfüllen möchte. Natürlich kann ich eine starke Präferenz haben, dass diese *eine* Person mein Bedürfnis erfüllt und nicht eine andere.

Bitten

Je konkreter und machbarer eine Bitte ist, desto leichter fällt es unserem Gegenüber zu verstehen, was wir wollen und auf unser Bedürfnis einzugehen. Benutzen wir hingegen vage Ausdrücke, kann dies zu Anspannung in unserem Gegenüber führen, wenn er/sie nicht weiß, wie er/sie unser Bedürfnis erfüllen soll, oder Widerstand, wenn die Bitte so allgemein ist, dass sich unser Gegenüber nicht absprechen lassen möchte, dass er/sie dieses Bedürfnis erfüllt.

Beispiele:

- A. „Bitte lass mir meine Persönlichkeit.“
- B. „Bitte zeig ein bisschen Verantwortungsgefühl.“

Lösungsvorschläge:

- A. „Bitte sag mir, dass das, was ich mache, okay ist.“
- B. „Bitte räume die Küche auf, nachdem du sie benutzt hast.“

Empathie

„*Empathie bedeutet ein respektvolles Verstehen der Erfahrungen anderer Menschen.*“¹ Für wahre Empathie ist es erforderlich, mit dem ganzen Wesen zuzuhören, nicht nur mit dem Gehör oder dem Verstand. „*Empathie tritt in Kontakt mit anderen Menschen nur dann auf, wenn wir alle vorgefassten Meinungen und Urteile über sie abgelegt haben.*“¹ Der Glaube, wir müssten Situationen „in Ordnung“ bringen, hindert uns daran, präsent zu sein. „*Die wichtigste Zutat zur Empathie ist Präsenz: Wir sind ganz da für die andere Person und ihre Erfahrungen. Diese Qualität der Präsenz unterscheidet Empathie von vernunftmäßigem Verstehen und auch von Mitleid.*“¹

- „*Egal, was jemand sagt, wir hören nur darauf, was er a) beobachtet, b) fühlt, c) braucht und d) erbittet.*“¹
- Wir können unserem Gegenüber zeigen, dass wir mit unserer Aufmerksamkeit ganz bei ihm sind, indem wir das, was wir verstanden haben, wiederholen (**paraphrasieren**). Hierfür ist es einfühlsamer, wenn wir das Wiederholte als Frage formulieren.

Beispiel:

- A. „Du bist ein Dummkopf, dass du das so schnell gekauft hast!“
- B. (Empathie) „Machst du dir Sorgen, weil du gerne hättest, dass wir uns vorher absichern, ob wir uns es finanziell leisten können?“
- (Nicht- Empathie) „Äh...ja, ich bin ein Dummkopf, dass ich das gemacht habe.“ „Du bist zu geizig.“

Selbstempathie

„Hinter Verurteilungen steckt immer ein unerfülltes Bedürfnis. Verurteile ich jemand anderen, dann denke ich in der Kategorie: ‚Was mit dem anderen nicht stimmt, wenn er sich so verhält‘. Urteile ich über mich selber, denke ich vielleicht in der Kategorie ‚was mit mir nicht stimmt, wenn ich etwas nicht verstehe oder nicht so reagiere, wie ich es gerne tun würde‘. Unsere Aufmerksamkeit richtet sich eher darauf, zuzuordnen, zu analysieren und Ebenen des Fehlverhaltens zu identifizieren, als darauf, was wir und andere brauchen und nicht bekommen.

So ist dann meine Partner*in ‚bedürftig und abhängig‘, wenn sie mehr Zärtlichkeit möchte, als ich ihr gebe. Aber wenn ich mehr Zärtlichkeit brauche, als sie mir gibt, dann ist sie ‚unnahbar und unsensibel‘. Wenn sich eine Kollegin mehr Gedanken über Details macht als ich, ist sie ‚pingelig und zwanghaft‘. Andererseits, mach ich mir mehr Gedanken über Details als sie, ist sie ‚schlampig und schlecht organisiert‘.“¹

Ein negatives Urteil bedeutet, dass sich etwas nicht in Übereinstimmung mit meinen Bedürfnissen befindet. Dies kann das Verhalten einer anderen Person sein, oder mein eigenes Verhalten.

- Welche Urteile erscheinen in Deinem Kopf, wenn Du wütend auf andere bist?
- Wie sprichst Du mit Dir selbst, wenn Du Dich weniger als perfekt verhältst?

1. Halt! Welches unerfüllte Bedürfnis drücke ich gerade aus? (=Trauern)
2. Als ich mich so verhalten habe, wie ich es jetzt bedaure, welche Bedürfnisse habe ich damit versucht zu erfüllen? (=Selbstvergebung)

Lob und Wertschätzung, Danke sagen

In der GFK danken wir,

- um etwas zu feiern, was unser Leben bereichert, niemals um etwas zu bekommen.
- Achtung, kein unerfülltes Bedürfnis ausdrücken!
- den Dank anderer annehmen: oft denken wir, wir sind zu groß oder zu klein

Die Schritte sind die altbekannten:

1. Beobachtung
2. Gefühl(e)
3. Bedürfnis(se)
4. DANKE!