

# **GEWALT FREIE** \*WERTSCHÄTZENDE, **AUTHENTISCHE** KOMMUNI KATION

VERTIEFE DEINE BEZIEHUNGEN UND VEBESSERE DEINE LEBENSQUALITÄT JETZT!



### **URSPRUNG DER GEWALTFREIEN KOMMUNIKATION**

Sie geht auf Dr. Marshall Rosenberg, einen US-amerikanischen Psychologen auf die 80er Jahre zurück. Rosenbergs Ansatz wurde maßgeblich von seinem Universitätslehrer, den Psychotherapeuten und Psychologen Carl Rogers und seiner humanistischen Personenzentrierten Psychotherapie aus den 60er Jahren zurück. Rogers vertrat die Meinung, dass jede authentische ("kongruente") Beziehung zwischen zwei Menschen heilsam ist.

Jede Begegnung in der wir so sein können, wie wir wirklich fühlen, hat "korrigierende", therapeutische Wirkung. Rosenbarg arbeitete viel als Mediator an Schulen, Bildungseinrichtungen und mit Straßengangs und entwickelte mit Menschen dort die GFK weiter. Ende der 90er Jahre wurde die GFK auch in Europa populär. Sie ist keine klinische Therapierichtung, sondern eine Methode der Selbstentfaltung.

Ebenfalls durch Rogers inspiriert, entstand Ende der 80er Jahre die *Emotionsfokussierte Therapie* (EFT) von Leslie Greenberg die im klinischen Rahmen weitgehend die gleichen Methoden, Interventionen und Ansätze verfolgt wie die jedermann zugängliche und populäre *Gewaltfreie Kommunikation*.

### DIE ABSICHT DER GEWALTFREIEN KOMMUNIKATION / GFK

- In Kontakt zu kommen mit eigenen Gefühlen und Bedürfnissen und mit denen unserer Mitmenschen.
- Authentische, wertschätzende Kommunikation um zwischenmenschliche Verbindung zu erschaffen.
- Reduktion von psychischer Gewalt und physischer Gewalt durch selbstverantwortliche Kommunikation.
- Die F\u00f6rderung von Lebendigkeit, Freude, Verbundenheit, Frieden und Lebensqualit\u00e4t.
- Die Gewaltfreie Kommunikation ist der Grundbaustein einer demokratischen, egalitären und friedlichen Gesellschaft.
- Die Stärkung von Selbstvertrauen, Selbstwirksamkeit und Eigenverantwortung

### **DIE GRUNDANNAHMEN DER GFK**

- o Jede Handlung dient dazu ein Bedürfnis zu erfüllen.
- Die Handlungen anderer sind nicht die Ursache für unsere Gefühle, sondern der Auslöser unerfüllter Bedürfnisse.
- o Wir sind nicht verantwortlich für die Gefühle und Bedürfnisse anderer.
- o Gefühle sind die Verbindung zu unseren Bedürfnissen.
- Als Erwachsene sind nur wir selbst für unsere Bedürfnisse verantwortlich.



- Wenn unsere Bedürfnisse erfüllt sind, sind wir glücklich, wenn nicht, dann leiden wir.
- o Jede Art von Gewalt ist ein tragischer Ausdruck unerfüllter Bedürfnisse.
- o Gewalt entsteht bereits durch unsere Denk- und Ausdrucksweise.
- Menschen haben instinktiv Freude daran, anderen zu helfen, solange sie das freiwillig tun können.
- Kommunikation und n\u00e4hrende friedliche Beziehungen funktionieren nur dann, wenn wahre Empathie gegeben ist.

Es geht immer um diese Fragen: Was ist lebendig in dir? Und: Was würde dein Leben bereichern? (Marshall B. Rosenberg)

### **DIE SCHWELLE ZUR GEWALT**

Psychische Gewalt ist von Ihrer Wirkung auf unseren Geist vergleichbar mit physischer Gewalt. Psychische Gewalt beginnt, wenn ich durch reine **Interpretationen** glaube zu wissen, was im Kopf meines Gegenübers vor sich geht. Urteile, Vorwürfe, Bewertungen, jegliche damit verbundene **Strafen** stellen ebenfalls psychische Gewalt dar. Das Leugnen von Bedürfnissen und dem Erleben anderer ist ebenfalls psychische Gewalt.

### VERÄNDERUNG ALS ZUSTAND

Wir leben in einer sich permanent verändernden Welt. Nichts ist von Dauer nichts ist einfach "immer nur so". Auch wir Menschen haben in uns ganz viele Anteile und verschieden gewichtete Bedürfnisse. Wenn wir über die Wirklichkeit oder einen Menschen urteilen, dann "setzen wir ihn fest" – wir leugnen seine Fähigkeit zur Veränderung – wir leugnen damit die Realität der Welt um uns, die im andauernden Wandel ist.

Durch die GFK können wir uns mitteilen und mit anderen in Verbindung kommen – damit stoßen wir bereits Veränderung an. **Durch authentischen, wertschätzenden Kontakt miteinander entsteht Veränderung** und Menschen verändern die Gewichtung ihrer Bedürfnisse, um mit uns in Verbindung zu bleiben.

Wir als Menschen brauchen Verbindung mit anderen, wie kaum etwas anderes. Wir sind intrinsisch dazu bereit andere Menschen zu unterstützen und uns mit ihnen zu verbinden.

### **BEDÜRFNISSE**

Ein Bedürfnis ist eine Grundvoraussetzung in meinem Leben, die notwendig ist, damit ich mich gut fühle. Ein Bedürfnis ist Ausdruck meiner individuellen Persönlichkeit und kann nicht abgestellt werden.



Alle Menschen haben gleiche Grundbedürfnisse, die je nach Lebenslage verschiedene Prioritäten haben.

Je nach Möglichkeit, Wissen, Erziehung und unseren individuellen Lebenserfahrungen verfolgen wir **verschiedene Strategien um unsere Bedürfnisse zu erfüllen**.

Einige Grundbedürfnisse: Verbindung, Sicherheit, Fürsorge, Wertschätzung, Klarheit, Aufmerksamkeit, Gehörtwerden, Harmonie, Freundschaft, Unterstützung, Freiheit, Selbstständigkeit, Gesundheit, Anerkennung, Achtung, Abgrenzung, Ausdruck, Kreativität, Fürsorge, Geborgenheit, Solidarität, Gleichheit, Zukunft, Leichtigkeit, Spaß, Wissen, Erleben, Nähe, Berührung, Verständnis, Ziele, Alleinsein, Teilhabe, Gemeinschaft, Wahrheit,...

Unsere Persönlichkeit besteht aus verschiedenen sogenannten "Anteilen". Diese Anteile stehen für die Erfüllung bestimmter Bedürfnisse und sind an Erfahrungen dazu gekoppelt. Sie wollen sicherstellen, dass wir das bekommen, was wir brauchen. Durch Handlungsstrategien gehen wir den verschiedenen Bedürfnissen nach. Je nach Lebenssituation sind die Anteile / Bedürfnisse verschieden gewichtet.

Wenn wir Bedürfnisse haben, die an sich entgegengesetzt sind oder auch in ihrer Strategie entgegengesetzt sind, sprechen wir von einem "inneren Konflikt". Wir stecken dabei innerlich fest. Beispiele für innere Konflikte ist z.B.: ein Bedürfnis nach Nähe, aber gleichzeitig nach Abgrenzung, nach Freiheit und gleichzeitig Sicherheit in der Bindung, oder das Bedürfnis eigene Bedürfnisse zu erfüllen, aber gleichzeitig mit anderen in Verbindung zu bleiben.

Wir können unsere Strategien ändern, aber nicht unsere Bedürfnisse.

### DIE AUFGABE VON GEFÜHLEN

**Gefühle sind die Verbindung zwischen uns und der Außenwelt.** Sie sind mit unbewussten Anteilen in uns verbunden und informieren uns unmittelbar, wenn Bedürfnisse erfüllt oder unerfüllt sind, selbst, wenn dies uns noch gar nicht bewusst ist.

Durch Gefühle erkennen wir unsere Bedürfnisse und können sie so kommunizieren. Unsere Gefühle sind uns oftmals gar nicht bewusst.

Ziel ist es sich mit seinen Gefühlen schon auf einem sehr niedrigen Niveau zu verbinden, diese bewusst wahrzunehmen und zuzulassen – damit auch entsprechend zu Kommunizieren und zu Handeln.

Was auch immer das Gefühl ist - ob Schmerz oder Freude - es ist ein Geschenk und seine Schönheit liegt darin, dass es dir zeigt, dass du lebendig bist. Das Ziel im Leben ist nicht, immer glücklich zu sein, sondern all unser Lachen zu lachen und all unsere Tränen zu weinen. Was auch immer sich in uns offenbart, es ist das Leben, das sich darin zeigt. (Marshall B. Rosenberg)



### **GRUNDGEFÜHLE IN DER GFK**

**ÄRGER & WUT**: Meine Bedürfnisse sind gerade JETZT nicht erfüllt. Es passiert gerade etwas, wo meine Bedürfnisse nicht erfüllt sind.

**TRAUER**: Es ist etwas in der VERGANGENHEIT passiert, wo meine Bedürfnisse nicht erfüllt waren, jetzt kann ich nichts mehr daran ändern.

**ANGST**: Ich stelle mir vor, es könnte in der ZUKUNFT etwas passieren, wo meine Bedürfnisse nicht erfüllt sind.

**FREUDE**: Meine Bedürfnisse sind gerade JETZT erfüllt.

Freude und Wut sind somit die kreativsten Gefühle für uns Menschen, da sie auf die Gegenwart unseres Erlebens Bezug nehmen.

Sie helfen uns im Hier und Jetzt "Ja" oder "Nein" zu sagen. Sie sind somit Informationsquellen für das, was wir brauchen – sie wollen uns schützen und **helfen uns unser Leben so zu gestalten, dass unsere Bedürfnisse erfüllt sind**.

Gefühle führen zur Ausschüttung von bio-chemischen Transmittern, Hormonen und Botenstoffen in unserem Körper. Diese führen dazu, dass wir uns "gut" oder "schlecht" fühlen. Wir können anhand der **Beobachtung unserer körperlichen Wahrnehmungen** Gefühlszustände wahrnehmen, die uns davor noch nicht bewusst sind. Diese Beobachtung nennt man "Focusing".

Viele **Krankheiten** entstehen als Folge von innerer Anspannung und Stress durch unbewusste, nicht ausgelebte Gefühle.

### ÜBER WUT

Wie jedes Gefühl hat Wut verschiedene Abstufungen an Intensität - sie reicht von einer "Irritation" oder einem "nicht mögen" bis zum "Toben" bzw. "Wüten".

Jedes Gefühl, auch die Wut, ist ein Impuls in uns, der uns über unsere Bedürfnisse informiert. Wut ist ein Gefühl, das uns informiert, dass gerade jetzt etwas nicht erfüllt ist. Wut ist da, weil sie etwas schützt, das für uns sehr wichtig ist. Wut ist ein Teil von uns und unterstützt uns "nein" zu sagen. Wut ist unser Verbündeter.

Aufgrund der Bedürfnisse nach Zugehörigkeit, Verbundenheit und Harmonie mit anderen Menschen, neigen wir dazu Wut als Gefühl zu ignorieren oder unbewusst zu unterdrücken und nehmen sie erst ab einer stärkeren Intensität bewusst wahr.

Zudem haben wir es eventuell manchmal erlebt bestraft zu werden, wenn wir uns wütend gezeigt haben. Wenn wir Wut in uns zurückhalten, ist unser Körper schon mit



Stresshormonen wie Cortisol und auch mit Adrenalin geflutet - **uns geht es körperlich schlecht** und wir neigen dann dazu entsprechend affekthaft, vorwurfsvoll, gewaltvoll zu reagieren, da wir "die Kontrolle" über uns verlieren. Solche "wutentbrannten" Reaktionen sind oft der Ausdruck unterdrückter Wut. Danach schämen wir uns für unsere Wut und verurteilen sie als "destruktiv, primitiv, dumm, aggressiv…" usw. und unterdrücken die Wut weiter.

Wut zu zeigen ist in unserer Gesellschaft tabuisiert - denn meistens zeigen wir uns mit unserer Wut indem wir unser gegenüber angreifen und dafür verantwortlich machen.

### Anstatt "du" zu sagen, sagen wir "ich".

Beispiel: Du machst mich wütend! Du bist ein richtiger Quälgeist. GFK: Ich bin wütend, weil ich Ruhe brauche! Kannst du bitte leiser sein?

Ziel ist es in der GFK das, was uns stört, was wir nicht mögen und nicht möchten schon viel früher auszudrücken und uns mit unserer Wut/Ärger/Unzufriedenheit/Irritation zu verbinden.

Das Wahrnehmen von eigener Wut ist der wichtigste Kompass, um unser Leben zu steuern wohin wir möchten. Es ist der Zugang zu kreativer Kraft in uns und die **Grundvoraussetzung für Abgrenzung** und Schutz.

Menschen, deren Fähigkeit ihre Wut zu spüren und auszudrücken durch Kritik und Strafen eingeschränkt wurde, haben meist Schwierigkeiten sich gegenüber anderen Menschen abzugrenzen. Sie geraten dadurch öfter in Situationen, in denen sie nicht sein möchten, da Ihre Mitmenschen nicht ausreichend informiert sind, was sie nicht möchten.

### **WAS IST EIN "WIDERSTAND"?**

**Ein Widerstand ist eine sehr niederschwellige Wahrnehmung von Wut als Gefühl**. Es ist eine Irritation, weil uns etwas fehlt. Wir spüren in uns, dass wir etwas nicht mögen oder nicht möchten. Das Ziel in der GFK ist es solche Widerstände/Irritationen bewusst als Impulse wahrzunehmen und das Bewusstsein für die Körperliche Wahrnehmung eines Widerstandes (= des Gefühls von Wut) zu schärfen.

Durch Aufmerksamkeit ("mindfullness" können wir immer tiefer unsere Fähigkeit wiedergewinnen alle Gefühle wieder voll und ganz wahrzunehmen, wertzuschätzen und zuzulassen, weil wir sie als wertvolles Erleben unserer individuellen Bedürfnisse, unserer Persönlichkeit anerkennen.

### **ERLEBEN & IMPULS**

Ziel der GFK-Haltung ist es auf all seine inneren Impulse zu hören und sie vollends wertzuschätzen. **GFK bedeutet die Wertschätzung für unser eigenes individuelles** 



**Erleben von Wirklichkeit.** Wir haben dabei das Vertrauen, dass wir jegliche Form von Impulsen in uns auch ausdrücken können und dürfen. **Wir dürfen uns so zeigen, wie wir wirklich sind.** Wir vertrauen dabei unseren **Impulsen** und schätzen die Impulse anderer Menschen, sofern sie gewaltlos sind. Wir sind in vollem Kontakt mit uns selbst.

Durch **körperbasierte Übungen** wie QiGong, Meditation, Tanz, Atemtechniken können wir unsere Präsenz im Hier und Jetzt schärfen und näher an unser tieferes Gefühlserleben gelangen.

Wir stellen uns dabei folgende Fragen:

Was ist gerade lebendig in mir? Was brauche ich, um meine Lebensqualität zu verbessern?

### **ZENSIERTE & UNBEWUSSTE GEFÜHLE**

In unserer Kindheit, in Schulen, auf Universitäten, in Partnerschaften, im Arbeitsleben haben wir oft signalisiert bekommen, dass bestimmte Gefühle unerwünscht sind. Wir wurden dabei mit unseren Bedürfnissen zurückgewiesen. Die führt dazu, dass wir bestimmte Gefühle nicht gut wahrnehmen, unbewusst unterdrücken, da sie sich als nicht zielführend erwiesen haben oder wir gelernt haben, dass wir für sie bestraft werden.

Als Kinder waren wir unseren Bezugspersonen ausgeliefert. Doch **als Erwachsene können wir diese Erfahrungen transformieren** und zu aktiven Gestaltern werden.

Solche Erfahrungen in denen wir gelernt haben, dass so wie wir fühlen und das was wir brauchen "nicht ok" ist, bilden unsere individuelle "Verletzlichkeit".

Gefühle brauchen keine Berechtigung. (Marshall B. Rosenberg)

### **GEFÜHLE STUFENWEISE AUSDRÜCKEN**

### Wut ausdrücken:

Ich mag nicht...

Es stört mich...

Ich bin irritiert, wenn... weil...

Ich ärgere mich, wenn... weil...

Ich bin sauer, wenn... weil...

Ich bin wütend, wenn... weil...

Halt! Stopp! Nein! Hör sofort auf damit!

### Angst ausdrücken:

Ich bin verunsichert...

Ich befürchte...

Ich habe Angst, dass, ... weil...



### Freude ausdrücken:

Ich mag...

Ich feiere, dass...

Ich freue mich...

Ich bin begeistert...

### Trauer ausdrücken:

Ich bin betroffen, wenn,... weil... / Das macht mich betroffen...

Ich finde es schade,... dass, ...wie...l

Ich bedauere....

Ich bin traurig, wenn,... weil...

### JA SAGEN: DIE KRAFT VON WERTSCHÄTZUNG

Mit der Kraft der Wut können wir klar und entschlossen "nein" sagen und unser Leben gestalten. Genauso wichtig ist der Ausdruck von Freude ("ja!") in Form von Wertschätzung – auf beiden Wegen zeigen wir unserem Gegenüber was wir brauchen. **Wertschätzung ist der "Klebstoff der Gesellschaft" und jeder Beziehung**.

Wenn wir sagen, was wir am anderen schätzen und mögen, erschaffen wir Sicherheit und **Verbindung, die jeder Mensch sucht**. Wir sagen damit auch, was wir brauchen. Indem wir Wertschätzung ausdrücken, verbinden wir uns tiefer mit Freude in unserem Leben. Wertschätzung ist der Ausdruck unserer Lebendigkeit und Verbundenheit mit anderen.

### Wertschätzung ausdrücken

Ich freue mich, dass du..., weil...

Ich schätze dich für...

Ich bin erfüllt, wenn du...

Ich bin berührt, wenn du,... weil...

Ich danke dir dafür, weil...

Ich bin bewegt...weil

Ich mag das / an dir... weil

### **DIE HALTUNG DER GFK**

Die GFK ist keine Technik. Sie ist eine **Lebenshaltung**, wie wir auf uns und unsere Beziehungen blicken. Dabei steht die Wertschätzung für unsere eigenen Empfindungen und das Erleben der anderen im Vordergrund. Die Lebenshaltung der GFK neben **Wertschätzung** besteht aus:

**MITGEFÜHL** - wir versuchen uns selbst für unser Erleben und dem Erleben des Gegenübers Mitgefühl zu geben. Das bedeutet, dass wir das Erleben bestätigen, weil wir es nachvollziehen können.

**TRANSPARENZ -** wir sind verantwortlich uns mit unserem Erleben zu zeigen, damit andere darauf reagieren können. Wir machen uns mit unserem Erleben "transparent" und



lassen andere hineinsehen, was wir fühlen und was wir brauchen, ohne sie dafür verantwortlich zu machen.

**VERTRAUEN** - wir vertrauen unseren eigenen Empfindungen und dem, dass wenn wir uns damit authentisch zeigen, die Wahrscheinlichkeit für Verbindung und Unterstützung steigt.

**VERLETZLICHKEIT** – sie ist der Kern unserer Kraft. Sie ist der Bereich, in dem wir Angst haben, dass wir für das was wir sind bestraft und zurückgewiesen werden. Wenn wir uns verletzlich zeigen, transformieren wir diese Angst in kreative Kraft und korrigierende Erfahrungen.

**NEUGIER** - wir sind neugierig in uns selbst und in anderen zu forschen und herauszufinden, was der Kern von Gefühlen ist und um welche Bedürfnisse es sich dahinter handelt. Was brauchen wir tatsächlich? Was braucht der andere?

**EIGENVERANTWORTUNG** – nur wir selbst sind für die Erfüllung unserer Bedürfnisse verantwortlich. Wir können andere nur informieren und bitten uns bei der Erfüllung unserer Bedürfnisse zu unterstützen und dafür ihre Strategien zu ändern.

**PRÄSENZ** – wir sind aufmerksam auf das, was in uns passiert. Wir können ohne zu bewerten aktiv zuhören uns bewusst, verbunden mit uns sprechen. Wir geben anderen unsere Präsenz um sie zu verstehen und um einfach nur verbunden zu sein.

**AKZEPTANZ** - wir akzeptieren, dass die Handlungen anderer Menschen Versuche sind ihre Bedürfnisse umzusetzen, so gut sie es gerade können. Menschen unterstützen uns gerne, wenn sie es freiwillig tun. Jeder darf "nein" zu unserer Bitte sagen.

All diese Werte bilden die wertschätzende Haltung der GFK - sie sind Wertschätzung.

### **DIE VIER SCHRITTE DER GFK**

Jeder Schritt ist der Aufbau einer fundamentalen Verbindungsebene zwischen zwei Menschen. Da Gefühle und Bedürfnisse universell sind und jeder Mensch auf der ganzen Welt diese nachvollziehen kann, ist eine Kommunikation, die darauf aufbaut sehr klar und nachvollziehbar. Sie schafft Verbindung. Wenn wir dabei auch einig sind darüber, was wir beobachten, dann steigen die Chancen auf eine tiefe Verbindung auf allen wesentlichen Ebenen. Dabei drücken wir uns authentisch aus und hören aufmerksam emphatisch zu.

**BEOBACHTUNG:** Wir kommunizieren, was wir wahrnehmen (die Handlung eines Gegenübers, eine Situation) ohne dies zu interpretieren oder zu beurteilen. Wir sagen einfach, was wir gesehen oder gehört haben (manchmal liegt hier auch bereits ein Missverständnis vor).

**GEFÜHL:** Aus dieser Beobachtung heraus horchen wir in uns hinein und versuchen herauszufinden welche Primärgefühle (Wut, Trauer, Angst oder Freude) gerade in uns wahrnehmbar sind. Wir kommunizieren dann klar und deutlich welches Gefühl da ist.

**BEDÜRFNIS:** Die Verbindung zu unseren Gefühlen hilft uns, die (unerfüllten) Bedürfnisse dahinter zu erkennen. Wir können so klar sehen, was wir brauchen. Auch das kommunizieren wir.

**BITTE:** Schließlich richten wir aus dem Bedürfnis eine Bitte an das Gegenüber. Wichtig ist, dass diese Bitte sich auf das Hier und Jetzt bezieht und konkret umsetzbar ist. Das Gegenüber hat immer die freie Wahl unsere Bitte zu erfüllen. Dabei können wir natürlich auch nachfragen was der andere beobachtet, fühlt und braucht, um so in einen richtigen Austausch zu treten.

# BEOBACHTUNG - GEFÜHL - BEDÜRFNIS - BITTE = ACHTSAMKEIT - VERBINDUNG - ERKENNTNIS - AKTION!

Marshall Rosenberg fasst die Schritte in folgendem Satz zusammen: "Wenn ich sehe, dann fühle ich, weil ich brauche. Deshalb möchte ich jetzt gerne …"

Die Achtsamkeit gegenüber unserem Erleben von Gefühlsregungen führt zur Verbindung mit uns selbst, zur Erkenntnis darüber, was wir gerade brauchen und zur eigenverantwortlichen Aktion.

Genau so führt die Achtsamkeit auf die Gefühle anderer Menschen uns zu ihren Bedürfnissen wodurch wir uns verbinden können um gemeinsam Strategien zu finden.

### ZWEI MÖGLICHKEITEN KONFLIKTEN ZU BEGEGNEN

A: Wir gehen in die Transparenz (zeigen uns) und legen anhand der Vier Schritte unserem Gegenüber dar, was wir wahrgenommen haben, was wir fühlen und was wir brauchen. Wir gehen somit in den Kontakt mit uns selbst.

Wenn wir uns selbst gezeigt haben, können wir nun unser Gegenüber befragen. Sollten wir eine Bitte geäußert haben, die unser Gegenüber nicht erfüllen möchte, dann versuchen wir mit ihm/ihr in tieferen Kontakt zu kommen.

**B:** Wir versuchen in den Kontakt mit unserem Gegenüber zu gelangen. Dabei wollen wir die Gefühle und Bedürfnisse erfahren. Dabei gehen wir ebenfalls nach den Vier Schritten vor:

Ich sehe, dass du... dies und das tust...
oder: Du hast mir gerade gesagt, dass...
oder: Was hast du gesehen, wahrgenommen...?
Bist du gerade etwa verärgert? Was geht in dir vor?
Warum bist du ...verärgert/traurig...?



Was brauchst du von mir, damit es dir besser geht?

Weitere Strategien, um die Beobachtung, die Gefühle und Bedürfnisse eines Menschen freizulegen und mit ihnen "in Kontakt" zu kommen:

### **ANBIETEN & BEFRAGEN**

Bist du etwa wütend?

Du sagst, du bist sauer - ist es weil du Ruhe brauchst? Du siehst wütend für mich aus, weil deine Stirn gerunzelt ist. Was kann ich tun, damit du Ruhe empfindest? Du sagst, du kannst es nicht tun, warum nicht, was nimmst du wahr? Möchtest du nicht in die Schule gehen, weil du freisein willst?

### **PARAPHRASIEREN & SPIEGELN**

Du sagst, die anderen sind alle Idioten.
Da sind Tränen in deinen Augen, wenn du das sagst.
Du hast mir gesagt, dass... was fühlst du, wenn du das so siehst?
Du sagst, du bist traurig. Ich sehe, wie traurig du bist.
Du sagst, du bist wütend, weil du nicht in die Schule gehen willst.

### SCHÖNE FRAGEN

Was brauchst du? Was ist gerade lebendig in dir? Was spürst du gerade? Was wünscht du dir konkret, das ich mache? Warum möchtest du das?

# TAKE ACTION ON YOUR DREAMS!

### SCHAM & SCHULD

Scham ist das destruktivste Gefühl für uns selbst, das wir spüren können. Es bedeutet "ich habe etwas getan, das es rechtfertigt bestraft zu werden". Scham besteht aus Angst und Trauer.

Wir haben Angst vor Strafe und davor, dass wir aus der Beziehung, Gemeinschaft oder Gesellschaft ausgegrenzt werden und somit keinen Schutz, keine Wertschätzung, keine Fürsorge bekommen. **Wir haben Angst alleine zu enden.** 

Wir schämen uns, wenn unser Verhalten nicht den Normen und Erwartungen anderer entspricht, deren Zuwendung und Nähe wir brauchen. Aus Angst vor Scham und Strafe verhalten wir uns dann nicht authentisch, sprechen und handeln entgegen unserer inneren Überzeugung und Wahrheit, um unser wichtigstes **Bedürfnis nach Nähe**, Zugehörigkeit und Schutz zu erfüllen.

Der Schuld liegt ein Denken zugrunde, dass, das, was für mich oder die Gemeinschaft richtig ist, auch für alle anderen Richtigkeit hat und wer "falsch" handelt, es verdient bestraft zu werden, damit er sein Verhalten den Bedürfnissen anderer anpasst.

Scham und Schuld sind das gängigste Mittel, um die Erfüllung von Bedürfnissen durchzusetzen. Dabei werden Vorwürfe, Vergleiche, Forderungen, Abwertungen und Invalidierung der Bedürfnisse des Gegenübers eingesetzt, um unsere Bedürfniserfüllung zu forcieren.

Wir haben keine Verbindung mehr zu unseren Gefühlen, mit dem, was wir wirklich fühlen. In Wirklichkeit ängstigen wir uns etwas Tiefgreifendes zu berühren. (Erich Fromm, deutscher Psychotherapeut)

### **AUTORITÄRE UND EGALITÄRE BEZIEHUNGEN**

= wie wir unsere Bedürfnisse erfüllen wollen

Alles im Leben ist Beziehung. Die Beziehung zu uns selbst, zur Außenwelt und zu unseren Mitmenschen.

Entweder, wir haben es gelernt, dass wir unsere Bedürfnisse "in Kontakt" mit anderen Menschen umsetzen können und, dass unser Erleben von anderen anerkannt wird, oder, wir haben es gelernt, dass wir nur durch Invalidierung/Abwertung des Erlebens und der Bedürfnissen anderer unsere eigenen Bedürfnisse umsetzen können.

Daraus ergeben sich zwei Modelle, also individuelle Sichtweisen auf Beziehungen:

Das egalitäre (demokratische) Modell: strebt nach Verbindung mit der Vielfältigkeit von Bedürfnissen und Strategien und ist von Wertschätzung hierfür geprägt. Strebt nach Macht zusammen unter Einbeziehung des anderen.

**Das autoritäre Modell**: strebt nach Kontrolle und Entwertung von Erleben und den Bedürfnissen anderer. Das autoritäre Beziehungsmodell ist nicht wertschätzend für die individuellen Bedürfnisse anderer Menschen. Strebt nach Macht über Menschen.

### Beispiele autoritäre Systeme:

Diktatur, Kaiserreich, Kirche, Patriachat, Faschismus, Nationalismus, Götzentum, Aberglaube, Kapitalismus, Schule sowie jede systemische Form der Menschenrechtsverletzung oder Diskriminierung.

Einige Länder in denen autoritäre Menschen/Systeme gerade (2022) an der Macht sind: Venezuela, Russland, Polen, Ungarn, Sudan, Ägypten, Iran, Brasilien, China, Saudi-Arabien, Kuba, Weißrussland, Nordkorea, Vatikan, ...

Die sogenannte "autoritäre Persönlichkeit" versucht mit Macht und Gewalt ihre Bedürfnisse zu erfüllen. Sie hat kein Vertrauen darin, dass sich Bedürfnisse auf freiwilliger Basis erfüllen lassen. Dabei hat die autoritäre Persönlichkeit das Ziel Macht über andere Menschen zu erlangen. Dies kann durch normativen "Erfolg", "Status" oder eine Ideologie sein. Dabei wird statische Sprache verwendet, um den Machtanspruch einzufordern. Hierarchien werden dadurch erschaffen oder gefestigt, die das Gegenüber auf einen untergeordneten Platz verweisen. Gefühle oder individuelle Bedürfnisse des Gegenübers und Befindlichkeiten spielen für die autoritäre Persönlichkeit keine Rolle.

Menschen die es erlebt haben, dass ihre Gefühle und Bedürfnisse durch ihre engen Bindungspartner (in der Kindheit) zurückgewiesen werden können dazu neigen auch autoritär und somit psychisch gewalttätig gegenüber ihren Mitmenschen und Bindungspartnern zu sein.

Die "egalitäre Persönlichkeit" ist verbunden mit den eigenen Gefühlsregungen und bringt diese zum Ausdruck. Gleichermaßen ist sie anerkennend für die Gefühle und Bedürfnisse anderer. Sie vertraut darauf, dass Bedürfnisse im Kontakt durch Offenheit und Selbstoffenbarung geregelt werden können. Der egalitäre Mensch ist wertschätzend für die Individualität anderer und hat nicht als Ziel sich über diese zu stellen. Er kann sich abgrenzen und selbstständig seine Bedürfnisse erfüllen, ohne die anderer Menschen zu invalidieren.

### Konstruktive (fördernde) Autorität

Die Grundbedürfnisse schützende Anwendung von Macht und Gewalt.
Beispiele: Jemanden mit Körpergewalt vor einem Angreifer oder einem Unfall schützen.
Ein Kind bei seiner vollen Entfaltung durch fördernde und schützende Machtausübung unterstützen, damit es genauso stark und groß wird, wie man selbst.

### **SPRACHE & MACHT**

Die GFK zielt nicht darauf "Macht über andere zu erreichen", sondern "Macht zusammen zu haben". Im Laufe unserer Kultur, die aus autoritären Systemen, wie Königreich und Kirche hervorgeht, hat sich eine Sprache gebildet, die den autoritären Machtanspruch umsetzen soll. Man nennt dies "**statische Sprache**". Sie dient dazu Macht über Menschen auszuüben und ist in ihrer Einfachheit gewalttätig.

Statische Sprache baut auf der Annahme auf, dass es etwas wie "**richtig & falsch**" als auch "**gut & böse**" gibt. Sie macht das subjektive Erleben zur Wahrheit und annulliert die Wahrnehmung anderer Menschen. Sie entwertet den anderen Menschen.

**Statische Sprache** von richtig und falsch, gut und böse ist die Grundlage für Gewalt. Denn wer "falsch" handelt, der verdient Strafe. Unsere Gefängnisse sind voll von hoffnungslosen Menschen, die "falsch" gehandelt haben. Sie werden als "böse" Menschen für ihre "falschen" Strategien bestraft. Die meisten werden leider rückfällig.

**RECHT HABEN**: Oft, wenn wir über unsere Bedürfnisse sprechen, ist es ein Kampf der Argumente. Das Ziel ist es dem anderen klarzumachen, dass er nicht recht hat. Dann haben unsere Bedürfnisse Geltung, die des Gegenübers nicht. Dabei bleibt immer eine Person auf der Strecke. Wer recht hat und es "richtig" macht, darf den anderen, die Unrecht haben, diktieren, was zu sein hat.

Argumente werden in **unpersönlicher Sprache** ausgedrückt mit Wendungen wie: "man muss; man soll; du sollst; du musst; man macht das so; man hat zu; wir tun das so; es ist so" – dabei wird das individuelle Bedürfnis verschleiert. Anders: "Ich möchte, dass du das, tust, weil… "(GFK)

**STRAFE:** Ist jede Form der Entwertung. **Strafendes Verhalten** beginnt mit dem Entzug von Nähe & Aufmerksamkeit, mit der Abwendung, dem Ignorieren. Entwertet man einen Menschen oder eine Gruppe, so scheint am Ende auch die Anwendung von ultimativer Gewalt – "die Auslöschung der Feinde" – als der "richtige" Weg. Unsere Welt ist leider voller kriegerischer Konflikte die ein trauriger Ausdruck unserer Unfähigkeit sind mit konträren Bedürfnissen umzugehen. **Die Grundlage jeden Krieges, jeder Gewalt liegt in einem Scheitern der Kommunikation.** 

Psychische Gewalt durch das Aberkennen des Erlebens von Menschen führt zu den Annahmen:

SO WIE ICH BIN, BIN ICH NICHT OK. ICH BIN SCHLECHT.
SO WIE ICH BIN, MUSS ICH MICH VERSTECKEN.
SO WIE ICH BIN, WERDE ICH BESTRAFT UND VERSTOSSEN.

### Daraus resultieren weitere Annahmen über Beziehungen:

- → ICH MUSS DIE BEDÜRFNISSE ANDERER ERFÜLLEN, UM IN VERBINDUNG ZU SEIN
- → ICH MUSS MEINE BEDÜRFNISSE HINTEN ANSTELLEN (Unterwerfung)
- → ICH BEKOMME ANERKENNUNG DURCH ARBEITSLEISTUNG / BEDÜRFNISERFÜLLUNG ANDERER (Unterwerfung)
- → ICH MUSS ANDERE DAZU BRINGEN MEINE BEDÜRFNISSE ZU ERFÜLLEN (Dominanz)
- → WENN ICH MACHT HABE, MÜSSEN ANDERE MEINE BEDÜRFNISSE ERFÜLLEN (Dominanz)
- → WENN ICH ES RICHTIG MACHE, VERDIENE ICH ANERKENNUNG (Unterwerfung/Dominanz)
- → ICH BEKOMME ANERKENNUNG, WENN ICH DEN ERWARTUNGEHN / NORMEN ENTSPRECHE (Unterwerfung)

Das Resultat sind intransparente Bewältigungsstrategien – also Handlungen um unsere Bedürfnisse nach Anerkennung, Sicherheit, Bindung, Nähe, Wertschätzung zu erfüllen, die jedoch auf Manipulation, Kontrolle, Leistungsdruck und neuer Gewalt aufbauen.



Viele Menschen, deren Erleben von ihren Eltern, Partnern bestraft wurde entwickeln starke Ängste, narzisstische Persönlichkeitszüge und sogar psychische Krankheiten. Laut Studien haben in Deutschland um die 50% der Menschen autoritäre Tendenzen in Form von Dominanz/Unterwerfung (Leipziger Autoritarismusstudie).

### DAS KINDLICHE DENKEN

Das Kind ist von seinen Bindungspartnern in seinem Überleben und in seiner Bedürfniserfüllung völlig abhängig. Es versteht, dass es nicht überleben kann, sollte es von den Eltern keine Fürsorge bekommen oder verstoßen werden. Das Kind denkt: Ihr sein für meine Bedürfnisse zuständig. Man spricht hier auch von frühkindlichem Narzissmus. Als Erwachsene lernen wir, dass nur wir selbst für unsere Bedürfnisse zuständig sind.

Wenn Menschen in dieser Entwicklung zur eigenständigen Bedürfniserfüllung und selbstsicheren Gefühlausdruck durch autoritäre Erziehung gelitten haben, kann es sein, dass sie weiterhin, so wie ein Kind, ihr Umfeld für die Erfüllung ihrer Bedürfnisse verantwortlich machen. Sie können dadurch leicht zu TäterInnen psychischer Gewalt werden. Das möchten wir mit der GFK transformieren.

Die unreife Liebe: "Ich liebe dich, weil ich dich brauche." Die reife Liebe: "Ich liebe dich, weil du du bist." Erich Fromm, Die Kunst des Liebens, 1956

### **WIE IST DEIN BEZUG ZU MACHT?**



### **AUTORITÄRE SPRACHE - BEISPIELE**

Statische Sprache bildet die Grundlage für Gewalt und rechtfertigt diese.

Bewertungen: Er ist so. Sie ist hübsch. Sie sind dumm. Es ist so.

Erwartungen: Jemand wie du sollte schon wissen, wie er sich verhält.

Forderungen: Du musst das tun, sonst bekommst du nichts.

Vorwürfe: Du bist schlecht und nicht liebenswert. Du verletzt mich.

Vergleiche: Er macht das, aber du nicht.

Diagnosen, Analysen:
Argumente:

Cham & Schuld:

Strafe & Belohnung:

Du siehst aus, als würdest du Hilfe benötigen.

Historisch gesehen habe ich als Deutscher Recht.

Schäme dich dafür. Sowas macht man nicht.

Wenn du brav bist, bekommst du, was du willst.

Mangelnde Selbstoffenbarung – man hält sich selbst versteckt hinter Sätzen die sich auf "man muss; man soll; man hat zu" beziehen. Statische Sprache spricht lieber vom "Du" satt vom "Ich". Mit der GFK wollen wir die Fähigkeit und den Mut zur Selbstoffenbarung stützen und sogenannte Fassadetechniken vermeiden.

### Weitere Beispiele für autoritäre Sprache

- "Das Problem mit dir ist, dass du zu egoistisch bist."
- "Sie ist faul."
- "Es ist falsch."
- "Wenn du mir nicht hilfst, werde ich es dir nicht leihen." Forderung mit Bestrafung
- "Es wird eine Schande sein, wenn du nicht kommst." Forderung mit Tadel
- "Warum kannst du nicht wie dein Bruder sein?" Vergleich
- "Du bist so dumm." Bewertung und Beleidigung
- "Du bist so intelligent." positive Bewertung
- "Du musst zur Schule gehen, bis du 16 Jahre alt bist." Forderung

### **LEUGNUNG EIGENER VERANTWORTUNG**

Jeder von uns ist für seine eigenen Gedanken, Gefühle und Handlungen verantwortlich. Dennoch tun wir oft so, als ob andere die Verantwortung für unser Handeln hätten.

### **Beispiele Leugnen von Verantwortung:**

- "Ich habe mein Zimmer aufgeräumt, weil ich es musste." unpersönliche Kräfte
- "Ich trinke, weil ich Alkoholiker bin." Diagnose oder psychologische Vorgeschichte
- "Ich habe mein Kind geschlagen, weil es auf die Straße gelaufen ist." Handlungen von anderen
- "Ich habe gelogen, weil mein Chef es mir gesagt hat." Diktat der Autorität
- "Ich habe angefangen zu rauchen, weil alle meine Freunde es getan haben." Gruppendruck
- "Ich muss dich suspendieren, weil es die Schulpolitik so will." institutionelle Richtlinien, Regeln und Vorschriften



• "Ich tue es, weil ich ein Ehemann und ein Vater bin." - Geschlechts-, Sozial- oder Altersrollen

### Leugnung der Verantwortung durch Verwendung unpersönlicher Pronomen

Pronomen: "Man", "Es"

- "Es macht mich wirklich wütend, wenn in unseren öffentlichen Broschüren Rechtschreibfehler erscheinen."
- "Es macht mich wütend, wenn in unseren öffentlichen Broschüren solche Rechtschreibfehler auftauchen, denn ich möchte, dass unser Unternehmen ein professionelles Bild abgibt." - GFK
- "Das ärgert mich sehr." Verleugnung der Verantwortung
- "Man hat immer pünktlich zu sein." Intransparenz
- "Kleine Dinge, die Leute sagen, verletzen mich manchmal." Verleugnung der Verantwortung
- "Manchmal, wenn Leute kleine Dinge sagen, fühle ich mich verletzt, weil ich geschätzt werden möchte, nicht kritisiert." GFK

### Leugnung der Verantwortung durch Handlungen anderer

- "Wenn du mich an meinem Geburtstag nicht anrufst, fühle ich mich verletzt."
- "Mama ist enttäuscht, wenn du dein Essen nicht aufisst."
- "Mama ist enttäuscht, wenn du dein Essen nicht aufisst, weil ich möchte, dass du stark und gesund aufwächst." GFK
- "Du ärgerst mich, wenn du Firmenunterlagen auf dem Boden des Konferenzraums liegen lässt."
- "Es ärgert mich, wenn du Firmenunterlagen auf dem Boden des Konferenzraums liegen lässt, denn ich möchte, dass unsere Dokumente sicher aufbewahrt werden und zugänglich sind." GFK
- "Ich fühle mich frustriert, wenn Sie zu spät kommen."
- "Ich bin frustriert, wenn du zu spät kommst, weil ich gehofft hatte, dass wir Plätze in der ersten Reihe bekommen würden." GFK

### Leugnung der Verantwortung durch "Ich fühle mich ..., weil du"

- "Ich fühle mich verletzt, weil du mich nicht liebst."
- "Ich fühle mich wütend, weil die Vorgesetzte ihr Versprechen gebrochen hat."
- "Ich fühle mich wütend, weil die Vorgesetzte ihr Versprechen gebrochen hat, denn ich hatte damit gerechnet, dass ich langes Wochenende, um meinen Bruder zu besuchen." GFK
- "Ich bin enttäuscht, weil du gesagt hast, du würdest es tun, aber du hast es nicht getan."
- "Ich bin enttäuscht, weil du gesagt hast, dass Du es tun würdest, und es dann nicht getan hast, weil ich mich auf deine Worte verlassen möchte." GFK

Die Schönheit in einem Menschen zu sehen ist dann am Nötigsten, wenn er auf eine Weise kommuniziert, die es am Schwierigsten macht, sie zu sehen. (Marshall B. Rosenberg)



### **BESTRAFUNG / BELOHNUNG VERDIENEN**

Statische Kommunikation ist auch mit dem Konzept verbunden, dass bestimmte Handlungen eine Belohnung und andere eine Bestrafung verdienen. Zugrunde liegt das Konzept von "richtig und fasch" & "gut und böse".

Unsere Medien, die Filme, die Politik sind voll von Geschichten in denen die "Bösen" von den "Guten" besiegt, bestraft oder sogar ausgelöscht werden. Ein junger Mensch sieht im Fernsehen/Internet täglich mehrere solcher Bestrafungs- und Auslöschungsdarstellungen. Das sind Hunderte Morde pro Jahr die ein Mensch so "konsumiert". Diese kulturelle Geistesbildung führt zu Gewaltbereitschaft gegenüber Fremden und zu blindem Anpassungsdruck, Konsum, Nationalismus, religiösem Fanatismus usw.

Das "Narrativ" von richtig & falsch, Gut & Böse, ist eine Hypersimplifizierung der komplexen Wirklichkeit in der Welt um uns. Es ist eine kindlich-unreife (narzisstische) Sichtweise auf andere Menschen, die eigentliche Motive und das Erleben anderer Menschen nicht erkennen kann.

Durch Strafe, wollen wir mittels Gewalt, dass andere Menschen ihr Verhalten ändern und ihre Bedürfnisse aufgeben. Solche Gewalt erzeugt immer weitere Gewalt. Wir sind nicht in der Lage "in Kontakt", also in Verbindung mit den eigentlichen Erleben, den eigentlichen Gefühlen und Bedürfnissen von anderen Menschen zu treten, sondern werten sie ab. Die maximale Eskalation solcher Narrative und solcher Geisteshaltung ist der Mord oder der Genozid.

### Beispiele

- "Er verdient es, für das, was er getan hat, bestraft zu werden." unterstellt "Schlechtigkeit" und fordert Bestrafung, damit derjenige Buße tut und sein Verhalten ändert.
- "Menschen, die andere verletzen, verdienen es, bestraft zu werden." verdienstorientierte Sprache
- "SchülerInnen, die intelligent und fleißig sind werden geehrt." Bewertung, verdienstorientierte Sprache
- "Es sind böse, schlechte, primitive Menschen."
- "Fußballfans sind gewalttätig und dumm."
- "Russen sind Mörder man sollte Russland zerstören."

# WANN HAST DU DAS LETZTE MAL MACHT ÜBER EINEN MENSCHEN AUSGEÜBT?



### **BEOBACHTEN OHNE ZU BEWERTEN**

Eine bestimmte Sache, die eine Person getan hat/tut, nennt man **Beobachtung**. In der GFK wollen wir beobachten ohne zu urteilen und zu bewerten – wir sind einfach nur präsent und "da" und beobachten. Was tun Menschen, das wir entweder mögen oder nicht mögen? Wir wollen das Verhalten mitteilen, ohne eine Diagnose, ein Urteil oder eine Bewertung hineinzumischen. Unsere reine, wertefreie Präsenz ist das größte Geschenk, das wir einem anderen Menschen machen können.

### **BEWERTUNG VS BEOBACHTUNG**

- "John war gestern grundlos wütend auf mich." Bewertung
- "John hat mir gesagt, dass er wütend war" Beobachtung
- "John schlug mit der Faust auf den Tisch" Beobachtung
- "Mein Vater ist ein guter Mensch." Bewertung
- "In den letzten 25 Jahren hat mein Vater ein Zehntel seines Gehalts für wohltätige Zwecke gespendet." - Beobachtung
- "Jan arbeitet zu viel." Bewertung
- "Jan hat diese Woche über 60 Stunden im Büro verbracht." Beobachtung
- "Hans ist aggressiv." Bewertung
- "Hans schlug seine Schwester, als sie den Fernsehkanal umschaltete." Beobachtung
- "Du bist ein verantwortungsbewusstes Kind." positive Bewertung
- "Du bist zu großzügig." positive Bewertung
- "Wenn ich sehe, dass du das tust, denke ich, du bist zu großzügig" GFK
- "Du wirst noch fallen" Bewertung
- "Sei vorsichtig, ich fürchte, dass du fallen könntest" GFK
- "Er ist ein schlechter Fußballspieler" Bewertung
- "Er hat in 20 Spielen kein einziges Tor geschossen" GFK
- "Mein Sohn putzt sich oft nicht die Zähne." Bewertung
- "Zweimal in dieser Woche hat sich mein Sohn vor dem Schlafengehen nicht die Zähne geputzt." Beobachtung
- "Lukas hat mir gesagt, dass ich in Gelb nicht gut aussehe." Beobachtung
- "Pauline war diese Woche jeden Tag die Erste in der Schlange." Beobachtung
- "Meine Tante beschwert sich, wenn ich mit ihr rede." Bewertung
- "Meine Tante hat mich diese Woche dreimal angerufen und jedes Mal über Leute gesprochen, die sie schlecht behandelt haben." Beobachtung
- "Mein Mann zeigt kaum Zuneigung." Bewertung
- "Mein Mann hat mich seit zwei Wochen nicht mehr geküsst." Beobachtung
- "Du streitest schon zum vierten Mal in dieser Woche mit mir." Bewertung
- "Das ist das vierte Mal in dieser Woche, dass du sagst, dass du mit etwas, was ich sage, nicht einverstanden bist." Beobachtung
- "Sie zerstören die Umwelt." Bewertung
- "Sie haben über 90 % des Gebietes abgeholzt und machen immer noch weiter." -Beobachtung
- "Der Arzt weigert sich, mir etwas zu erklären." Bewertung
- "Der Arzt hat mir nichts darüber gesagt, was die Schmerzen verursacht oder was man tun kann." Beobachtung

# GET IT REALI

### **VERLETZLICHKEIT**

Darunter verstehen wir den Bereich unserer Gefühle und Bedürfnisse für den wir uns vor Anderen Schämen und wo wir Angst haben dafür, wie wir empfinden, was wir brauchen bestraft zu werden durch Entzug von Wertschätzung und Nähe.

Wir haben somit Angst "verletzt" (=entwertet/zurückgewiesen) zu werden, wenn wir uns echt zeigen.

"Verletzlich zu bleiben ist ein Risiko, das wir eingehen müssen, wenn wir authentische Verbindung erfahren wollen". (Brené Brown, US-Psychologin & Autorin)

Die eigene "Verletzlichkeit" ist der absolute Kern unseres Antriebs im Leben. Wir versuchen durch unsere Arbeit, unseren Status und Hierarchien in unserem Leben Situationen abzuwenden, in denen wir entwertet wurden. Durch die Art, wie wir in Beziehungen kommunizieren, versuchen wir uns vor potenzieller Verletzlichkeit zu schützen.

Die eigene Verletzlichkeit, also die Angst zurückgewiesen und entwertet zu werden ist ein Kern der Kommunikation in der Gewaltfreien Kommunikation und der Kern psychischer Gesundheit und Kraft. Sie ist unsere "Baustelle" an der wir unsere Verletzungen der Vergangenheit in kreative und kraftvolle Handlungen in der Gegenwart transformieren können und dabei korrigierende Erfahrungen machen, die uns verändern. Um sich mit unserer Verletzlichkeit zu zeigen brauchen wir den Willen und Mut zur Selbstoffenbarung und die anerkennende, wertschätzende Verbindung zu unseren Gefühlen – unseren Impulsen.



### Verletzlichkeit = "das ist mir so wichtig, aber ich habe Angst dafür bestraft zu werden"

Selbstoffenbarung bedeutet, sich selbst nichts vorzumachen und hellhörig zu werden, für die eigene Innenwelt. (Friedemann Schulz von Thun, Kommunikationspsycholge)

### Ein Beispiel - Verletzlichkeit transparent machen:

Jan: Was soll der Scheiß schon wieder mit den ganzen Krümmeln in der Küche?!

Ana: Was ist denn?

Jan: Du bist so unordentlich, schlimmer, als deine Schwester!

Ana: Wie bitte? Wie kommt meine Schwester dazu?

Jan: Immer muss ich nach dir aufräumen. Dir ist das egal, du liegst nur faul auf der Couch. Ana: Ich bin total verärgert. Du machst mir Unterstellungen. Du sagst ich wäre faul und würde dir immer nur Arbeit hinterlassen. Das stört mich! Ich will nicht von dir beschuldigt werden und es stört mich, dass du mich mit meiner Schwester vergleichst. Ich will das nicht. Es ärgert mich sehr, weil ich nicht mit ihr verglichen werden will. Kannst du mit mir so sprechen, ohne mir schlechte Absichten zu unterstellen und mir sagen, dass ich faul bin? Kannst du bitte aufhören mich mit meiner Schwester zu vergleichen?

Jan: Du putzt nie in der Wohnung.

Ana: jetzt reicht es mit, es ärgert mich, dass du mir wieder Vorwürfe machst. Ich will das so nicht hören. Bist du verärgert, weil du die Krümmel gesehen hast?

Jan: Ja, ich bin echt sauer auf dich.

Ana: Warum bist du sauer?

Jan: Weil du nie putzt.

Ana: Bist du sauer, weil du siehst, dass ich immer wieder etwas stehenlasse?

Jan: Nein, weil alles immer an mir hängenbleibt. Man hat schon Verantwortung.

Ana: Bist du sauer, weil du dir mehr Hilfe beim Sauberhalten wünscht?

Jan: Ich will nicht alles alleine machen müssen.

Ana: Macht es dich traurig, wenn du alleine alles machst.

Jan: Ja.

Ana: Wünschst du dir mehr Verbundenheit mit mir?

Jan: Ja.

Ana: Was kann ich denn das nächste Mal tun?

Jan: Lass uns einen Tag ausmachen, wo wir zusammen saubermachen.

Ana. OK. - Aber mich macht es echt wütend, wenn du mir unterstellst, dass ich faul bin und mich vergleichst. Ich möchte das nicht. Kannst du das nächste Mal einfach sagen, dass du sauer oder traurig bist ohne mir Vorwürfe zu machen?

Jan: Ich kanns versuchen.

Ana: Danke.



### **Beispiel GFK in Firmensprache**

1:

Der Chef entscheidet sich einem anderen Mitarbeiter die Umsetzung eines Projektes zu geben.

Chef: Ich habe ihre Projekteinreichung gesehen und mit haben diese und diese Elemente gut gefallen. Aber ich habe von anderen Projektleitern gehört, dass Sie die letzten zwei Male zu spät mit der Umsetzung des Projektes fertig waren. Das macht mir etwas Angst, dass wir dadurch mit dem Terminplan nicht hinterherkommen. Was sagen Sie dazu? Mitarbeiter: Ja, das stimmt, ich war die letzten Male verspätet, weil mein Vater krank war und ich war dadurch sehr belastet und eingespannt.

Chef: Hmm, das kann ich verstehen. Sie wollten sich einfach kümmern.

Mitarbeiter: Ja. Ich kann Ihnen versprechen, dass ich es diesmal rechtzeitig schaffe.

Chef: Das tut mir leid, ich sehe, dass Sie sich Mühe geben wollen. Aber mir ist das Risiko zu hoch, dass es wieder nicht klappt. Ich befürchte, dass wir dann echt Schwierigkeiten hätten. Ich würde das einem anderem Mitarbeite geben, weil ich hier einfach Sicherheit brauche, dass es klappt.

Mitarbeiter: Hmm, schade.

Chef: Beim nächsten Projekt können wir ja wieder darüber reden.

Mitarbeiter: In Ordnung.

Statische Sprache:

Chef: Wir haben uns dazu entscheiden gemäß der Firmenpolitik Ihnen nicht das Projekt zuzuteilen.

Mitarbeiter: Aber warum denn?

Chef: Weil wir schlechtes Feedback über Sie bekommen haben, dass sie nicht verlässlich sind.

Mitarbeiter: Aber ich habe nicht einmal Krankenstand genommen dieses Jahr! Wer erzählt sowas?

Chef: Es tut mir leid, ich kann nichts für Sie tun.



2:

Der angestellte Anwalt eines Unternehmens hat einen Vertragsbruch zu verfolgen.

Anwalt: Wenn ich mir den Fall so ansehe, dann bin ich wirklich verärgert darüber, dass Sie diese Klausel aus dem Vertrag gebrochen haben. Ich bin hier zuständig dafür, dass die Verträge eingehalten werden, damit wir gut planen können. Es tut mir leid, aber aufgrund unserer Klausel werde ich Sie mit einer Geldstrafe belegen, weil ich sicherstellen will, dass so etwas nicht mehr passiert und wir uns auf unsere Partner verlassen können. Können Sie das verstehen?

Statische Sprache:

Anwalt: Aufgrund des Paragraphs 2B werden Sie mit einer Geldstrafe belegt. Unsere Verträge sind ausnahmslos umzusetzen. Jeder Bruch wird geahndet.

### **Beispiel GFK mit Kindern**

Die alleinerziehende Mutter kommt nach Hause und sieht ihre zwei Söhne (10 & 12) auf dem Sofa herumhüpfen. Sie haben ihre Spielsachen überall im Zimmer zerstreut, es herrscht Unordnung, dabei läuft laute Musik aus dem Fernseher. Die Mutter ist völlig aufgelöst, als sie das sieht und beginnt zu schreien:

Mutter: ich bin völlig überlastet, ich bin so sauer, wenn ich heimkomme und sehe, was hier für ein Durcheinander ist, ich kann so nicht mehr, weil ich einfach Ruhe brauche nach einem harten Arbeitstag!!! Warum macht ir das?

Kinder: wir haben vergessen wann du kommst, wir wollten aufräumen...

Mutter: ich verstehe. Könntet Ihr bitte nächstes Mal in Eurem Zimmer spielen, dass ich mich

hier besser entspannen kann?

Kinder: Hmm ja.

Statische Sprache:

Mutter: Ich seit wirklich schlimm! Das ist wirklich das Letzte! Morgen gibt es kein Fernsehen mehr! Sowas macht man nicht, das ist nicht in Ordnung! Kinder gehen beschämt auf ihr Zimmer und knallen die Tür zu.



### **DYNAMISCHE SPRACHE**

- o Sieht Kommunikation als Prozess der Bewusstseinsbildung.
- Will in den Kontakt mit den Gefühlen und Bedürfnissen des anderen kommen.
- o Akzeptiert Veränderung als Teil des Lebens.
- o Beobachtet ohne zu bewerten.
- o Ist von Neugier und Wohlwollen geprägt.
- Ist aktiv wertschätzend.
- o Ist fragend. Hört zu.
- o Ist nicht rigide und festsetzend.
- o Ist selbstverantwortlich macht andere nicht verantwortlich für das, was wir brauchen.
- o Ist voller Selbstoffenbarung und Transparenz.
- o Akzeptiert individuelle Bedürfnisse als Ausdruck von Lebendigkeit und Vielfalt.
- o Fördert Verbindung und Kontakt.
- o Spricht darüber was wir beobachten, fühlen, brauchen

### **#SCHLAGWÖRTER STATISCHE SPRACHE / AUTORITARISMUS**

rigide, einseitig, autoritär, ängstlich, vorwurfsvoll, schwer, angriffslustig, festgefahren, intransparent, gewaltvoll, schwarz-weiß, bewertend, ausgrenzend, herablassend, verletzend, lustlos, beleidigt, beleidigend, einsam, fanatisch, blind, lieblos, leblos, kriminell, unecht, verantwortungslos, manipulativ, beschämend, feige, nicht wertschätzend, ignorant, strafend, trennend, kaltherzig, gefühlsarm, irreführend

### **#SCHLAGWÖRTER DYNAMISCHE SPRACHE / GFK**

verbindend, energetisch, neugierig, beobachtend, echt, verbunden, verändernd, wertschätzend, akzeptierend, mitfühlend, einbeziehend, friedlich, hoffnungsvoll, zuversichtlich, selbstwirksam, lebendig, klar, transparent, selbstoffenbarend, anerkennend, erlebend, emphatisch, vielfältig, individuell, freudevoll, gefühlvoll, selbstzentriert, in Kontakt, berührend, bewegend, zulassend, verständnisvoll

Nicht alles, was echt ist, will ich sagen, doch was ich sage, soll echt sein." (Ruth Charlotte Cohn, deutsche Psychoanalytikerin)

### **MUSIK**

ZWEIRAUMWOHNUNG - WIRKLICH SEIN



### **SELBSTMITGEFÜHL - WIE SPRECHEN WIR MIT UNS SELBST?**

Im Zentrum der Gewaltfreien Kommunikation ist auch die Wertschätzung von uns selbst und unserem eigenen Erleben. Wenn wir schwierige Gefühle wahrnehmen, dann können wir diese einfach wertschätzen, weil sie für etwas stehen, das uns einfach wichtig ist. Sie sind Ausdruck unserer Lebendigkeit und Individualität.

Die Haltung der GFK erkennt unser volles Erleben und das anderer Menschen an.

Die bedeutendste Anwendung der GFK liegt vermutlich in der Art und Weise, wie wir mit uns selbst umgehen. Dr. Marshall B. Rosenberg

### **COACHING IN DER GEWALTFREIEN KOMMUNIKATION**



In meiner Arbeit als Berater und Coach für die GFK unterstütze ich meine Klientlnnen dabei anhand von Alltagssituationen ihr Erleben von Gefühlen und Bedürfnissen zu vertiefen. Mittels zahlreichen Interventionen, Rollenspielen, Aufstellungen gelangen wir zu immer tieferer Erkenntnis und können das Innere sichtbar machen und befreien.

Dabei unterstütze ich dich bei der eigenverantwortlichen und authentischen Kommunikation und gemeinsam beleuchten wir neue Strategien, mit denen du deine Bedürfnisse erfüllen kannst.

Filip Malinowski, GFK-Coach, Berlin we-space.net





# **WEITERE THEMEN**

WE-SPACE.NET/BLOG/

# **EINIGE GFK-ZITATE**

WE-SPACE.NET/ZITATE-VON-MARSHALL-B-ROSENBERG-ZUR-GFK/

## **GFK KURSE & COACHING**

**WE-SPACE.NET** 

COPYRIGHT TEXT: FILIP MALINOWSKI