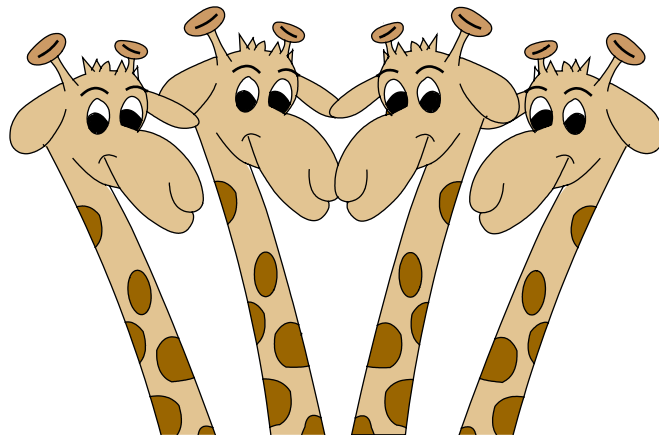


# ***Gewaltfreie Kommunikation***

*nach*

***Dr. Marshall Rosenberg***

## ***Einführung***



Klaus-Dieter Gens

Forum Gewaltfreie Kommunikation Berlin

Elfriede-Kuhr-Str. 37, 12355 Berlin

Tel 030 66460524, Fax 030 66460537

Email: [info@gewaltfreiforum.de](mailto:info@gewaltfreiforum.de)

[www.gewaltfreiforum.de](http://www.gewaltfreiforum.de)

# **Gewaltfreie Kommunikation**

## **Ziele:**

- ❖ Befriedigende Beziehungen aufbauen und erhalten
- ❖ Unsere Bedürfnisse zu befriedigen, ohne anderen Gewalt anzutun
- ❖ Schmerzliche Kommunikation verändern
- ❖ Konflikte wandeln

## **Grundlage sind folgende Annahmen:**

- ❖ Alle Menschen möchten ihre Bedürfnisse befriedigt bekommen.
- ❖ Wir leben in guten Beziehungen, wenn wir diese Bedürfnisse durch Zusammenarbeit statt durch aggressives Verhalten erfüllen.
- ❖ Jeder Mensch hat bemerkenswerte Ressourcen (Fähigkeiten), die uns erfahrbar werden, wenn wir durch Einfühlung mit ihnen in Kontakt kommen.
- ❖ Hinter jedem aggressiven Verhalten steckt ein Bedürfnis.
- ❖ **Jedes Bedürfnis dient dem Leben**, insofern gibt es keine „negativen“ Bedürfnisse!

**Wir Menschen sind soziale Wesen und in vielen unserer Bedürfnisse voneinander abhängig!**

# Wolfswelt

## Der Wolf

**analysiert:** „Wenn du das und das beachtet hättest ...“

**kritisiert:** „So geht es nicht, das macht man so und so ...“

**interpretiert:** „Das machst du nur, weil ...“

**weiß, was mit dem anderen nicht stimmt:** „Du bist klug, faul, dumm, richtig oder falsch...“

**bewertet, lobt, legt Maßstäbe an:** „Bei uns gibt es das nicht“ –  
„das hast du gut / schlecht gemacht...“

**straft bzw. droht mit Strafen:** „Wenn du nicht sofort..., dann...“

**achtet auf Regeln und Normen**

**fühlt sich im Recht**

**...und sucht sofort nach einem Schuldigen:**  
„Wenn du nicht wärest ...“  
„Aber du hast ja auch...“

Im Normalfall folgt solchem Wolfsverhalten, dass der andere sich schlecht fühlt, sich wehrt, unwillig ist oder ausweicht. Dieses Wolfsverhalten ist eine Quelle der Gewalt. Die Menschen sind nicht miteinander verbunden.

Nach der Theorie der Gewaltfreien Kommunikation ist die Wolfssprache der missglückte Versuch, ein (in dem Moment nicht bewusstes) Bedürfnis auszudrücken. Wir nehmen Wolfsverhalten, welches wir an uns und anderen feststellen zum Anlass, nach dem dahinter liegenden Bedürfnis zu suchen.

## **Die Giraffe**

spricht die Sprache des Herzens.

achtet auf ihre **Gefühle** und ist sich der dahinter liegenden **Bedürfnisse** bewusst.

**achtet** auf die Gefühle der anderen und versucht, deren Bedürfnisse herauszufinden.

**respektiert** die Bedürfnisse aller.

trennt **Beobachtung** und **Bewertung**.

**bittet** oder wünscht, statt zu fordern.

**übersetzt** Angriffe, Vorwürfe, Beleidigungen und Forderungen in Gefühle und Bedürfnisse.

## ***Eine einführende Verbindung***

### ***Thesen:***

- ❖ Menschen hungern nach Einfühlung (Mitgefühl) und Wertschätzung.
- ❖ Menschen tun freiwillig und gerne etwas, um dem anderen das Leben zu verschönern und weil sie an einer guten Verbindung interessiert sind.
- ❖ Unsere Bedürfnisse sind die Motivation für unsere Handlungen.
- ❖ Hinter jeder „wölfischen“ Aussage lässt sich das dahinterliegende Gefühl und Bedürfnis heraushören (mit Giraffenohren hören).

# **Giraffensprache**

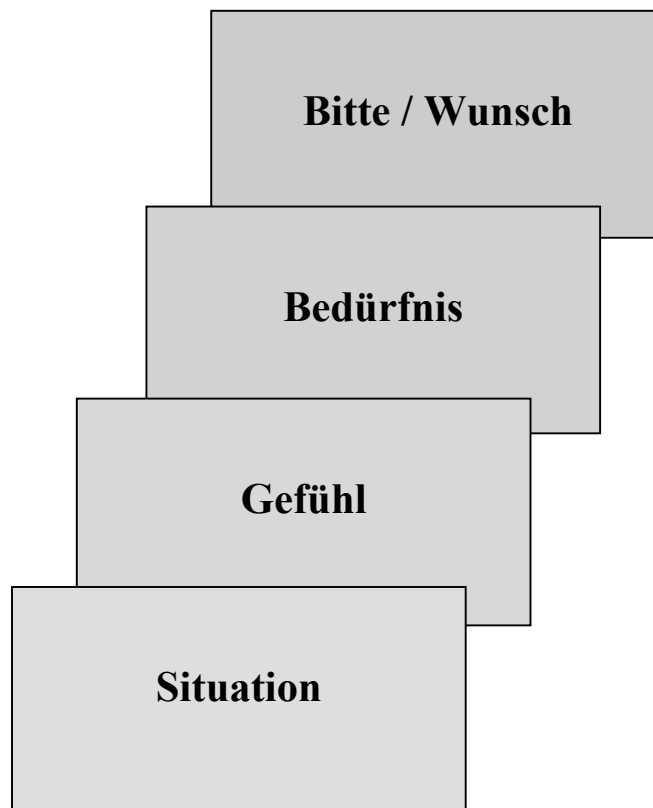
**Die berühmten vier Schritte:**

**1. Beobachtbare Situation**

↳ **2. Gefühle**

↳ **3. Bedürfnisse**

↳ **4. Bitte / Wunsch**



## ***Selbsteinfühlung***

### ***1. Situation***

**Wenn ich sehe / höre,**

.... dass du zu meiner Freundin sagst, ich sei dumm,

### ***2. Gefühl***

**dann fühle ich mich**

.... traurig und hilflos,

### ***3. Bedürfnis***

**weil ich das Bedürfnis nach Respekt und Wertschätzung habe**  
(dass wir Menschen respektvoll miteinander umgehen)

### ***4. Bitte / Wunsch***

**und deshalb bitte ich dich (brauche ich ...),**

.... sage mir, was dir nicht gefällt, wenn wir allein sind.

## ***Einfühlung in den anderen***

### ***1. Situation***

**Wenn du siehst / hörst ...**

... wie deine Frau euer Kind schlägt,

### ***2. Gefühl***

**fühlst du dich dann...?**

.... sorgst du dich dann um die Entwicklung deines Kindes,

### ***3. Bedürfnis***

**weil Du gerne hättest ...**

.... dass dein Kind in einer harmonischen Umgebung aufwächst

### ***4. Bitte / Wunsch***

**und deshalb bittest du (brauchst du ...)**

.... deine Frau, sich mit dir über Erziehungsfragen zu unterhalten.

## ***Beobachtung und Bewertung***

Im ersten Schritt teilen wir mit, auf welche Beobachtung, Wahrnehmung und Situation wir uns beziehen. Wir machen einen Unterschied zwischen einer reinen Beobachtung und einer Beobachtung, die mit einer Bewertung vermischt ist.

### ***Giraffe***

Beobachtung: „Du hast den Müll heute nicht rausgebracht ...“

### ***Wolf***

Bewertung: „Als du heute zu faul warst, den Müll rauszubringen ...“

### ***Giraffe***

Beobachtung: „Sie sind in dieser Woche dreimal 15 Minuten zu spät gekommen...“

### ***Wolf***

Bewertung: „Wenn Sie ihre Arbeit nicht ernst nehmen, ...“

Wenn wir unsere Beobachtung mit der Bewertung vermischen, wird der andere die enthaltene Kritik hören und entsprechend abwehren.



## **Gefühle**

Die meisten Menschen sind es gewohnt, den Grund für ihre Gefühle in den Handlungen der anderen zu sehen:

*„Ich bin traurig, weil **du** zu spät kommst!“*

*„Ich fühle mich verletzt, weil **du** mich für unehrlich hältst.“*

In der Gewaltfreien Kommunikation fühle ich mich niemals so, weil **du**..., sondern weil **ich** ...

*„Ich bin traurig, weil **ich** gerne die Zeit mit dir verbracht hätte.“*

### ***Wir machen einen Unterschied zwischen Auslöser und Ursache / Grund***

Die Ursache unserer Gefühle sind unsere Bedürfnisse. Das Verhalten des anderen ist der Auslöser, es weist uns auf unsere Bedürfnisse hin.

Wir verhalten uns so, dass Bedürfnisse anderer manchmal erfüllt sind und manchmal nicht erfüllt sind. Wegen dieser erfüllten oder nicht erfüllten Bedürfnisse fühlen wir uns dann froh, befriedigt oder eben traurig und frustriert.

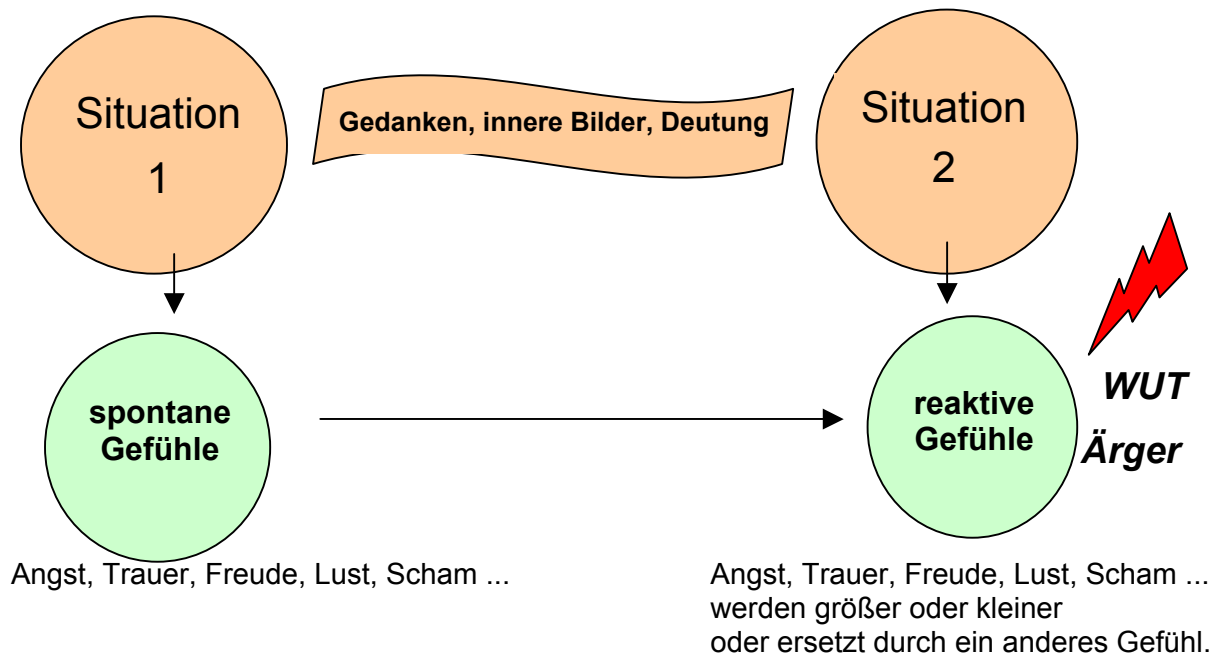
***Also: Nicht die Handlungen des anderen lassen uns Gefühle erleben,  
sondern unsere erfüllten oder nicht erfüllten Bedürfnisse.***

Oft wissen wir nicht, welches Bedürfnis im Moment unerfüllt ist.

Die Klarheit über unsere Bedürfnisse versetzt uns in die Lage, eine ganz konkrete Bitte an den anderen zu richten, die auf die Erfüllung unseres Bedürfnisses gerichtet ist.

Wir unterscheiden zwischen Gefühlen, die wir positiv erleben, d.h. wenn unsere Bedürfnisse erfüllt sind, und solchen, die wir spüren, wenn unsere Bedürfnisse nicht erfüllt sind (siehe Seite 10).

## Gefühle kreieren



Dieses Gefühl fühlt sich möglicherweise genauso an, wie ein spontanes Gefühl. Es ist Folge unserer Gedanken oder inneren Bilder, also durch unsere Denkweise beeinflusst.

Zu diesen Gefühlen zählen **Ärger und Wut**.

Wir können uns jederzeit entscheiden, ob wir **einfühlsam** oder **bewertend** denken wollen.

## **Umgang mit Ärger**

### **Selbsteinfühlung:**

Nimm wahr, dass du dich ärgerst.

Höre deinem Ärger zu. \*

Frage dich nach dem Gefühl hinter dem Ärger.

Identifiziere die Bedürfnisse und formuliere Bitten.

### **Einfühlung für andere:**

Wenn Du siehst oder hörst,....,

ärgerst du dich, weil du denkst (glaubst, vermutest), dass ....

und fühlst du dich dabei .....,

weil du das Bedürfnis hast...

und gerne hättest,...

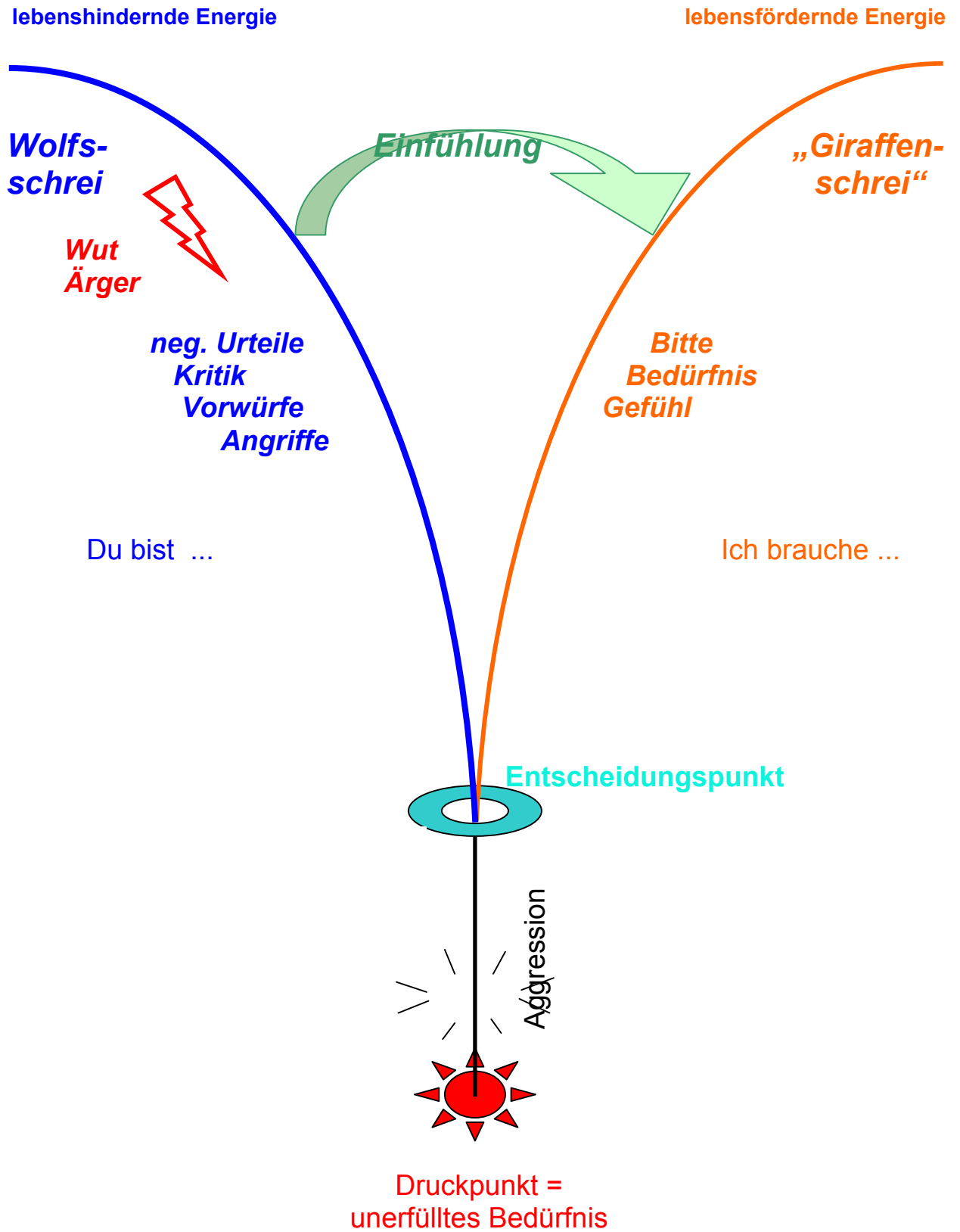


Wir hören dem Ärger zu und lassen ihn zu. Die Fragen: *denkst du und fühlst du dich deshalb*,... lenken auf das bedeutendere Gefühl hinter dem Ärger.

\* Bitte mache deine Wolfsshow nur im Kopf, der andere kann nichts dafür, dass du dich ärgerst, weil du die Situation so bewertest.

# Das Aggressionsmodell

(aggression = auf etwas zugehen, etwas verändern wollen)



## ***Gefühle, die wir haben, wenn unsere Wünsche erfüllt sind***

abenteuerlustig	erregt	heiter	sanft
absorbiert	erstaunt	hoffnungsvoll	selig
aktiv	erwartungsvoll	interessiert	Sicher
angeregt	fasziniert	involviert	sorglos
aufgeregt	frei	lebhaft	stolz
behaglich	freudig	leichten Herzens	überglücklich
belebt	friedlich	liebepoll	überrascht
berührt	froh	lustig	überschwenglich
bewegt	fröhlich	mitteilpam	unbekümmert
dankbar	gebannt	motiviert	unternehmungslustig
energievoll	geborgen	munter	vertrauensvoll
enthusiastisch	gelassen	mutig	wach
erfüllt	glücklich	neugierig	zärtlich
erleichtert	großherzig	optimistisch	zufrieden
erlöst	gutmütig	ruhig	

## ***Gefühle, die wir haben, wenn unsere Wünsche unerfüllt sind***

Abscheu	düster	kalt	schlaff
abwesend	einsam	kleinmütig	schlecht
ängstlich	elend	konfus	Schmerz
ärgerlich	entsetzt	krank	schuldig
alarmiert	enttäuscht*	kribblig	schwermütig
angespannt	erschöpft	Kummer	träge
angstvoll	erschreckt	lethargisch	traurig
apathisch	faul	matt	überlastet
bekümmert	furchtsam	mutlos	verdrossen
belastet	gehemmt	neidisch	verloren
besorgt	gelangweilt	nervös	verwirrt
bestürzt	gemein	niedergeschlagen	verzagt
betrübt	gleichgültig	passiv	verzweifelt
bitter	Haß	pessimistisch	widerwillig
deprimiert	hilflos	Scham	wütend
desinteressiert	irritiert	ungeduldig	zornig
durcheinander	melancholisch	unruhig	
feindselig	miserabel	unsicher	
frustriert	müde	unpset	

- bei Kindern mit Vorsicht verwenden

## **Interpretation statt Gefühl (Pseudogefühle)**

Oft benutzen Menschen die Formulierung: **ich fühle mich ...** und benennen dann nicht ein wirkliches Gefühl, sondern eine Interpretation, einen Gedanken, eine Wahrnehmung ...

Ich fühle mich ...

angegriffen	ausgebeutet, ausgenutzt	bedroht
benutzt	betrogen	bevormundet
eingeengt	eingeschüchtert	festgenagelt
gequält	gezwungen	gestört
herabgesetzt	hintergangen	in die Engegetrieben
manipuliert	missbraucht	missverstanden

**(nicht)**

-beachtet	-ernstgenommen	-geachtet
-gehört	-gesehen	-verstanden
-unterstützt	-respektiert	-wertgeschätzt.

niedergemacht	provoziert	sabotiert
übergangen	unter Druck gesetzt	unterdrückt
ungewollt	uninteressant	unwichtig
verlassen	vernachlässigt	vernichtet
vertrieben	zurückgewiesen.	

**Identifizierung solcher „Interpretationsgefühle“:**

Sätze wie:

- Ich habe das Gefühl, **dass...**
- Ich fühle mich **wie ...**
- Ich fühle mich, **als wenn**
- Ich habe das Gefühl, **mein** Chef manipuliert...

Es ist es wahrscheinlich eine Interpretation,

- wenn es einen Täter geben kann,
- wenn ich fragen kann: wie fühle ich mich, wenn ich denke, dass ich ausgenutzt werde - ein echtes Gefühlswort finden.

**Ausdruck wirklicher Gefühle:**

- ich **fühle mich** traurig
- ich **fühle mich** ungeduldig
- ich **fühle mich** froh

oder

- ich **bin** glücklich, irritiert, hilflos ....

## **Bedürfnisse**

- ❖ Wir haben unsere Bedürfnisse ständig.
- ❖ Fast immer haben wir mehrere Bedürfnisse gleichzeitig.
- ❖ Bedürfnisse können wir nur für uns persönlich haben
- ❖ Bewusst oder unbewusst haben wir eine eigene Bedürfnishierarchie.  
Das uns dringender erscheinende Bedürfnis wird sich durchsetzen.

	Bedürfnis 1	↩
↩	Bedürfnis 2	↩
↩	Bedürfnis 3	↩
↩	Bedürfnis 3	↩
↩	Bedürfnis 4	↩

Wenn z.B. unser Bedürfnis nach Schutz nicht ausreichend erfüllt ist, werden wir nicht ruhig arbeiten können. Wenn wir starken Hunger haben, ist uns alles andere egal. Nach der Befriedigung des Bedürfnisses macht es einem anderen Bedürfnis Platz.

- ❖ Wir unterscheiden **körperliche**, **persönliche** und **soziale** Bedürfnisse.  
Wir Menschen sind in unseren sozialen Bedürfnissen voneinander abhängig.
- ❖ Wir halten es für nützlich, sich jederzeit über seine Bedürfnisse im Klaren zu sein und Wege zu finden, diese Bedürfnisse zu erfüllen.  
Dann werden wir die Freiheit haben, Bedürfnisse anderer wahrzunehmen und zu erfüllen.

# **Bedürfnisse**

Diese Liste dient Ihrer Inspiration und der Erweiterung Ihres Bedürfnis-Wortschatzes

Abwechslung	Gemeinschaft	Respekt
Aktivität	Glück	Ruhe
Akzeptanz	Harmonie	Selbstbestimmung
Aufmerksamkeit	Identität	Selbstverantwortung
Austausch	Initiative	Selbstverwirklichung
Ausgewogenheit	Integrität	Sicherheit
Authentizität	Inspiration	Sinn
Autonomie	Intensität	Schutz
Bewegung	Kultur	Sexualität
Beständigkeit	Kongruenz	Spiritualität
Bildung	Kontakt	Struktur
Effektivität	Kraft	Unterstützung
Ehrlichkeit	Kreativität	Verantwortung
Einfühlung	Lebensfreude	Verbundenheit
Entspannung	Liebe	Vergnügen
Entwicklung	Menschlichkeit	Vertrauen
Feiern	Mitgefühl	Verständigung
Freiheit	Nähe	wahrgenommen werden
Freude / Spaß	Natur	Wärme
Frieden	Offenheit	Wertschätzung
Geborgenheit	Originalität	Zentriertheit
Gesundheit	Ordnung	Zugehörigkeit

Bedürfnisse haben folgende Merkmale:

Sie sind unabhängig von:

- **Zeit**
- **Ort**
- **Personen**

Immer wenn wir ein bestimmtes Bild von der Erfüllung eines Bedürfnisses haben, haben wir schon den Wunsch oder die Strategie im Kopf.

Wir unterscheiden Bedürfnisse und Strategien zur Erfüllung:

<b>Bedürfnis</b>	<b>Strategie</b>
Ruhe	schlafen
Kommunikation	reden, telefonieren, streiten



## ***Der Unterschied zwischen einer Bitte und einer Forderung***

Der vierte Schritt der Giraffensprache ist der Ausdruck einer Bitte, eines Wunsches. Manchmal ist eine Bitte eine Forderung, auch wenn der Satz das Wort *Bitte* enthält und ganz freundlich vorgetragen ist. Ob eine Bitte eine Bitte oder eine Forderung ist, erfahren wir an der Reaktion, wenn wir mit „nein“ antworten:

„Würdest du bitte den Mülleimer raustragen?“,

„Nein, ich möchte jetzt fernsehen“

„Du bist faul und egoistisch, ich arbeite schließlich auch den ganzen Tag...“

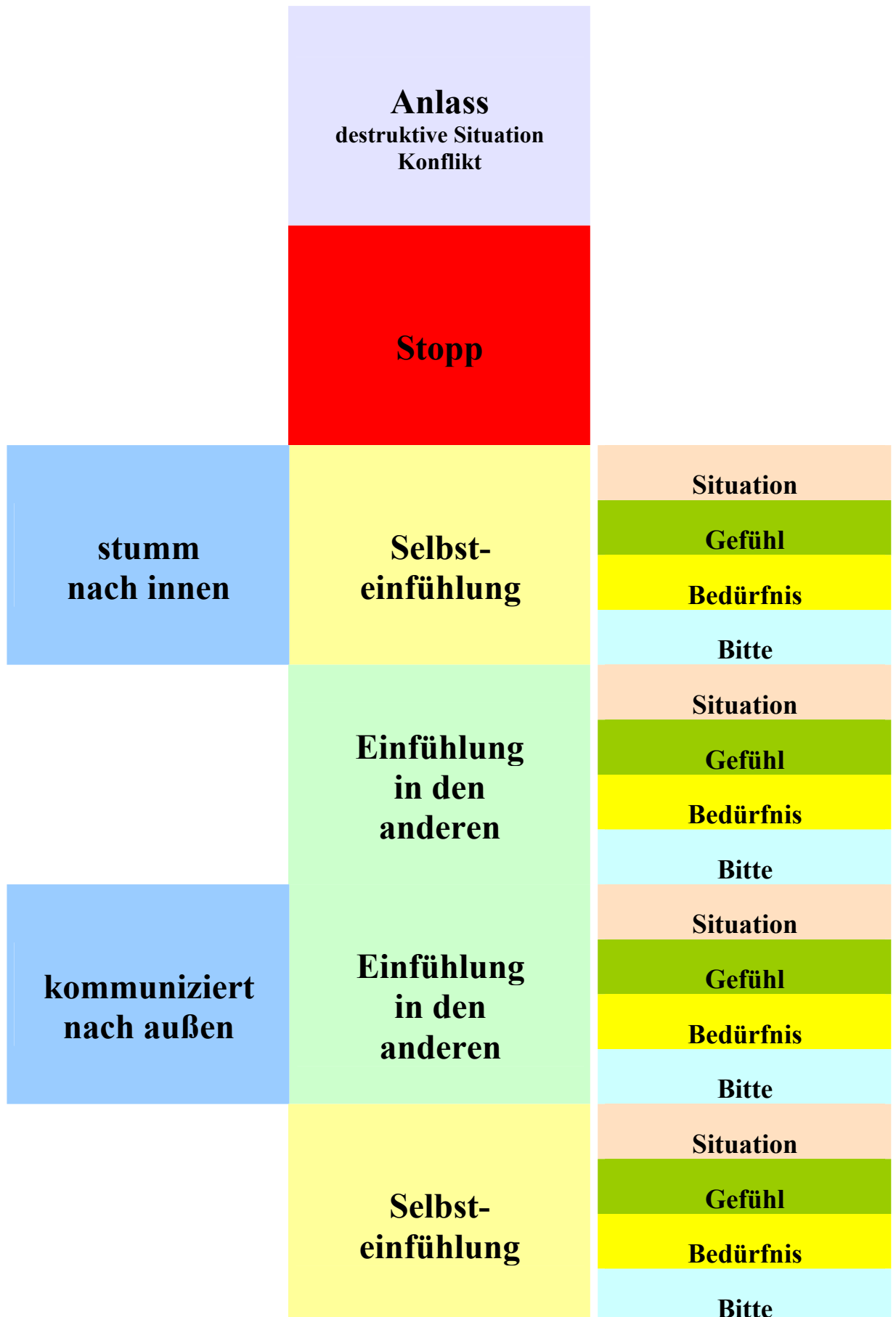
„Kannst du bitte etwas Brot kaufen?“

„Nein, ich habe es eilig und möchte noch einen Brief schreiben“

„Du sorgst nicht für uns, ich verlange, dass du diesmal das Brot kaufst!“

- ❖ Eine Bitte gibt dem anderen die Möglichkeit, sie zu erfüllen oder nicht. Sofern bei ihm nicht ein dringenderes Bedürfnis vorherrscht, wird er unsere Bitte auch erfüllen. Wenn wir mit der Bitte unsere Gefühle und Bedürfnisse mitteilen, erhöht dies die Chance, die Bitte erfüllt zu bekommen.
- ❖ Bitten können auch Bewertungen enthalten, die der andere gut mit Wolfsohren hören kann: „... deshalb bitte ich dich, ehrlich zu sein“ oder „... ich möchte, dass du offen bist“
- ❖ Eine Bitte soll in positiver Handlungssprache formuliert sein.

## Der Prozess der Gewaltfreien Kommunikation



## ***Giraffendank***

Der Giraffendank enthält drei Schritte:

### **1. Beobachtung**

Darüber, dass Sie an diesem Seminar teilgenommen haben,

### **2. Gefühle**

freue ich mich sehr und bin dankbar,

### **3. Bedürfnisse**

weil es mir ein wichtiges Anliegen ist, möglichst vielen Menschen von der wunderbaren gewaltfreien Kommunikation zu erzählen.