Gewaltfreie Kommunikation

Miteinander, einfühlsam, kreativ

Vortrag Jürgen Metter , www.juergen-metter.de

Was Sie erwartet

- Marshall Rosenberg, eine Würdigung
- Gibt es Gewalt in der Sprache ?
- Mitgefühl
- Wolfsohren/Wolfssprache und Giraffenohren/Giraffensprache
- Wertschätzung ausdrücken
- Das Reflexionsmodell : **Beobachtung**, **Gefühl**, **Bedürfnis**, **Bitte**
- **Viel Offenheit für ihre Fragen und Themen**

Marshall Rosenberg (1934 – 2015)

- Gewalterfahrung in der Jugend , Rassenkrawalle, Bandenkriege, als Jude diskriminiert

- Studium der Psychologie, Beschäftigung mit **Ghandi** (Gewaltfreier Widerstand) und **Rogers** (Psychologe und Therapeut, Einfühlsame Kommunikation).

- Entwickelt das Model der **Nonviolent Communication**, 1972
  "Warum meinen sie, dass das funktioniert ?" Rosenberg : „Ich hab es ausprobiert !"

- Arbeit mit Bandenmitgliedern und der Polizei
  Mit Missbrauchsopfern und Tätern
  Mit Juden und Palästinensern,
  Schülern und Lehrern …..

Gibt es Gewalt in der Sprache ?

„Du landest einmal in der Gosse.“

„Wenn du nicht sofort dein Zimmer aufräumst, nehme ich dir dein Handy weg.“

„Ich habe mal wieder versagt.“

„Du verhältst dich wieder so wie deine Mutter !“

„Da ist was Grünes in der Suppe.“

Gewalt : Ein unterdrückender oder zerstörerischer Eingriff in die Unversehrtheit oder Entfaltung von Leben.

„In dem Moment, wo Menschen dazu gebracht werden können darüber zu reden, was sie möchten, anstatt darüber, was mit der anderen Person nicht stimmt, ist sofort eine Möglichkeit für den Beginn einer Lösung sichtbar.“

(Marshall Rosenberg)

Mitgefühl

Bevor wir Mitgefühl für andere haben können, brauchen wir Mitgefühl für uns selbst.

Selbstmitgefühl

- Ich begegne mir selbst als guter Freund*in
- Annehmend, auch die „dunklen Seiten“
- Unterstützend

Mitgefühl mit anderen

- Ich versuche zu verstehen was hinter deinem Verhalten liegt
- Ich versuche mir vorzustellen, was du fühlst
- Ich versuche deine Bedürfnisse zu sehen

Selbst erfüllende Prophezeiung

Unsere Gedanken beeinflussen unsere Gefühle. Unsere Gefühle beeinflussen die Energie, mit der wir mit Menschen in Kontakt treten.

Beispiel :
Ich denke „Mein Chef/Chefin kann einfach nicht zuhören.“

Auswirkung :
Ich spreche Dinge nicht an. Ich spreche aus meinem Ärger heraus.
Ich erlebe wieder, dass er/sie nicht so reagiert wie ich es mir wünsche.

Alternative :

1. Ich konzentriere mich darauf was ich möchte, meine Bedürfnisse und entwickle konkrete Vorschläge.

2. Ich versuche hinter dem Verhalten des anderen seine Bedürfnisse zu sehen.

Wolfsohren nach innen

Haltung : „ICH bin NICHT ok“

- Ich gebe mir die **Schuld**.
  „Ich schaffe das mal wieder nicht ....“
  „Ich bin schuld, dass alles schief läuft...“
  „Wäre ich doch früher losgefahren ...“
  „Es ist dumm, sich so zu verhalten ...“

Wolfsohren nach außen

Haltung : „DU bist NICHT ok“

- Ich gebe dem Anderen die **Schuld.**
  „Er/sie ist zu langsam ...“
  „Er/sie ist einfach unmöglich ...“
  „Er/sie gibt sich einfach keine Mühe ...“

Merkmale der Wolfssprache

- **Schuld zuweisen**

- **Angst machen**
  „Du wirst schon sehen was du davon hast.“

- **Manipulieren**
  „Du besuchst mich so selten !“

- **Bestrafen**
  „Du gehst jetzt sofort auf dein Zimmer ……“

- **Sollte und Muss**
  „Ich sollte meine Mutter besuchen.“ “Ich muss das noch fertig machen.“

- **Statische Sprache**
  “Du bist ein Egoist.“ “Nie rufst du mich rechtzeitig an.“

Giraffenohren nach innen

Haltung : „ICH bin OK“

- Ich gebe mir Selbst Empathie.
- Ich verbinde mich mit meinen Gefühlen und Bedürfnissen „Was fühle ich, was brauche ich?“
- Ich registriere Schuld/Scham Gefühle und gehe liebevoll annehmend mit ihnen um.

Giraffenohren nach außen

Haltung : „DU bist OK“

- Ich höre keine Kritik, sondern sehe die unerfüllten Bedürfnisse des Anderen.
- Ich versuche herauszufinden was den Anderen zu seiner Reaktion veranlasst hat. „Was fühlt, braucht der Andere ?“

Merkmale der Giraffensprache

- **Bedürfnisse ausdrücken**
  „Mir ist es wichtig, dass wir gemeinsam eine Lösung suchen.“

- **Offenheit für Andersartigkeit**
  „Ich sehe, dass du so darüber denkst, ich meine ……“

- **Wertschätzung und Dankbarkeit ausdrücken**
  „Es freut mich sehr, dass du mir jetzt so einfühlsam zugehört hast.“

- **Den Anderen mit einbeziehen.**
  „Ich halte es für gut, die Planung da zu ändern. Wie siehst du das ?“

- **Grenzen setzen**
  „Ich will so nicht weiter diskutieren. Ich brauche erst einmal Abstand. Können wir uns in einer Stunde noch einmal zusammen setzen ?“

Wertschätzung ausdrücken

eine Übung

Denken sie an jemand, der ihnen gut getan, sie bereichert,
Ihnen geholfen hat oder einfach in einem schwierigen Moment für sie da war.
Drücken sie ihre Wertschätzung von Herzen aus.

„Klasse, dass du mich gestern nach Hause gefahren hast.“

Dieser Satz drückt wenig darüber aus, was die Unterstützung für sie bedeutet hat. Es ist mehr eine Bewertung der Handlung.

In Giraffensprache könnte es so aussehen.

„Es hat mir gestern sehr geholfen,
dass du mich gestern nach Hause gefahren hast,
weil ich sonst lange am Bahnhof hätte warten müssen.
Und ich weiß auch, dass du auch gerade viel Um die Ohren hast.“

Eine Situation

wahre Geschichte

Eine Frau läuft über eine Wiese und sieht einen Nussbaum.
Auf dem Boden liegen viele Nüsse und sie hebt einige auf und steck sie ein.
Ein Mann sitzt auf einer Bank und sieht dies.
Als die Frau an ihm vorbei läuft, sagt er laut zu ihr :

“**Was fällt ihnen ein Nüsse zu stehlen. Haben sie nicht gelernt, dass das Diebstahl ist ?“**

Die Frau ist schockiert, kann nichts sagen und geht weiter.
Lange beschäftigt sie diese Situation noch.

Im Folgenden versuchen wir an Hand des Modells Lösungsmöglichkeiten zu finden, wie beide anders mit der Situation hätten umgehen können, so dass jeder das ausdrücken kann was ihm wichtig ist oder , im Falle der Frau, herauszukommen aus den kreisenden Gedanken und dem Festhängen an der Situation.

Das Reflexions und Handlungsmodell

4 Schritte zu mehr Klarheit und Verbindung

Bewertung → **Beobachtung**

Gedanken → **Gefühl**

Bedürfnis **(was brauche ich wirklich)** → **Strategie**

Bitte **(an mich oder andere) oder** **Forderung/Grenze setzen**

Wird angewandt vor wichtigen Gesprächen, nach Situationen die schwierig für mich waren, immer wieder im Alltag.
Das Ziel ist, eine **Haltung** zu entwickeln.

Was sehen sie ?

Bewertung - Beobachtung

Scotland Yard,
Plakat ohne Text

Aus einer alten Werbung für die Polizei

Beobachtung – Bewertung

Unterschied

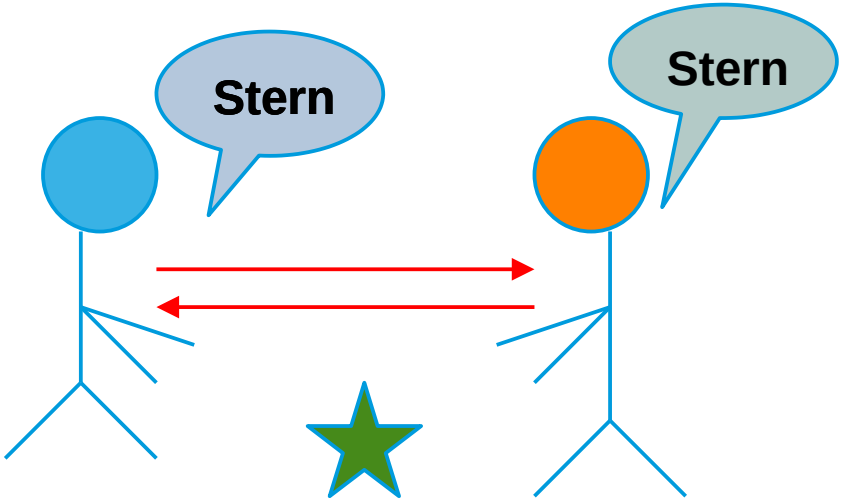
Objektiv

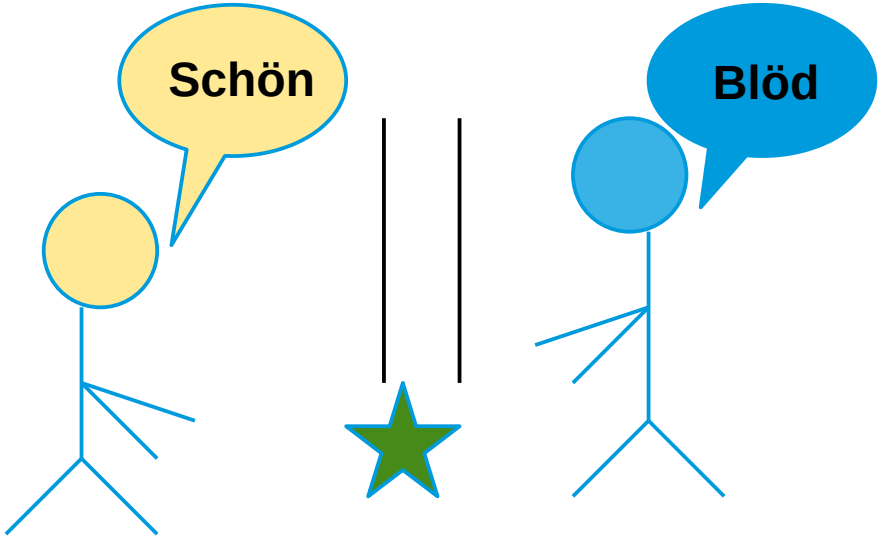
Beide sagen, was sie beobachten.
Dies führt normalerweise zu einem JA – JA.

Subjektiv

Ich denke bei Stern an an Weihnachten und das war schön bei uns.

Ich denke bei Stern an Weihnachten und das war blöd bei uns.





Übung

Bewertung	Was könnte die Beobachtung sein
Der Bewohner nörgelt an allem herum.	
Ich kann sagen was ich will, es ändert sich ohnehin nichts.	
Der X ist in ein Rechtsradikaler.	
Du fährst viel zu schnell.	
Immer muss ich alles alleine machen.	
Ich schaffe die ganzen Aufgaben nicht.	
Eigene Bewertungen	

Mögliche Auflösung

Bewertung	Was könnte die Beobachtung sein
Der Bewohner nörgelt an allem herum.	Der Bewohner hat berichtet, dass der Herd nicht funktioniert, das Licht im Gang nicht geht und sie einen Stuhl mehr bräuchten.
Ich kann sagen was ich will, es ändert sich ohnehin nichts.	Ich habe drei Mal mit meinem Vorgesetzten gesprochen und darum gebeten die Anfragen von X zu bearbeiten. Bis heute habe ich noch keine Antwort.
Der X ist in ein Rechtsradikaler.	X sagt, die Ausländer würden uns die Arbeitsplätze wegnehmen und es wäre am besten sie alle rauszuschmeißen.
Du fährst viel zu schnell.	Das Tempo mit dem du fährst macht mir Angst.
Immer muss ich alles alleine machen.	In den letzten 4 Wochen habe ich eingekauft, gekocht und meine Eltern versorgt.
Ich schaffe die ganzen Aufgaben nicht.	Heute ist Dienstag. Die Ausarbeitung muss bis Freitag fertig sein. A und B kann ich verschieben.
Eigene Bewertungen	

Gefühle

Unterschiede

Gefühlte Gefühle

- **Trauer**
- **Freude**
- **Angst**
- **Wut**
- **Hilflosigkeit**
- **Irritation**
- **Scham**

Satz : **„Ich bin traurig.“**

Ich übernehme die Verantwortung

Gefühle als Vorwürfe und Gedanken

Sätze :

- **„Ich fühle mich ausgenutzt.“**
- **„Ich fühle mich von dir ständig abgewertet.“**
- **„Ich habe das Gefühl du du machst mir ständig Vorwürfe.“**

Du bist schuld, dass es mir so geht

Unterdrückte Gefühle

Führen zu :

- Frustration
- Verlust von Freude und Leichtigkeit
- Burn Out
- Depression

Antriebslos

Verantwortung für die eigenen Gefühle übernehmen

Auslöser: Er/sie hat seit 2 Wochen nicht angerufen.

Satz : „Ich bin ärgerlich, **weil DU** wieder nicht angerufen hast.“

DU bist verantwortlich für meinen Ärger.

Satz :

„Ich bin traurig, weil **mein Bedürfnis** nach Kontakt nicht erfüllt ist.“

„Ich bin froh, weil **ich** gerade viel zu tun habe und ein **Bedürfnis** nach Ruhe.“

Ich übernehme die Verantwortung,

basierend auf meinem Bedürfnis.

Bedürfnisse

Was brauche ich um gesund und zufrieden zu sein ?

- Bindung, Nähe, Liebe, Geborgenheit
- Wertschätzung, Anerkennung, Kompetenz, Selbstwert
- Orientierung, Sinn, Verstehen und verstanden werden
- Kontrolle, Sicherheit
- Freude, Leichtigkeit, Lust / Schmerzvermeidung
- Freiheit, Selbstbestimmung
- Körperliche Bedürfnisse, Wärme, Essen, Trinken, Ruhe, ….

Liste nach Klaus Grawe (Konsistenztheorie) , Abraham Maslow (Bedürfnispyramide)

„Alle menschlichen Handlungen sind ein Versuch, unsere Bedürfnisse zu erfüllen.“ *Marshall Rosenberg*

Bedürfnisse und Strategien

Grundannahmen der Haltung der GFK

- Alle Menschen handeln auf Grund von **Bedürfnissen, die wir alle haben**.
- Unsere Bedürfnisse sind ein **Ausdruck des Lebens** in uns als Menschen..
- **Strategien** dienen er Erfüllung. Sie sind unterschiedlich und geprägt durch unsere Erfahrungen. **Je mehr Strategien ich habe, desto besser.**
- Konflikte lassen sich am besten auf der **Ebene der Bedürfnisse** lösen.
- Die meisten **Streitigkeiten** entstehen auf der **Ebene der** Strategien.
- Wir können den Kontakt zu unseren Bedürfnissen verlieren, wenn wir nicht fühlen.

Beispiel :

Bedürfnis nach Nähe, Geborgenheit.

Strategien : Familie, Verein, Ehe, Gruppe, Wohngemeinschaft, religiöse Gemeinschaft, ...

Übung zu Bedürfnissen und Strategien

In der folgenden Übung geht es darum, für die mir wichtigen Bedürfnisse meine Strategien zu finden und ob diese hilfreich sind. Die erste Zeile ist ein Beispiel.

Bedürfnis	**Strategien**	**Wie hilfreich ist die Strategie ? 0 gar nicht - 10 sehr**	**Welche andere Strategie könnte ich wählen ?**
Wertschätzung	Überstunden machen	4	Mir jeden Abend überlegen, was ich heute gut gemacht habe.
	Strategie 2		Strategie 2
	Strategie 3		Strategie 3
Geborgenheit			
Sicherheit			
. . . . .			

Bitte trage zu meinem Bedürfnis bei

Statt : „Ich möchte nicht, dass die Anfragen so lange liegen bleiben.“

Bitte unterscheiden von Forderung

„Morgen müssen alle Anfragen beantwortet sein.“

Was will ich, statt was will ich nicht

„Bitte beantworte Anfragen mit Dringlichkeit am folgenden Arbeitstag.
Melde dich, wenn das nicht geht.

Konkret

Das Bedürfnis dahinter benennen

Mir ist wichtig, dass unsere Kunden spüren, dass wir sie ernst nehmen.

Kannst du das so umsetzen ? „

Gegenwartsbezogen

Zuhören

Es ist ein verbreiteter Irrtum, dass Kommunikation im Wesentlichen aus Sprechen besteht.

Es gibt 4 verschiedene Arten des Zuhörens nach Otto Scharmer (MIT):

1) Ich höre und **warte darauf selbst zu sprechen** oder denke an etwas anderes.

2) Ich höre und nehme wahr was du sagst, auf einer **sachlichen Ebene**.

3) Ich höre und nehme deine und meine **Gefühle und Bedürfnisse** wahr.

4) Ich höre und bin interessiert daran, dass sich aus unserem Gespräch **etwas Neues** ergibt unddass ich und du mit neuen Erkenntnissen aus dem Gespräch gehen.

Sätze zum Mitnehmen und Ausprobieren

Wir haben alle Giraffen und Wölfe in uns.
Und wir entscheiden, wen wir füttern.

Wenn wir Verantwortung für unser Handeln und unsere Gefühle übernehmen entsteht Freiheit in uns.

Erst wenn ich einfühlsam mit mir bin, kann ich einfühlsam mit Anderen sein.

Ich sage was ich brauche, anstatt was du falsch machst.

Literaturangaben

Danke für ihre Aufmerksamkeit

www.juergen-metter.de

info@metter-beratung.de