



# Gewaltfreie Kommunikation als Haltung

Vortrag Jürgen Metter , [www.juergen-metter.de](http://www.juergen-metter.de)

# *Was Sie erwartet*

- Marshall Rosenberg, eine Würdigung
- Gewaltfrei oder besser einfühlsam ?
- Haltung oder Kommunikations Methode ?
- Einführung in das Modell
- Übungen und Motivation zum Integrieren in den Alltag
- **Viel Offenheit für ihre Fragen, Themen und Kritik**



## 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 Missbrauchsofern und Tätern  
Mit Juden und Palästinensern,  
Schülern und Lehrern .....

# Begriffe



„Muss ich dann immer nett sein“ ?

„Und was macht jemand von der Polizei der einen Gewalttäter festnehmen muss ?“

„Was sollen die Ukrainer denn machen ?“

„Gewaltfrei ist eine Illusion !“

Häufig gehörte Einwende in Bezug auf den Begriff „Gewaltfrei“

## Einfühlsam bedeutet

- Ich versuche mir selbst mit Wohlwollen zu begegnen
- Ich versuche dir mit Wohlwollen zu begegnen
- Ich versuche hinter jedem Verhalten das meist verborgene Bedürfnis zu sehen
- Ich ergänze mein Denken durch mein Fühlen

# Mitgefühl



## Selbstmitgefühl

- Ich begegne mir selbst als guter Freund
- annehmend, auch die „dunklen Seiten“
- Unterstützend, fühlend

## Mitgefühl mit anderen

- Ich versuche zu verstehen was hinter deinem Verhalten liegt
- Ich versuche offen zu sein für dein Anderssein
- Ich versuche zu fühlen, was du fühlst



# 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 Reflexionsmodell

**Beobachtung - Bewertung**

**Gefühl - Gedanken**

**Bedürfnis - Strategie**

**Bitte - Forderung**

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



# Haltung

Haltung beinhaltet das Wort **Halt**.

Eine Haltung ist der gelebte Ausdruck unserer **Werte**. Sie gibt uns **Sicherheit**. Und es ist wichtig Haltung nicht als starr zu leben („nehmen sie Haltung an“ ) sondern als stabil UND flexibel.

Wenn wir von der GFK als Haltung sprechen, sind folgende **Werte** gemeint :

- ▶ **Offenheit, Respekt** gegenüber Anderssein
- ▶ **Mitgefühl** mit mir und anderen
- ▶ Alle Menschen versuchen mit ihrem Handeln **Bedürfnisse** zu erfüllen
- ▶ Die **Verantwortung** für meine Gefühle übernehmen
- ▶ **Achtsamkeit** bedeutet inne zu halten und zu spüren statt reaktivem Verhalten

# Was sehen sie ?

Bewertung - Beobachtung



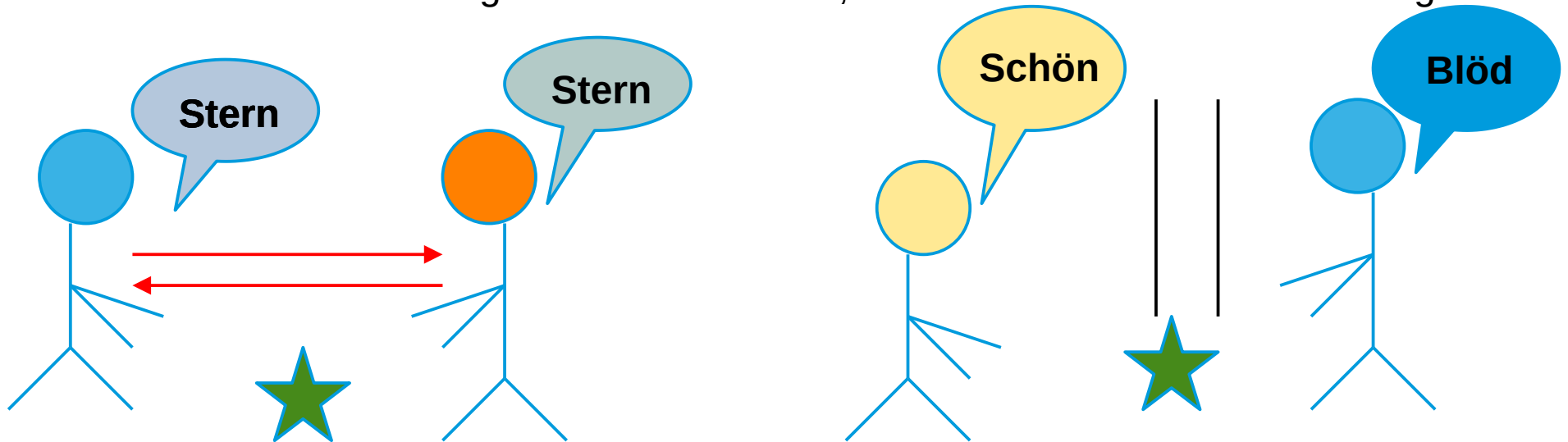
Scotland Yard,  
Plakat ohne Text

Aus einer alten Werbung für die Polizei

# Beobachtung – Bewertung

## Unterschied

- ▶ **Beobachten , Definition :**  
Ich kann Dinge im Außen und Innen beobachten.  
In der Beobachtung versuche ich der Wirklichkeit so nahe wie möglich zu kommen.
- ▶ **Beispiel :** „Der Radfahrer ist bei Rot über die Ampel gefahren“. ( Außen )  
“Ich werde ärgerlich.“ (Innen )
- ▶ **Vorteil In der Kommunikation :**  
Im Außen : Im Normalfall können wir die Beobachtung teilen und mein Gegenüber müsste es auch so sehen.  
Im Innen : Wenn ich z.b. Ärger in mir beobachte, kann ich versuchen damit umzugehen.



# Bewertung

oder

Bewertung = Wahrheit ?

- **Bewertung , Definition :**

Aus der Psychologie : Aus einer emotionalen Reaktionen heraus weise ich Dingen oder Menschen meist **unbewusst automatisch** einen Wert zu. (BeWERTung).

Diese Zuschreibung beruht auf **persönlichen**, kollektiven Erfahrungen, Vorlieben oder Abneigungen.

Bewertungen haben einen starken **Einfluss aus unser Fühlen und Verhalten.**

- **Beispiel : Bewertung** - „Du bist nur auf dich fixiert.“

**Beobachtung** - “In den letzten Begegnungen habe ich nicht gehört, dass du dich nach mir erkundigst.“

- **Auswirkungen :**

Wenn ich Bewertungen als Wahrheit oder Wirklichkeit betrachte, erzeuge ich bei meinem Gegenüber oft Widerstand und handle ohne Alternativen.

- **Prozess :** Wenn ich bemerke, dass ich bewerte, versuche ich

- zu hinterfragen, wie ich zu der Bewertung komme.

- was meine Beobachtungen sind.

Bewertungen sind wichtig und oft lebensnotwendig.  
UND sie zu hinterfragen und in Beobachtungen zu übersetzen hilft  
der verbindenden Kommunikation.

# Übung

Bewertung oder Beobachtung	Wenn es eine Bewertung ist, was könnte die Beobachtung sein

# Übung - Auflösung

Bewertung oder Beobachtung	Wenn es eine Bewertung ist, was könnte die Beobachtung sein

# Emotion – Gefühl

## Unterschied

### **Emotion - Definition** ( in Bezug auf Antonio Damasio ) :

- ▶ Ein Handlungsimpuls, der **automatisch** auf einen Reiz hin erfolgt.
- ▶ **Nicht kontrollierbar.**
- ▶ Den sichtbaren Teil kann ich durch Übung **unterdrücken**.  
Das kostet auf Dauer viel Kraft und macht **krank**.
- ▶ Welche Reize welche Emotionen auslösen, liegt zum großen Teil an den **Erfahrungen**, die wir gemacht haben. ( z.b. Trauma, Sozialisierung, ...)
- ▶ Ich kann meine emotionalen Reaktionsmuster **verändern**,  
wenn ich mir bewusst werde, **anerkenne**, dass es Muster sind.

# Emotion – Gefühl

## Unterschiede

### Gefühl – Definition

- Ein Gefühl ist das **bewusste** Wahrnehmen einer Körperempfindung. Manchmal zunächst noch ohne Namen.
- Eine komplexe innere Reaktion auf ein Ereignis zu dem nicht direkt ein Handlungsmuster zur Verfügung steht wie bei der Emotion.
- Gefühle wandeln sich wenn wir uns ihnen zuwenden, sie fühlen.

### Gefühlte Gefühle

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

Satz : „Ich bin traurig.“

### Gefühle als Vorwürfe und Gedanken, verdecken die gefühlten Gefühle

#### Sätze :

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

### Unterdrückte Gefühle

#### Führen zu :

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

Was ist mir wichtig

Abhängig

Antriebslos

18



# Verantwortung für die eigenen Gefühle übernehmen

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

Haltung : **Er/sie ist die Ursache** für mein Gefühl, **der Andere ist schuld.**

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

Haltung : **Er/Sie ist nur der Auslöser** für mein Gefühl.  
Ich übernehme die **Verantwortung**, basierend auf meinem **Bedürfnis**.

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

„Ich bin **frustriert**, weil **mein Bedürfnis** nach **Wertschätzung** nicht erfüllt ist“

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

# 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 der 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, ...

# Bitte trage zu meinem Bedürfnis bei

## Hinweise für erfolgreichere Bitten

- **Bitten wenn möglich. Forderungen, wenn notwendig.**  
Eine Bitte erträgt auch ein „Nein“  
Eine Bitte eröffnet einen Raum von Freiheit für alle Beteiligte
- **Positiv**  
„Räume bitte das schmutzige Geschirr weg.“ statt  
„Ich will nicht, dass schmutziges Geschirr herumsteht.“
- **Konkret**  
„Hast du jetzt Zeit, den Koffer auf die Bühne zu tragen.“ statt  
„Die Sachen müssen auf die Bühne.“
- Das **Bedürfnis dahinter** benennen.  
„Bitte bringen sie mir die Ausarbeitung morgen, weil ich noch Zeit zum Lesen brauche“
- **Gegenwartsbezogen**  
„Sag mir, ob du mich heute anrufen kannst, wenn es später wird ?“ statt  
„Melde dich, wenn es später wird.“
- **Verstehen wollen:** „Wie geht es dir damit, wenn ich das sage ?“
- **Verstanden werden wollen:** „Was ist bei dir angekommen ?“

# 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, dass ich und du mit neuen Erkenntnissen aus dem Gespräch gehen.

# Haltung

## Wie aus Haltung Sprache entsteht

- Aus Mitgefühl mit meinen Schwächen entsteht Mitgefühl für die Schwächen anderer.

Statt : „Ich verstehe nicht, wie du so eigensinnig sein kannst.“

Könnte ich sagen : “Es fällt mir gerade schwer dich um etwas zu bitten, weil ich mir schwach vorkomme und denke du versuchst gerade gut für dich zu sorgen.. Kannst du mir bei ....helfen ?“

- Menschen handeln in der Tiefe immer aus Bedürfnissen heraus, die ich auch habe.

Statt : „Du verwöhnst unsere Tochter immer. Sie braucht auch mal eine klare Ansage.“

Könnte ich sagen : “Ich glaube wir versuchen beide das Beste für unsere Tochter aber auf unterschiedliche Art. Ich wünsche mir, dass wir uns da gegenseitig wertschätzen.“

- Ich übernehme die Verantwortung für mein Gefühl.

Statt : „Ich habe das Gefühl, er lässt mich einfach gegen eine Wand laufen.“

(Eher ein Vorwurf als ein Gefühl. Das Gefühl könnte sein, ich bin hilflos.)

Könnte ich sagen : “Mir ist es wichtig, unterstützt zu werden. Ich werde ihm konkrete Vorschläge machen, was ich brauche.“

Um unsere Sprache brauche wir uns nicht zu sorgen, wenn uns Mitgefühl, Verbindung und Respekt wichtig sind.

# Wozu Einfühlsame Kommunikation ?

- ▶ Als Werkzeug um uns und unsere Mitmenschen besser zu verstehen. (Reflexionswerkzeug)
- ▶ Um das was mir wichtig ist (meine Bedürfnisse) zu spüren und ihnen eine Chance im Leben zu geben.
- ▶ Um den anderen besser zu verstehen und zu sehen, dass er auch nur versucht durch seine Strategien (die ich vielleicht ablehne) seine Bedürfnisse zu erfüllen.
- ▶ Aus inneren Abwertungen und kreisenden Gedanken auszusteigen und kreative neue Lösungen zu finden.
- ▶ Um alle Gefühle als kraftvolle Quelle zu nutzen um zu dem zu finden, was mir wichtig ist.
- ▶ Um mutiger zu werden mir Wichtiges anzusprechen.

# Übungen für den Alltag

- ▶ Immer wieder anhalten und meine **Bewertungen hinterfragen**.
- ▶ Bemerkten, wenn ich wieder einfach **reagiere** als auf meine Gefühle Rücksicht zu nehmen und zu spüren, was ich brauche.  
Erst wenn ich es bemerke, kann sich etwas in mir verändern.
- ▶ Wahrnehmen, wenn ich im Widerstand bin. Eine Entscheidung treffen. Dient es der Situation und meinen Bedürfnissen **weg zu gehen** oder ist es **wichtig da zu bleiben** und anzusprechen, was mir wichtig ist.
- ▶ **Meditation der liebenden Güte**. (Wenn ich denke nichts ändern zu können.)  
Folgende mitfühlende Sätze können ein Weg sein (aus der buddhistischen Tradition):  
„Möge es mir gut gehen. Möge ich einen hilfreichen Weg finden.“ Und dies auch dem anderen zu wünschen. „Möge es dir gut gehen. Mögest du einen hilfreichen Weg finden.“
- ▶ „Ich **sollte**“ Sätze hinterfragen. Hier bin ich nicht in Verbindung mit meinen Bedürfnissen sondern folge einem Schuld oder Scham Gefühl oder alten Glaubenssätzen wie „Meins ist nicht so wichtig“.
- ▶ Wenn ich spreche, mir bewusst machen, **was ist mein Bedürfnis**. Will ich eine Rückmeldung ? Möchte ich nur, dass der andere zuhört, weil ich etwas sortieren will in mir ? Brauche ich Wertschätzung ? Wenn ich das vor dem Gespräch benenne, entlaste ich den anderen und beuge Frust vor, weil meine Erwartung nicht erfüllt wird.



# 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

- Marshall B. Rosenberg. Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens. Überarbeitete und erweiterte Neuauflage. Junfermann, 2016.
- Marshall B. Rosenberg. Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation: Ein Gespräch mit Gabriele Seils. Herder, 2004
- Liv Larsson. Wut, Schuld und Scham. Drei Seiten der gleichen Medaille. Junfermann, 2012.
- Kelly Bryson. Sei nicht nett, sei echt. Junfermann, 2012.
- Halko Weiss, Michael E.Harrer, Thomas Dietz, Das Achtsamkeits Übungsbuch. Klett-Cotta, 2012
- Daniel J. Siegel @ Tina Payne Bryson, Achtsame Kommunikation mit Kindern. Arbor, 2015

Danke für ihre Aufmerksamkeit

[www.juergen-metter.de](http://www.juergen-metter.de)

[info@metter-beratung.de](mailto:info@metter-beratung.de)