

Prinzipien der Gewaltfreien Kommunikation: Beobachten, ohne zu bewerten

Am leichtesten ist die GfK zu verstehen, wenn wir uns für die Haltung dahinter interessieren. Wir schauen uns die Fähigkeiten an, die geeignet sind, sie zu unterstützen. Der Sinn ist, uns zu helfen, eine besondere Verbindung mit uns selbst und dem anderen aufzubauen. Eine Verbindung, die es uns erlaubt, willentlich und damit eigenverantwortlich dazu beizutragen, dass es dem anderen – und damit dann auch mir – besser geht. Nicht aus Angst vor Strafe, sondern aus der Freude heraus, zum Wohlbefinden beizutragen.

Die **Beobachtung** ist das, was ich gesehen oder gehört habe. Ich sage, WER, WAS, WANN, WO getan hat. Und zwar mit möglichst wenigen und einfachen Worten, damit der andere zuhören und verstehen kann. Ich beurteile nicht! Ich stelle keine Interpretation an. Ich mutmaße nicht, was der Beweggrund für eine Handlung beim anderen gewesen sein könnte. Ich weiß ja nicht, ob meine Vorstellung, was der Grund für eine Handlung gewesen sein könnte, stimmt. Ich benutze keine Wörter wie „immer“, „nie“ oder „man“ – diese verallgemeinern nur und stimmen selten.

Meine **Gefühle** sind lebensnotwendig. Sie verdeutlichen mir, ob ein Bedürfnis erfüllt ist oder nicht. Gefühle beeinflussen mich. Man kann Gefühle an meiner Mimik, Gestik und meinem Gesicht, meiner Haltung und meinen Worten erkennen. Gefühle spüre ich meist im Körper, wenn ich gut in mich hineinhöre und hineinspüre. Dann kann ich sagen, wo meine Wut oder wo mein Kummer sitzt, aber auch, wo ich die Freude spüre. Wenn ich meine Gefühle in Worte fasse, zeige ich mich den anderen als Mensch. Damit gebe ich meinen Mitmenschen auch die Möglichkeit, auf meine Gefühle einzugehen. Verantwortlich bin nur ich allein für meine Gefühle, niemand anderer! Gefühle zu zeigen, stärkt die Beziehung und die (Ver-)Bindung zu anderen. Wenn ich sage, dass ich mich nicht ernst genommen fühle, dann ist das kein Gefühl. Denn damit mache ich andere zum „Täter“ und verantwortlich für meine Gefühle. Ich gebe die Verantwortung ab, weil ich deutlich mache, dass jemand anders die Ursache für mein Gefühl ist. Das ist aber nie der Fall. Er oder sie kann lediglich durch seine/ihre Handlung der Auslöser sein. Dadurch zerstöre ich (Ver-)Bindungen, weil diese Aussagen beim Gegenüber in der Regel als Vorwurf oder Kritik ankommen.

Positive Gefühle sind:

aufgeregt, ausgeruht, dankbar, bewegt, erleichtert, entspannt, entschlossen, ermutigt, erstaunt, fröhlich, gutgelaunt, hoffnungsvoll, inspiriert, offen, ruhig, selbstsicher, stolz, stark, unbeschwert, überrascht, wissbegierig, wach, warmherzig zuversichtlich – und so weiter und so fort.

Negative Gefühle können sein:

angewidert, apathisch, bestürzt, einsam, entmutigt, enttäuscht, erschöpft, irritiert, ohnmächtig, panisch, schlapp, sorgenvoll, unbehaglich, unglücklich, unsicher, unwohl, unzufrieden, verbittert, verletzlich, verwirrt, zweifelnd – und so weiter und so fort.

Meine **Bedürfnisse** sind Dinge, die ich brauche, um leben zu können. Sie sind die Antriebskraft für mein Handeln und mein Tun. Alle Menschen der Welt haben die gleichen Grundbedürfnisse – jedoch zu unterschiedlichen Zeiten an unterschiedlichen Orten. Dazu gehören: physische Bedürfnisse (Luft, Wasser, Nahrung, Sexualität, Beziehung und Kommunikation ...), Ich-Bedürfnisse (Achtsamkeit, Autonomie, Aufrichtigkeit, Identität, Kraft, Kreativität, Lebensfreude, Leichtigkeit, Berührung, Zärtlichkeit, Ordnung, Struktur, Wachstum, Nähe ...), Wir-Bedürfnisse (Anerkennung, Ehrlichkeit, Empathie, Geborgenheit, Liebe, Mitgefühl, Offenheit, Respekt, Toleranz, Verbindung, Verlässlichkeit, Vertrauen, Verständnis, Wertschätzung, Zuwendung, Zugehörigkeit ...). Strategien sind Methoden, um Bedürfnisse zu erfüllen. Wenn ich eine Strategie von meinem Gegenüber einfordere, kann das die Verbindung gefährden, da ich damit den anderen einenge!

Meine **Bitten** sind Fragen an den anderen. Sie haben das Ziel, meine Bedürfnisse zu erfüllen. Dabei kann ich eine sachliche Bitte an den anderen stellen (Kannst du bitte beim nächsten Mal, wenn du Buntstifte suchst, fragen, ob du in meiner Tasche nachschauen kannst?). Aber ich kann auch mit der Bitte etwas klären (Wie geht es dir dabei, wenn du hörst, dass ich mich durch deine Handlung sehr verletzt fühle?). In jedem Fall kann ich dadurch Missverständnissen vorbeugen und Klarheit in eine Beziehung bringen. Abstrakte Wünsche (Benimm dich! Sei höflich!) sind meistens Wünsche ans Christkind und schwer erfüllbar, weil der andere nicht genau weiß, wann er was in welcher Situation machen soll. Zu unterscheiden sind davon auch Forderungen, die in der Regel als Befehle oder Anweisungen ankommen. Sie lassen dem Gegenüber meist keine Wahl und führen bei Nichterfüllung zu Strafe oder Schuldzuweisungen. In jedem Fall sind sie hinderlich für eine gute Beziehung.

Eine Grundvoraussetzung, damit das alles auch gut funktionieren kann, ist neben der Empathie und dem Hineinfühlenkönnen in den anderen das **Zuhören**. Aktiv zuhören heißt: Ich nehme mir Zeit. Ich bin mit meiner ganzen Aufmerksamkeit beim anderen und lasse mich nicht ablenken. Ich

bewerte nicht, was ich höre, sondern lasse das Gehörte einfach wirken. Ich gebe zum besseren Verständnis wieder, was ich gehört habe. Ich erfrage und benenne das Gefühl meines Gegenübers und schenke ihm damit Empathie. Selbstzweifel machen mich klein und unsicher. Ich bin o. k. , du bist o. k. , auch wenn du anders bist als ich und ich nicht alle deine Handlungen gutheiße. Ich mag mich so, wie ich bin, und ich freue mich, dass ich auf der Welt bin und viele Herausforderungen annehmen und daraus lernen sowie daran wachsen kann.

Beispiel für einfühlsame Selbstmitteilung

Beobachtung: Ich beobachte, dass die Stimmung im Team schlecht ist.

Gefühl: Das erzeugt bei mir Frust.

Bedürfnis: Das Bedürfnis, das dahinter steht, ist Anerkennung und Wertschätzung dessen, was ich für das Team tue. Wütend, frustriert ist man nicht ob der Handlungen, die die anderen setzen, sondern deshalb, weil das eigene Bedürfnis nach Wertschätzung und Anerkennung nicht befriedigt wird.

Bitte: Bitte formulieren, dass das, was man persönlich investiert, von den anderen gesehen und auch geschätzt wird und sich das in ihrem Verhalten und im Umgang miteinander auch äußert.

Beobachtung: „Du stehst auf und schaust aus dem Fenster, wenn ich mit dir über die Schule reden möchte.“

Gefühl: „Ich bin besorgt und ratlos ...“

Bedürfnis: „... weil ich wissen möchte, wie es dir in der Schule geht und wie ich dich unterstützen kann.“

Bitte: „Bitte sag mir, was du brauchst, um mit mir darüber reden zu können.“

Beispiel für einfühlsames Zuhören

Beobachtung: „Du stehst auf und schaust aus dem Fenster, wenn ich mit dir über die Schule reden möchte.“

Gefühl: „Kann es ein, dass du ziemlich genervt bist?“

Bedürfnis: „... und du derzeit einfach etwas Ruhe brauchst?“

Bitte: „Möchtest du, dass wir zu einem anderen Zeitpunkt reden?“