



Graufellig oder giraffisch?

Die Grundannahmen der Gewaltfreie Kommunikation (GfK) nach Marshall Rosenberg

Text von Beate Ronnefeldt und Simran K. Wester

Gewalt scheint ein fester Bestandteil unserer Welt zu sein. Die Nachrichten sind voll von politischen, militärischen und sozialen Konflikten und wir können diesen beklagenswerten Zustand anscheinend nicht ändern. Wer den Planeten friedlicher haben will, kann zunächst nur bei sich selbst damit anfangen.

Die Ursache der Gewalt liegt in einem Denken, das Menschen in gut und böse einteilt.

Vielleicht erkennen wir unsere Art zu sprechen nicht als „gewalttätig“, dennoch können „Worte schärfer sein als Schwerter“ und führen oft zu Verletzungen und Leid - bei uns selbst wie bei anderen. Die Absicht der GfK ist die Umgestaltung unseres Sprech- und Hörverhaltens von verurteilender in lebensspendende Kommunikation. Sie lehrt uns eine Haltung, die beziehungsfördernd, klärend, belebend und befreiend wirkt.


Aus gewohnheitsmäßigen, automatischen Reaktionen werden mit einiger Übung bewusste, Antworten. Dies gilt natürlich zunächst vor allem in Situationen, wo die Emotionen noch nicht hoch gekocht sind – aus der Hirnforschung wissen wir, dass uns in Momenten der Angst oder der Wut all die Einsichten und guten Vorsätze, die im Vorderhirnappen gespeichert sind, nicht mehr zur Verfügung stehen, weil das limbische System des Mittelhirns oder gar das Stammhirn die Führung übernehmen. Je konsequenter wir üben, je automatischer wir in der Haltung der GfK bleiben können, umso wahrscheinlicher steht sie uns auch in Stress-Situationen zur Verfügung.

Mit GfK lernen wir, uns respektvoll und achtsam auszudrücken, statt Macht einzusetzen oder Recht haben zu wollen, und erhöhen so auch die Wahrscheinlichkeit, selbst gehört zu werden. Rosenberg bezeichnet dies als „die verlorene Sprache der Menschheit“.

Im Mittelpunkt dieser Art zu kommunizieren steht, was im Hier und Jetzt in uns und in anderen lebendig ist. Es geht bei der GfK nicht um das Einüben wohlklingender Floskeln oder rhetorischer Winkelzüge, sondern um Authentizität. Diese baut auf einer Haltung auf, die vom Herzen statt vom Kopf ausgeht. Wir lernen, auf vorgefasste Konzepte zu verzichten und stattdessen zu spüren, was wir fühlen und brauchen, aber auch, uns mit anderen empathisch zu verbinden.

Die GfK erkennt an, dass alle Menschen in jedem Fall aus dem Versuch heraus handeln, ihre Bedürfnisse zu befriedigen.

Dies hilft, die wahre Ursache für das jeweilige Erleben zu verstehen, nämlich die eigene, tatsächliche Bedürfnislage und die des Gegenübers. Damit können dann konkrete Handlungsschritte angegangen werden für Lösungen, die allen Beteiligten zu Gute kommen. Selbstbestimmung und Wertschätzung der eigenen Person wie auch des Gegenübers sind grundlegend, um das in uns schlummernde, kreative Potenzial zu entfalten und Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen.



Um den Unterschied zwischen GFK und der üblichen, aus Herrschaftssystemen stammenden Kommunikationsart zu veranschaulichen, spricht Marshall Rosenberg von der „Wolfs“- und der „Giraffensprache“. Wolf (oder Schakal) und Giraffe sind in der GFK Symbolfiguren für zwei sehr unterschiedliche Haltungen.

In unserem alten, erlernten Kommunikationsverhalten sind wir eher „graufellig“ (in der Haltung des Wolfes oder Schakals), vor allem wenn wir mehr im Kopf sind, statt mit unseren Gefühlen und Bedürfnissen verbunden zu sein. Dann bewerten wir uns und andere, glauben zumeist, nicht wirklich frei zu sein und an sehr vielen Dingen nichts ändern zu können. Wir kritisieren, weisen Schuld zu und üben Druck aus. Wir geben uns diplomatisch bis höflich, auch wenn wir unerbittliche Forderungen stellen. Wir können uns nur dann selbst wertschätzen, wenn andere es tun. Wir glauben, dass wir für unser Glück auf vielfältige Weise abhängig sind von dem, was wir um uns herum erleben. In der Haltung des Opfers schieben wir anderen die Verantwortung für unsere Gefühle zu und erwarten, dass sie sich ändern und uns wieder „froh machen“.

Kein Mensch kann uns Gefühle machen - er kann nur Auslöser liefern.

In der neuen Haltung der „Giraffe“ übernehmen wir deshalb volle Verantwortung für das, was wir denken, fühlen und brauchen. Uns ist bewusst, niemand außerhalb von uns selbst hat die Macht, unsere Gefühle zu erzeugen oder unser Denken zu bestimmen. Wir wissen: was in uns vor sich geht, hängt mit unseren Bedürfnissen zusammen. Sind Bedürfnisse genährt, haben wir angenehme Gefühle, sind Bedürfnisse „hungrig“, haben wir unangenehme Gefühle. Allein schon, unsere Bedürfnisse anzuerkennen, führt zu Entspannung. Darum sehen und erleben wir die Welt völlig unterschiedlich, je nachdem, ob wir mit unseren Bedürfnissen verbunden sind oder nicht, und ob wir die Bedürfnisse des Gegenübers erkennen und anerkennen können.

Unsere Bedürfnisse zu befriedigen, ist unsere eigene Verantwortung.

Wir gehen davon aus: unangenehme Gefühle, resultierend aus ungenährten Bedürfnissen, stecken hinter jedem Akt der Aggression, hinter jedem Vorwurf, kurz gesagt hinter allem, was nicht eine zugewandte, offene, wertschätzende, flexible und liebevolle Art des Umgangs ist.

Deswegen richten wir unsere Aufmerksamkeit auf das, was in uns und anderen lebendig ist, d.h. wir „fühlen uns ein“ in Gefühle und Bedürfnisse. In der Haltung der Giraffe suchen wir nach konkreten, eivernehmlichen Lösungen und Wegen, und laden andere ein, sich daran zu beteiligen. Nur dann wird es möglich, dass diese Lösungen wirklich tragfähig sind.

Gleichzeitig verbinden wir in der Haltung der Giraffe unsere Zufriedenheit und Freude ebenso mit unseren Bedürfnissen, wenn sie genährt worden sind. Wir drücken dann vielleicht unsere Dankbarkeit und Wertschätzung uns selber und anderen gegenüber aus.

Ob wir eher „graufellig“ drauf sind oder unser Fell eher „giraffisch“ ausschaut, hängt ab von der Art und Weise, wie wir uns und die Welt betrachten. Als „Graufellige“ sehen wir überall Täter und Opfer, als „Giraffen“ sehen wir nur Menschen, die mit mehr oder weniger erfolgreichen Strategien versuchen, ihre Bedürfnisse zu befriedigen.



Die vier Schwerpunkte der Gewaltfreien Kommunikation

nach Marshall Rosenberg

Wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf die folgenden vier Schwerpunkte richten - bei uns selbst und bei unserem Gegenüber - kommunizieren wir effektiver. Wir erhöhen die Wahrscheinlichkeit, dass wir das bekommen, was wir brauchen, im Einklang mit dem, was andere brauchen.

BEOBSACHTUNG

Die Beobachtung betrifft die Situation, die eine Reaktion in mir ausgelöst hat. Wenn ich diesen Auslöser anspreche, beschreibe ich, was ich tatsächlich wahrnehme, und unterscheide dies von meinen Bewertungen, Interpretationen, Vergleichen, Analysen, Vermutungen etc. Ziel ist, eine Gesprächsbasis zu schaffen, der beide Seiten zustimmen können. Mir meiner Bewertungen und Interpretationen bewusst zu sein hilft mir, meinen Anteil an einem Konflikt zu erkennen.

GEFÜHLE

Gefühle sind das, was ich als Reaktion auf einen Auslöser empfinde, abhängig davon, wie ich ihn interpretiere. Sie sind die Botschafter meiner Bedürfnisse. Sie weisen mich auf das hin, was ich in einer bestimmten Situation brauche oder was mir fehlt, wenn durch einen Auslöser bzw. meine Interpretation dieses Auslösers ein Bedürfnis „ins Minus“ geraten ist, oder, bei angenehmen Gefühlen, welches Bedürfnis befriedigt wurde.

BEDÜRFNISSE

Bedürfnisse sind der Motor unseres Lebens. Wie wir eine Situation interpretieren, ist auch schon durch unsere Bedürfnislage bestimmt. Wir tun nichts, was nicht der Befriedigung eines oder mehrerer Bedürfnisse dienen soll. Dabei haben alle Menschen die gleichen Bedürfnisse, allerdings in unterschiedlichem Maße erfüllt oder unerfüllt. Unser Wohlbefinden, unsere Gesundheit und unser Überleben hängen davon ab, wie wir für unsere Bedürfnisse sorgen. Wenn Bedürfnisse befriedigt werden, empfinden wir angenehme Gefühle, wenn sie nicht befriedigt werden, unangenehme Gefühle.

BITTE

Alles was wir tun, dient der Befriedigung eines oder mehrerer Bedürfnisse. Je klarer ich mir über meine Bedürfnisse bin, umso gezielter kann ich auswählen, welche Strategie am effektivsten für ihre Erfüllung wäre. Dabei ist eine Bitte im Gegensatz zu einer Forderung viel wirkungsvoller, weil Forderungen automatisch Widerstand hervorrufen, während eine Bitte eine Einladung darstellt, die das Bedürfnis nach Selbstbestimmung der anderen Seite berücksichtigt. Das erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass der andere sich gerne darauf einlässt. Das Wörtchen „bitte“ macht noch nicht eine Bitte aus, diese zeigt sich eher durch Formulierungen wie „bist du damit einverstanden?“ oder „könntest du dir vorstellen, dass...?“ Eine Bitte wird dadurch effektiv, dass sie positiv ausgedrückt wird, konkret, machbar und gegenwartsbezogen ist. Letztlich geht es darum, die Bedürfnisse des anderen ebenso zu berücksichtigen wie meine eigenen, damit wir eine Lösung finden, die für beide passt.



Gefühle, wenn sich unsere Bedürfnisse erfüllen

DIESE LISTE ERHEBT KEINEN ANSPRUCH AUF VOLLSTÄNDIGKEIT ODER ALLGEMEINGÜLTIGE WORTWAHL.

Überrascht, erstaunt, gebannt, hingerissen, hochofren, überwältigt, beglückt ...

Angeregt, inspiriert, beschwingt, berauscht, ergriffen, ermutigt, motiviert, beseelt, erfüllt, angetan, eifrig, engagiert ...

Freudig, froh, aufgeregt, bewegt, enthusiastisch, entzückt, erfreut, erwartungsvoll, fröhlich, glücklich, gut gelaunt, heiter, jubelig, schwungvoll, selig, strahlend, überschäumend, überschwänglich, vergnügt, erheitert, amüsiert, lustig, gut drauf, munter, aufgedreht ...

Erfrischt, belebt, bezaubert, energetisiert, fantastisch, lebendig, spritzig, ausgeruht, wach, kraftvoll ...

Neugierig, wissbegierig, fasziniert, interessiert, gespannt ...

Frei, klar, weit, kraftvoll, lustvoll, befreit, unternehmenslustig, abenteuerlustig ...

Gelassen, ausgeglichen, ruhig, beruhigt, friedvoll, entlastet, entspannt, erleichtert, gefasst, offen, locker, sorglos, unbekümmert, unbeschwert, unerschütterlich, friedvoll, zufrieden ...

Wohlig, gemütlich, heimelig, behaglich, satt, leicht, warm ...

Sicher, zugehörig, geschützt, zutraulich, geborgen, vertrauensvoll ...

Zuversichtlich, hoffnungsvoll, mutig, optimistisch, selbstsicher, selbstzufrieden, stolz, tapfer, stark, mächtig, entschlossen ...

Dankbar, liebevoll, berührt, gerührt, herzlich, warmherzig, zugeneigt, zugewandt, freundschaftlich verbunden ...

Still, demütig, andächtig, gesammelt, präsent ...

Verliebt, schmelzend, verzaubert ...

Zart, empfindsam, zärtlich, liebevoll, fürsorglich, aufgeweicht ...



Gefühle, wenn sich unsere Bedürfnisse nicht erfüllen

DIESE LISTE ERHEBT KEINEN ANSPRUCH AUF VOLLSTÄNDIGKEIT ODER ALLGEMEINGÜLTIGE WORTWAHL.

Erschrocken, bestürzt, betroffen, perplex, schockiert, verschreckt, verunsichert, erschüttert, fassungslos, sprachlos ...

Hilflos, ratlos, entmutigt, ernüchtert, frustriert, gehemmt, verloren, machtlos, ohnmächtig, überfordert ...

Ängstlich, furchtsam, misstrauisch, argwöhnisch, skeptisch, unsicher, zögerlich, beunruhigt, alarmiert, besorgt, ruhelos, sorgenvoll, unbehaglich, unruhig, verängstigt, nervös, in Panik ...

Aufgeregt, erhitzt, überwältigt, verrückt, zappelig, aufgekratzt, überdreht, kribbelig, zitterig, verwirrt, irritiert, durcheinander, gestört, unklar, verstört, fahrig, unkonzentriert, verwundert, hin- und hergerissen, zwiespältig, unschlüssig, voller Zweifel, voller Selbstzweifel ...

Angespannt, gestresst, befangen, geladen, bekloffen, unter Druck, verklemmt, verspannt, unfrei ...

Abgeneigt, abwehrend, angeekelt, feindselig, verschlossen, unnahbar, widerstrebend, ablehnend, unwillig, trotzig ...

Wütend, ärgerlich, empört, entrüstet, sauer, streitlustig, ungeduldig, verärgert, verbittert, zornig, stinkig, böse, pikiert, angefasst, mürrisch, ungehalten, vergrätzt, verstimmt ...

Missmutig, schlecht gelaunt, unzufrieden, unpässlich, genervt, kratzbürstig, zickig, gereizt, irritiert ...

Verletzt, gequält, verzweifelt, voller Schmerz ...

Verletzlich, empfindlich, scheu, schüchtern, verwundbar, dünnhäutig, reizbar ...

Enttäuscht, resigniert, hoffnungslos, mutlos, desillusioniert ...

Traurig, bedrückt, bitter, deprimiert, jämmerlich, niedergeschlagen, miserabel, unglücklich, melancholisch ...

Isoliert, abgeschnitten, einsam, allein ...

Müde, ausgelaugt, erschlagen, erschöpft, faul, kraftlos, lasch, leblos, schlapp, schwer, verschlafen, schläfrig, matt, schwach ...

Gelangweilt, apathisch, gleichgültig, dumpf, kalt, lethargisch, lustlos, passiv, teilnahmslos, unbeteiligt, uninspiriert, geistesabwesend ...

Sehnsuchtsvoll, neidisch, nostalgisch, eifersüchtig ...

Beschämt, peinlich berührt, schuldig, betreten ...



Menschliche Bedürfnisse

DIESE LISTE ERHEBT KEINEN ANSPRUCH AUF VOLLSTÄNDIGKEIT ODER ALLGEMEINGÜLTIGE WORTWAHL.

Selbstbestimmung, Autonomie

- Selbst bestimmen, was man tut, wie, wann, warum etc. ...
- Freiheit, Unabhängigkeit ...
- Selbstentfaltung, Lernen, inneres Wachstum ...
- Selbstwirksamkeit ...

Integrität/Stimmigkeit mit sich selbst

- Selbstverantwortung ...
- Authentizität ...
- Kreativität ...
- Sinnhaftigkeit ...
- Selbstwert, Selbstrespekt ...
- Lernen, Reifen, Wachsen ...
- Selbstvertrauen ...
- Selbstfürsorge ...
- Selbstannahme ...
- Achtsamkeit, wach sein, präsent sein ...

Zur Bereicherung des Lebens beitragen

- Fürsorge, sich um das Wohl geliebter Wesen kümmern ...
- Das Überleben sichern ...
- Die eigene Energie sinnvoll einsetzen ...

Feiern

- Die Gestaltung eines erfüllten Lebens und wahr gewordene Träume feiern ...
- Die Lebensfreude ausdrücken ...
- Trauern, Verluste und Abschiede feierlich begehen: von geliebten Menschen, Träumen ...

Spiritualität

- Schönheit, Ästhetik ...
- Harmonie ...
- Geistige Orientierung ...
- Ordnung ...
- Klarheit ...
- Innerer Frieden ...
- Heilung ...
- Bewusstheit ...
- Lebenssinn, Sinnhaftigkeit ...

- Spirituelles Zuhause ...

Körperliche Gesundheit

- Luft ...
- Wasser ...
- Nahrung ...
- Bewegung ...
- Ruhe, Entspannung, Schlafen ...
- Unterkunft ...
- Wärme ...
- Körperliche Nähe, Berührung ...
- Sexualeben ...
- Schutz vor bedrohlichen Lebewesen: Raubtieren, Krankheitserregern, Insekten, aggressiven Menschen ...

Interdependenz / Kontakt mit anderen

- Verbindung ...
- Verstanden werden ...
- Verstehen ...
- Harmonische Beziehungen ...
- Akzeptanz, angenommen werden wie man ist ...
- Wertschätzung, Würdigung ...
- Achtsamer, respektvoller Umgang ...
- Geborgenheit ...
- Gemeinschaft, Zugehörigkeit ...
- Berücksichtigung der eigenen Bedürfnisse ...
- Einfühlung, empathisch gesehen und gehört werden ...
- aufrichtiges Feedback, Rückmeldung ...
- Verlässlichkeit ...
- Vertrauen geschenkt bekommen ...
- Vertrauen können ...
- Menschliche Wärme, Nähe ...
- Zärtlichkeit, liebevolle Zuwendung ...
- Unterstützung ...

Spielen

- Unterhaltung, Abenteuer ...
- Leichtigkeit ...
- Humor, Lachen ...