

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

Mut in Beziehungen

Inhalt

Heft 89

- Lernen erfolgt über Ermutigung
- Beziehung gut - alles gut
- Mut in der Partnerschaft - eine Haltung
- Freundschaft - lauter Befindlichkeiten
- Mitarbeiter Coaching - ein Sparmodell
- Konstruktive Kritik - Salto mortale



Verein für praktizierte
Individualpsychologie e. V.

September 2014

Gewaltfreie Kommunikation - GFK

Wertschätzend zu kommunizieren ist heutzutage in allen Lebensbereichen unverzichtbar geworden. Mit GFK gelingt das mühelos.



Ulrike Strubel ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, IP-Beraterin, Supervisorin und Coach mit eigener Praxis für Lebensfragen in Schifferstadt, Pfalz.
www.beziehungspunkte.de

Die Methode der Gewaltfreien Kommunikation geht zurück auf Marshall B. Rosenberg (geb. 1934 in Detroit). Für ihn gibt es nicht nur physische oder psychische Formen der Gewalt. Seine Definition lautet: Gewalt ist jeder Versuch, andere Menschen (auf der Basis von Bewertungen) zu bestrafen, sowie jeder Versuch, eigene Bedürfnisse zu erfüllen, ohne Rücksicht auf die Bedürfnisse anderer.

Rosenberg war überzeugt, dass der Kreislauf von Gewalt in Gang kommt durch die Bewertungen, die wir in Sekundenbruchteilen vornehmen und damit Wut- und Ärger-Spiralen in Gang setzen. Wir möchten diese unangenehmen Gefühle nicht spüren und aushalten und deshalb beschuldigen wir andere, sprechen Drohungen aus, stellen Forderungen, klagen andere an oder stempeln sie als dumm, faul, respektlos, unfair und so weiter ab. Seine Alternative ist die sogenannte „Giraffensprache“, eine Sprache von Herz zu Herz, die berührt und bewegt. Seine Lebensvision drückt er in seinem Standardwerk „Gewaltfreie Kommunikation – Eine Sprache des Lebens“ wie folgt aus: „Was ich in meinem Leben will, ist Einfühlsamkeit, ein Fluss zwischen mir und anderen, der auf gegenseitigem Geben von Herzen beruht.“

Statt Schimpfen, Kritisieren, Vorwürfe aussprechen usw. sollten wir unsere eigenen Bedürfnisse verständlich und direkt kommunizieren. Wir übernehmen damit die volle Verantwortung für unsere Gefühle und machen nicht unser Gegenüber dafür verantwortlich. Es heißt dann nicht mehr: Ich bin enttäuscht, traurig, wütend, weil DU..., sondern: Ich bin enttäuscht, traurig, wütend, weil ICH das so bewertet habe. Unser Gegenüber hat dann zwar einen Auslöser gesetzt, doch er ist nicht schuld an unseren unangenehmen Gefühlen. Damit ist Rosenberg sehr nah an den Gedanken Alfred Adlers, der ebenfalls überzeugt war, dass wir selbst für unsere Gefühle verantwortlich sind und dass kein anderes Wesen die Macht über unsere Gefühle hat.

Was ist nun unsere Aufgabe, wenn wir unangenehme Gefühle in uns spüren? Wir sind aufgefordert, die unerfüllten Bedürfnisse zu finden, die hinter den unangenehmen Gefühlen liegen. Damit werden Wut, Enttäuschung, Zorn und Hass von Rosenberg umdefiniert in „Geschenke“, denn sie machen uns aufmerksam, dass wichtige Bedürfnisse, uns wichtige Werte, momentan nicht erfüllt sind. Rosenberg fordert uns auf, diese herauszufinden und er gibt uns sogenannte „Bedürfnislisten“ an die Hand. Hier einige Bedürfnisse zur Auswahl: Zugehörigkeit, Gehört werden, Verstanden werden, Akzeptanz, Verständnis, Respekt, Ruhe, Entspannung, Unterstützung, Fairness, Vertrauen, u.v.m.

Im vierten Schritt geht es um die Lösung, die sehr konkret als Bitte formuliert wird. Wenn wir wissen, welche Bedürfnisse wir haben, dann sind wir aufgefordert uns zu überlegen, wie unser Gegenüber diese erfüllen könnte. Oder auch, was wir selbst tun könnten, denn es sollten uns immer mehrere Strategien zur Verfügung stehen, um unsere Werte, unsere Bedürfnisse zu erfüllen. GFK-Trainer verwenden oft die Metapher einer liegenden Acht als Symbol für den Prozess einer Kommunikation von Herz zu Herz. Es geht darum auf dieser liegenden Acht zu tanzen, d.h. wir verstehen uns selbst, haben Selbst-Empathie und wir verstehen den anderen, haben Empathie und Einfühlung für die Belange unseres Gegenübers.

Es gäbe sicherlich noch viel zum theoretischen Hintergrund der Gewaltfreien Kommunikation zu sagen, doch ich möchte hier lieber die vier Schritte, die uns Marshall B. Rosenberg an die Hand gegeben hat, an einem persönlichen Beispiel demonstrieren. Es liegt schon einige Jahre zurück, doch erinnere ich mich noch sehr gut daran, da dies meine ersten Versuche waren, gewaltfrei zu kommunizieren. Damals war unser heute 25jähriger Sohn in der Pubertät und wir hatten öfters Stress wegen

der Unordnung in seinem Zimmer. Mir war als IP-Beraterin völlig klar, dass ich mich hier mit ihm in einem Machtkampf befand, dass er damit ganz viel Aufmerksamkeit erreichen konnte und ich gebe zu, dass in meinem Kopf auch einige Gedanken kreisten, die, laut ausgesprochen, sicherlich in einem Rachekreislauf geendet hätten. Und doch hatte ich das Gefühl, ich komme da nicht raus, ich stecke fest, ich fühle mich so hilflos und nehme das Ganze viel zu persönlich. Also setzte ich mich eines Nachmittags hin und begann die vier Schritte der GFK aufzuschreiben. Das Ergebnis von damals teile ich heute mit Ihnen.

1. Beobachtung – ohne Bewertung

Eine reine Beobachtung lässt sich vergleichen mit einer Kamera. Sie nimmt Bild und Ton auf, doch sie bewertet es nicht. Jeder von uns würde den gleichen Film, die gleiche Szene sehen und dieselben Worte hören. Wenn ich z. B. in das Zimmer unseres pubertierenden Sohnes kam, dann sah ich damals einige halbvolle Colaflaschen und mehrere schmutzige Teller sowie einzelne Socken auf dem Boden. Das alles sah mein Auge bzw. roch meine Nase, doch ich bewertete es sehr schnell als „chaotisch, unordentlich und schmutzig“. Ich konnte sehr deutlich sehen, dass ich bereits bei diesem ersten Schritt voll in der Bewertung war, denn in meinem Kopf war nicht nur das Zimmer unordentlich, sondern mein Sohn war ein Chaot, ein undisziplinierter, sich gehenlassender Zeitgenosse. Dieses Drama, das ich in meinem Kopf-Kino immer wieder abspielen ließ, schwarz auf weiß zu lesen, war ziemlich erschütternd für mich. Heute bin ich überzeugt, dass die Unterscheidung von reiner Beobachtung und innerer Bewertung, Interpretation, der erste und wichtige Schlüssel ist, um in der Kommunikation etwas zu verbessern.

2. Gefühle

Rosenberg unterscheidet angenehme und unangenehme Gefühle, die in Sekundenbruchteilen auftauchen, wenn wir eine Bewertung vornehmen. Daher lohnt es sich, für den ersten Schritt Zeit zu investieren, denn wir bewerten und interpretieren ein Verhalten oder eine Situation oft schon ganz automatisch, ohne es zu bemerken. Und es ist so „normal“, denn alle tun es und damit merken wir oft gar nicht, dass hier Gewalt im Spiel ist. So machte ich unserem Sohn etwa monatelang immer wieder Vorwürfe, dass er unzuverlässig und schlampig sei, drohte ihm damit, dass er in Zukunft gerne von Plastiktellern und mit Plastikbesteck essen könnte, das er sich natürlich selbst zu kaufen hätte. Alle diese Äußerungen waren voller Gewalt und ein Ausdruck meiner Wut, meines Ärgers, meines Zorns. Und diese unangenehmen Gefühle nährte ich fleißig weiter, indem ich ihn als Mensch und die Situation in seinem Zimmer weiterhin als chaotisch, schmutzig und unordentlich bewertete.

3. Bedürfnis

Dieses Wort klang für mich zuerst einmal schrecklich,

denn wer will schon bedürftig sein? Doch Bedürfnisse im Rosenberg'schen Sinne sind Werte, die mir wichtig sind. Und wenn diese Werte verletzt sind, dann leiden Menschen und haben unangenehme Gefühle aller Art. Bedürfnisse sind abstrakt und universell und sind nie mit einem bestimmten Verhalten oder einer bestimmten Person verbunden. Alle Menschen weltweit haben die gleichen Bedürfnisse nach Autonomie, nach Zugehörigkeit, nach Kontakt, nach Sicherheit, nach Unversehrtheit usw. Bei unangenehmen Gefühlen hilft daher die Frage nach dem Bedürfnis, dem Wert, der für mich gerade nicht erfüllt ist, ungemein. Übertragen auf das Zimmerbeispiel waren es in meinem Fall die mir wichtigen Werte Ordnung, Struktur, Hygiene und Ästhetik, die durch das, was ich gesehen und gerochen hatte, nicht erfüllt waren. Nun konnte ich erkennen, dass ich meine Wut-Ärger-Zorn-Gefühle produziert hatte, weil ich diese Werte unserem Sohn gerne vermitteln wollte und ich daran wohl gescheitert bin. Zum Glück sieht die GFK Schuldgefühle ebenfalls als nicht hilfreich an, sondern geht den direkten Weg der Bedürfnisbefriedigung mit dem vierten Schritt an.

4. Bitte

Hier wird um ein ganz konkretes Verhalten gebeten, mit dem das erkannte Bedürfnis erfüllt werden kann. Und die Antwort kann und darf Ja oder auch Nein sein. Wenn ich kein Nein akzeptiere, dann habe ich laut Rosenberg eine Forderung gestellt und keine GFK-Bitte geäußert. Das Wörtchen „bitte“ alleine macht als noch keine Bitte im Sinne einer gewaltfreien Kommunikation. Wieder bin ich gefordert, mir zu überlegen, womit unser Sohn mein Bedürfnis nach Ordnung, Struktur, Hygiene und Ästhetik erfüllen könnte. Für mich war es die Bitte, die benutzten Teller und das Besteck noch vor dem Abendessen in den Geschirrspüler zu räumen. Wärest Du bereit das zu tun, habe ich ihn gefragt und seine Antwort darauf weiß ich noch ganz genau. „Wirklich nur die Teller und das Besteck? Ich muss nicht alles aufräumen?“ Ich war völlig überrascht von dieser Antwort, denn sie zeigte mir deutlich, wie oft wir in der Vergangenheit aneinander vorbeigesprochen hatten. Ich war allerdings auch auf ein Nein vorbereitet und hätte das auch akzeptiert bzw. hätte die Frage angeschlossen: Was genau hindert dich daran, meine Bitte zu erfüllen? Denn es hätte mich echt interessiert, was ihn daran hindert und seine Antwort hätte mir einen Hinweis gegeben, welches Bedürfnis er im Moment hat, das ihm wichtiger ist sich selbst zu erfüllen.

Vielleicht ist an diesem persönlichen Beispiel der „Tanz“ deutlich geworden, auf den wir uns mit der GFK einlassen. Es geht um Verstehen und Verstanden werden, denn das ist die Grundlage jeder wertschätzenden Verbindung zwischen Menschen, Ländern und Nationen. Für mich ist die GFK damit sehr nahe an der Definition von Adler's Gemeinschaftsgefühl, das oft mit dem Zitat umschrieben wird, mit den Augen des anderen sehen, mit den Ohren des anderen hören und mit dem Herzen des anderen fühlen.

Verein für praktizierte Individualpsychologie



Verein für praktizierte
Individualpsychologie e. V.

Vorstand

1. Vorsitzender, Werner Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel. +49(0)6235-920926 / e-mail: w.strubel@vpip.de

2. Vorsitzende, Johanna Fischer

Pfarrstraße 41 / D-73773 Aichwald / Tel. +49(0)711-8826751 / e-mail: j.fischer@vpip.de

Vorstandsmitglied, Renate Görg-Wollenweber

In den Schmiedgärten 7 / D-67245 Lamsheim / Tel. +49(0)151-58792005 (mobil) / e-mail: r.goerg-wollenweber@vpip.de

Kassiererin, Ingrid Czerwinski

Enzstr.12 b / D-76344 Eggenstein-Leopoldshafen / Tel. +49(0)7247-2812 / e-mail: i.czerwinski@vpip.de

Schriftführerin, Ulrike Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel. +49(0)6235-920926 / e-mail: sekretariat@vpip.de und u.strubel@vpip.de

Themenschwerpunkt der nächsten Ausgabe:

Mut zum Loslassen

Redaktionsschluss: 1. Dezember 2014

AnsprechpartnerInnen

Silvia Bürhaus

Tel. +49(0)7151-906250 / e-mail: familienrat@vpip.de
Information und Anmeldung zur Familienrat-Trainer-Ausbildung

Ingrid Czerwinski

Tel. +49(0)7247-2812 / e-mail: regionen@vpip.de
Kontaktperson für die VpIP-RegionalleiterInnen

Johanna Fischer

Tel. +49(0)711-8826751 / e-mail: fortbildung@vpip.de
Information und Anmeldung zu VpIP-Fortbildungen

Sabine Wendel

Tel. +49(0)6235-98725 / e-mail: s.wendel@vpip.de
Bestellung und Versand der Familienrat-Training-Flyer

Roswitha Förster

Tel. +49(0)6673-919121 / e-mail: r.foerster@vpip.de
Kontaktperson für ausgebildete Familienrat-TrainerInnen

Renate Görg-Wollenweber

Tel. +49(0)151-58792005 (mobil) / e-mail: ip-forum@vpip.de
Information und Anmeldung zum IP-Forum

Lichtblick Magazin für praktizierte Individualpsychologie

Impressum

Das Magazin für praktizierte Individualpsychologie Lichtblick ist das offizielle Organ des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP), mit dem Schwerpunkt auf der Beschreibung und Darstellung praxisorientierter Individualpsychologie. Herausgeber ist der Vorstand des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP).

Redaktionsanschrift: c/o Barbara Fischer-Reineke / Meisenweg 5 / D-70565 Stuttgart / Tel. +49(0)711-65524454 / e-mail: magazin@vpip.de
Mediadaten mit allen Informationen zu Anzeigen finden Sie unter www.vpip.de/downloads

Das Copyright aller namentlich gekennzeichneten Artikel liegt bei den Autoren. Das Copyright aller übrigen Beiträge liegt beim Verein für praktizierte Individualpsychologie e.V. Nachdrucke sind in jedem Fall genehmigungspflichtig. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die persönliche Meinung der Autoren wieder. Eingegangene Beiträge aller Art haben kein Recht auf Veröffentlichung. Die Redaktion behält sich Kürzung und Bearbeitung der eingesandten Manuskripte sowie Kürzung der Leserbriefe vor. Für die Rücksendung unverlangt eingesandter Manuskripte kann nicht garantiert werden. Zur Veröffentlichung gelangen nur Artikel, die per e-mail oder auf CD an die Redaktion gesandt werden.

Das Magazin Lichtblick erscheint 4x im Jahr und kann regelmäßig zum Preis von € 20,00 bezogen werden. Bestellungen bitte an das Sekretariat. Mitglieder des Vereins für praktizierte Individualpsychologie erhalten die Zeitschrift kostenlos. Das Magazin Lichtblick wird gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.
Ansprechpartnerin für die Webseiten www.vpip.de und www.familienrat.eu ist Ulrike Strubel / e-mail: u.strubel@vpip.de.