

Das Übungsheft für gute Gefühle

Anne van Stappen

Gewaltfreie Kommunikation



SCORPIO
We Change the World

Relaunch:
6. Umbruch
= Imprimatur
24.01.2022

Pantonefarbe
Grün: 354 U



Anne van Stappen

Gewaltfreie Kommunikation



Aus dem Französischen von
Claudia Seele-Nyima

Illustrationen von Jean Augagneur

SCORPIO



Anne van Stappen ist Ärztin und beschäftigt sich seit vielen Jahren mit menschlichen Beziehungen. Sie ist Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation und bietet seit 1995 Vorträge und Workshops zu Kommunikation und Konfliktmanagement an. In der Reihe »Das Übungsheft für gute Gefühle« sind unter anderem *Selbstliebe* und *Grenzen setzen, Nein sagen* von ihr erschienen.

Die Originalausgabe ist erstmals 2010 bei
Éditions Jouvence erschienen.

Titel der französischen Originalausgabe:
Petit cahiers d'exercices de Communication NonViolente®
© Éditions Jouvence, S.A., Chemin du Guillon 20,
Case 184, CH-1233 Bernex.
www.editions-jouvence.com,
info@editions-jouvence.com

© der deutschen überarbeiteten Neuausgabe 2022 Scorpio Verlag,
ein Imprint der Europa Verlage GmbH, München
Umschlaggestaltung: Danai Afrati & Veronika Preisler, München
Satz: Veronika Preisler, München
Druck und Bindung: Pustet, Regensburg
ISBN 978-3-95803-468-6
Alle Rechte vorbehalten.

www.scorpio-verlag.de

Vorwort

An dieser Stelle möchte ich Marshall B. Rosenberg herzlich dafür danken, dass er mit der von ihm begründeten Methode und Philosophie der Gewaltfreien Kommunikation (GfK) das Leben vieler Menschen auf spektakuläre Weise verändert, zum Besseren gewendet, wenn nicht sogar gerettet hat.

Dieses Übungsheft will **die Kunst des Dialogs, die im Dienst einer Kunst des Lebens – nämlich der Gewaltfreien Kommunikation – steht, weiterverbreiten**. Damit möchte es einen Traum ihres Begründers verwirklichen helfen: jedem Menschen das nötige Wissen zugänglich zu machen, wie er mit anderen auf eine Art und Weise in Beziehung treten kann, die Frieden, wohlwollende Zuwendung und Kooperation fördert. Dann nämlich stehen allen Menschen andere Strategien zur Verfügung, für ihre Bedürfnisse und Werte Sorge zu tragen, als die, sich gegenseitig an die Kehle zu gehen.

Die Übungen und Grundideen in diesem Heft wurden größtenteils von Marshall B. Rosenberg an mich weitergegeben. Sie bilden einen Weg des Bewusstseins hin zu mehr Menschlichkeit und sind ein wirksames Instrument zur Förderung unserer emotionalen Intelligenz.

Ein kleiner Vorgeschmack



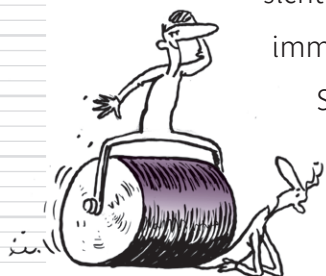
Können wir in unseren Beziehungen friedfertig sein, ohne uns selbst völlig in den Hintergrund zu stellen? Lebendig und wahrhaftig, ohne aufzubrausen? Natürlich, aber nicht impulsiv?

Gibt es eine Methode, wie wir uns behaupten können, ohne andere

zu »überfahren«, wie wir anderen zuhören, ohne uns dabei selbst zu vernachlässigen? Gibt es einen Mittelweg zwischen den beiden Extremen, sich hemmungslos aufzuregen und seinen Ärger hinunterzuschlucken?

Ich wünsche Ihnen, dass Sie es mit diesem Übungsheft der Gewaltfreien Kommunikation, kurz GfK, herausfinden!

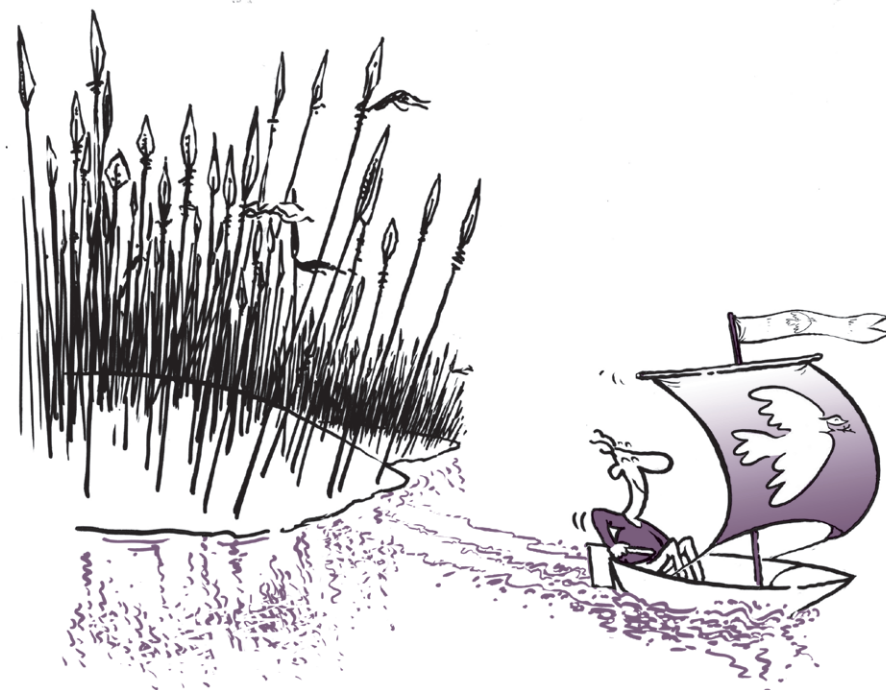
Indem Sie den Weg der Kommunikation beschreiten, den wir Ihnen im Lauf der Lektüre vorstellen, werden Sie allmählich erkennen, wie Ihre Klarheit, Ihre Unabhängigkeit, Ihre Selbstbehauptung (die Fähigkeit, das zu äußern, was für Sie zählt, und dabei sich selbst **und** Ihr Gegenüber zu berücksichtigen) und Ihr Mut, schwierige Botschaften zu äußern, immer mehr wachsen. Ihre Lebensenergie nimmt zu, und Sie betrachten die menschliche Situation – auch Ihre eigene – mit wachsendem Wohlwollen.



Vorab ein Hinweis

Der Einstieg in die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) ist mit dem Erlernen einer neuen Sprache vergleichbar: Er erfordert Übung und Entschlossenheit; Sie müssen sich langsam und geduldig davon durchdringen lassen.

Bevor Sie also mit dem Lesen beginnen, fragen Sie sich, ob diese Reise Sie reizt und ob Sie bereit sind, sich auf unbekanntem Terrain wiederzufinden, wo **nichts mehr so ist wie vorher** und wo **das Danach** von Tag zu Tag neu **aufgebaut werden muss**. In manchen Augenblicken wird Sie allein das Wissen trösten, dass das ganz normal ist: Bevor eine Sache leicht wird, ist sie erst einmal schwierig. Und Ihre Beziehungen, die häufig komplex und heikel sind, lohnen mit Sicherheit die Mühe, ins Land der GfK vorzudringen.



Gewaltfreie Kommunikation - was ist das?

Die GfK ist eine Denk- und Ausdrucksweise, die darauf abzielt, gegenseitiges Verständnis und Respekt in den Austausch einzubringen. Sie hilft jedem, sich wieder mit jenem Teil seiner selbst zu verbinden, der mit dem Herzen versteht und sich Gehör verschaffen kann, ohne dabei aggressiv zu werden.

Wenn man versucht, diese Art des In-Beziehung-Tretens zu leben und anzuwenden, dann interessiert man sich nicht nur für das, was dabei herauskommen soll, sondern auch für das, was jeder dabei empfindet. Dadurch ist es möglich, auf andere einzugehen und im Einklang mit seiner Menschlichkeit zu bleiben. So fördert man eine **wohlwollende Einstellung in sich selbst und im anderen**. Vertrauen und Freude an der Zusammenarbeit stellen sich daraufhin ganz natürlich von selbst ein, und alle gehen als Gewinner hervor – als Gewinner eines ganz speziellen Spiels, das auf unserem Planeten noch zu wenig verbreitet ist, bei dem nicht GEGEN jemanden, sondern MIT jemandem gespielt wird. Indem wir uns mit der GfK vertraut machen, entwickeln wir das Bewusstsein, dass man **nicht gewinnt, wenn man allein oder auf Kosten anderer gewinnt**.

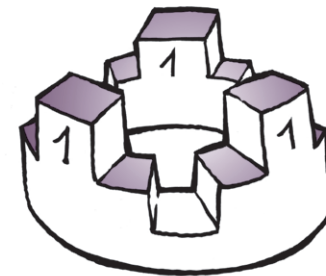


Zeichnen Sie sich selbst auf eines der Siegerpodeste. Zeichnen Sie dann auf die anderen Podeste weitere Personen, zu denen Sie (eventuell) in Konkurrenz stehen oder mit denen Sie Beziehungsschwierigkeiten haben (könnten).

Die Gewaltfreie Kommunikation ist ökologisch **par excellence**, da sie dazu beiträgt, eine GEGEN etwas gerichtete Energie in eine Energie FÜR etwas zu transformieren. Kritisieren, Grübeln, Meckern oder

Schimpfen verschwendet beträchtliche Energie und

das ist wenig produktiv. Haben Sie eine »kleine Fahrrad-Tretmühle« im Kopf, die Sie immer wieder mit sich ständig wiederholenden Gedanken bestürmt, in denen Sie bald den anderen, bald sich selbst anklagen oder verurteilen?



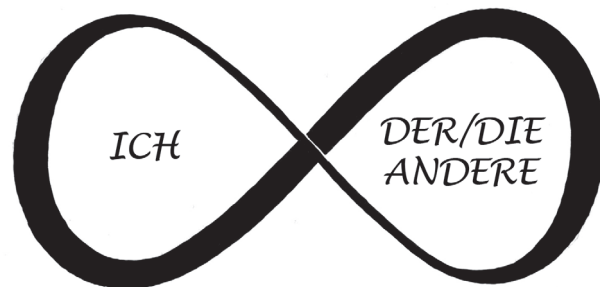
Wollen Sie Ihre Art zu sprechen, die voller schädlicher Vorwürfe ist, in inspirierende Worte umwandeln? Dann los, machen wir uns gemeinsam auf ins Land der Gewaltfreien Kommunikation!

Ein bisschen Theorie

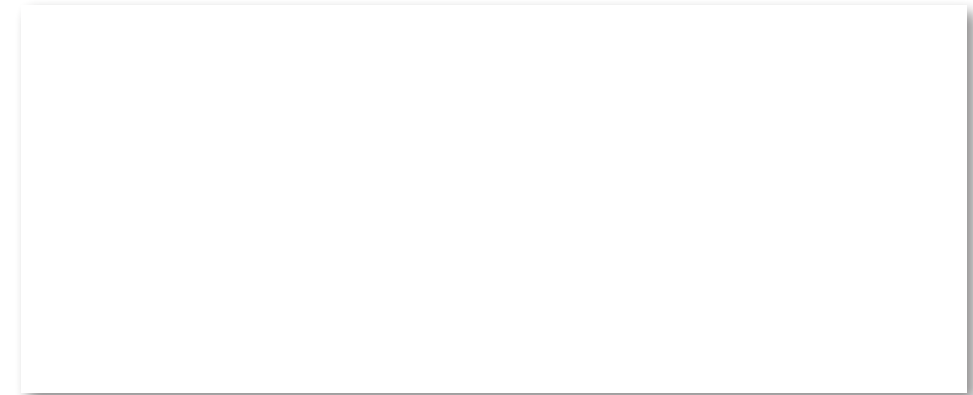
Gewaltfreie Kommunikation hat zwei Erfahrungsebenen:

- Die erste, Fundament und Sinn dieser Methode, ist die Absicht, eine wohlwollende Einstellung zu wahren und einen Zustand der Verbundenheit anzustreben.
- Die zweite ist eine Art zu kommunizieren, die im Dienst der ersten Ebene stehen soll; sie besteht aus **4 Schritten**: Beobachten der Gegebenheiten, (freiwilliges) Ausdrücken von Gefühlen, Ausdrücken der eigenen Bedürfnisse (die den Gefühlen zugrunde liegen) und Formulieren einer Bitte. Außerdem hat sie **2 Richtungen**: aufrichtiger Selbstausdruck (oder Assertivität) und respektvolles Zuhören (oder Empathie).

Diese Art zu kommunizieren, bei der die Beteiligten sich auf Augenhöhe begegnen, könnte man durch folgende Zeichnung symbolisieren:



Zeichnen Sie, wie Sie Ihre eigene Ellipse im Verhältnis zur Ellipse Ihrer Angehörigen wahrnehmen. Wenn Ihr Selbstausdruck je nach Person(en) variiert, dann fertigen Sie mehrere Zeichnungen an und schreiben Sie zum Beispiel »meine Eltern«, »meine Kinder«, »meine Kollegen« etc. hinein.



Bevor Sie die vier Schritte und zwei Richtungen der GfK entdecken, lassen Sie uns bestimmte Aspekte der Gewalt innerhalb von Beziehungen erkunden:



»Gewalt ist der tragische Ausdruck von nicht befriedigten Bedürfnissen. Sie ist die Manifestation der Ohnmacht und/oder der Verzweiflung eines Menschen, der so hilflos ist, dass er meint, seine Worte seien nicht mehr ausreichend, um sich Gehör zu verschaffen. Also greift er an, schreit, bedroht ...

MARSHALL B. ROSENBERG