

# SCORPIO

DER KLEINE SELBSTCOACH



ANNE VAN STAPPEN  
CATHERINE BLONDIAU

# GEWALTFREI KOMMUNIZIEREN

Aus dem Französischen  
von Claudia Seele-Nyima

**SCORPIO**

Anne van Stappen

TEIL 1  
GEWALTFREIE  
KOMMUNIKATION

*Im Alltag fällt es uns nicht immer leicht, mit anderen in eine Beziehung zu treten, die von liebevoller Zuwendung und Zusammenarbeit geprägt ist. Wie schnell ist man bei »Du-Anklagen«, wie rasch rutscht einem ein verletzender Satz heraus, wie oft hört man nur das, was man hören will! Mithilfe der Gewaltfreien Kommunikation und mit ein bisschen Übung verschaffen wir uns und anderen in Gesprächen mehr Klarheit und verbessern unsere Fähigkeit, zuzuhören und Konflikte zu entschärfen.*

*Der kleine Selbstcoach*

In unserer modernen Welt verändern sich die Lebensbedingungen immer rascher und wir geraten häufig in Situationen, in denen wir die Weichen neu stellen müssen. Hierbei ist »Der kleine Selbstcoach« ein wichtiger Begleiter.

Das von Marshall B. Rosenberg entwickelte Konzept der Gewaltfreien Kommunikation bietet eine wunderbare Möglichkeit, so miteinander umzugehen, dass der Kommunikationsfluss zu mehr Vertrauen und Freude am Leben führt.

## 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.

Dieser kleine Selbstcoach will **die Kunst des Dialogs, die im Dienst einer Kunst des Lebens – nämlich der Gewaltfreien Kommunikation – steht, weiterverbreiten**. Damit möchte er 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, anzugreifen oder umzubringen.

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 Hilfe 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 verstehen 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 einmal ein Siegerpodest und stellen sich auf einen der Plätze. 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 vier Schritten: **Beobachten** der Gegebenheiten, (freiwilliges) **Ausdrücken von Gefühlen, Ausdrücken der eigenen Bedürfnisse** (die den Gefühlen zugrunde liegen) und **Formulieren einer Bitte**. Außerdem hat sie **zwei 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

Beziehungsgewalt gibt es jedes Mal, wenn wir uns von unserer Menschlichkeit oder der unseres Gegenübers abkoppeln. Hier einige Formen von Beziehungsgewalt:

## GEGENÜBER SICH SELBST

1. Nicht für sich selbst Sorge tragen in Bezug auf die eigenen ...

> **Empfindungen**

immer  oft  manchmal  selten  nie

> **Gefühle**

immer  oft  manchmal  selten  nie

> **Talente**

immer  oft  manchmal  selten  nie

> **Inneren Regungen**

immer  oft  manchmal  selten  nie

2. Sich selbst bewerten

immer  oft  manchmal  selten  nie

*(Ich bin einfach zu ungeduldig!)*

> **Sich selbst herabsetzen**

immer  oft  manchmal  selten  nie

*(Ich bin eine Niete!)*

> **Sich Schuldgefühle einreden**

immer  oft  manchmal  selten  nie

*(Meine Schuld, ich hätte ...!)*

3. Nicht den Mut haben, zu teilen:

> Seine Freude

immer  oft  manchmal  selten  nie

> Sein Leid

immer  oft  manchmal  selten  nie

**Denken Sie über den folgenden Satz einmal intensiv nach:**

**GETEILTES LEID IST  
HALBES LEID, GETEILTE FREUDE  
IST DOPPELTE FREUDE.**

4. Eine Erwartungshaltung haben

immer  oft  manchmal  selten  nie

*(Ich muss, man sollte ...)*

5. Das, was man sagen will, hinunterschlucken

immer  oft  manchmal  selten  nie

*(Wozu über mich selbst reden, interessiert doch obnehin niemanden!)*

6. Sich aufregen

immer  oft  manchmal  selten  nie

*(Ich ärgere mich über mich selbst, dass ich so blöd bin!)*

## GEGENÜBER ANDEREN

1. Bewerten, kritisieren

immer  oft  manchmal  selten  nie

*(Du bist unsensibel!)*

> Vergleichen, beschuldigen

immer  oft  manchmal  selten  nie

*(Deine Schwester arbeitet besser als du!)*

> Prophezeiungen verkünden

immer  oft  manchmal  selten  nie

*(Mit dir wird es noch einmal schlimm enden!)*

> Interpretieren

immer  oft  manchmal  selten  nie

*(Er hat mich nicht begrüßt, also ist er böse auf mich!)*

> Verallgemeinern

immer  oft  manchmal  selten  nie

*(Teenies sind alle unkontrollierbar!)*

> Vorgefasste Meinungen, Vorurteile haben

immer  oft  manchmal  selten  nie

*(Politiker sind alle Profitgeier!)*

> Hierarchien aufstellen

immer  oft  manchmal  selten  nie

*(Die Leute aus dem Norden arbeiten mehr als die aus dem Süden!)*

2. Schwarz-Weiß- bzw. »Entweder-oder«-Denken  
 immer  oft  manchmal  selten  nie  
*(Wahr und falsch, Gut und Böse etc.: »Wenn du nicht lernst, gehst du nicht mehr aus dem Haus!« statt »Wie könntest du dich entspannen, ohne dass das Lernen dabei zu kurz kommt?«)*
3. Die eigene Verantwortung leugnen  
 immer  oft  manchmal  selten  nie  
Unsere Verantwortung zu leugnen bedeutet doppelte Gewalt: gegen diejenigen, den wir anklagen, und gegen uns selbst, denn wir verzichten auf die Möglichkeit, Einfluss zu nehmen. Wir glauben, das Problem los zu sein, doch da wir meinen, nichts dagegen ausrichten zu können, verlieren wir in Wirklichkeit all unseren Einfluss.  
*(Das Problem ist meine Mutter, mein Chef, mein Pech ...)*
4. Fordern, verpflichten, bedrohen  
 immer  oft  manchmal  selten  nie  
Es verringert den Elan, Dinge zu tun, und garantiert nicht, dass sie in unserer Abwesenheit getan werden.  
*(Die Akte muss heute Morgen noch fertig werden, sonst geht es schlecht aus!)*
5. Mangelnde Zeit und Bereitschaft, anderen zuzuhören  
 immer  oft  manchmal  selten  nie  
Es entmenschlicht die Beziehungen, schadet der Gesundheit und nimmt die Lust, die zugeteilten Aufgaben zu erledigen.  
*(Meinen Sie vielleicht, ich hätte nichts anderes zu tun, als mir Ihre Probleme anzuhören?)*

6. Ungebeten Ratschläge erteilen  
 immer  oft  manchmal  selten  nie  
Eine Art, jemandem zu verstehen zu geben, dass man besser weiß als er/sie, was für ihn/sie am besten ist.  
*(Du musst Sport treiben! Such dir eine andere Arbeit!)*
7. Sich aufregen, sich über den anderen ärgern  
 immer  oft  manchmal  selten  nie  
*(Nie hörst du zu, wenn man dir etwas sagt!)*
8. Leugnen, dass man die Wahl hat  
 immer  oft  manchmal  selten  nie  
*(Ich musste es tun. Es waren Anweisungen.)*

**MEINE EIGENE GEWALT ERKENNEN  
HEISST, EINEN SCHRITT IN RICHTUNG  
GELASSENHEIT TUN.**

- Und Sie, wie steht es mit Ihnen?  
Neigen Sie Ihrer Einschätzung nach zu Gewalt?  
Gegen sich selbst?  
 Ja  Nein  
Gegen andere?  
 Ja  Nein