



*„Was ich in meinem Leben will ist Einfühlsamkeit,  
ein Fluss zwischen mir und anderen,  
der auf gegenseitigem Geben von Herzen beruht.“*

Marshall B. Rosenberg

## Eine Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

mit Melanie und Jörn Lentes



*Das Ziel der Gewaltfreien Kommunikation ist nicht, Menschen und deren Verhalten zu ändern, um unseren Willen durchzusetzen: Es geht darum, Beziehungen aufzubauen, die auf Ehrlichkeit und Empathie beruhen, sodass schließlich die Bedürfnisse aller erfüllt sind.*

*Marshall B. Rosenberg*

## Ziele der Gewaltfreien Kommunikation

Wir betrachten unsere Art zu sprechen vielleicht nicht als gewalttätig, dennoch führen unsere Worte oft zu Verletzung und Leid - bei uns selbst oder bei anderen. Die Gewaltfreie Kommunikation hilft uns bei der Umgestaltung unseres sprachlichen Ausdrucks und unserer Art zuzuhören. Aus gewohnheitsmäßigen, automatischen Reaktionen werden bewußte Antworten. Wir werden angeregt, uns ehrlich und klar auszudrücken und gleichzeitig anderen Menschen unsere respektvolle Aufmerksamkeit zu schenken.

Marshall B. Rosenberg

Verständnis fördern

Beziehung stärken

Verbindung schaffen



Marshall B. Rosenberg geht von der Grundannahme aus, dass es in der Grundnatur des Menschen liegt, dass er einfühlsam ist und gerne von Herzen gibt. Er hat sich zu Beginn seiner Arbeit mit 2 Fragen beschäftigt:

- **Was trägt dazu bei, dass Menschen mit ihrer inneren einfühlsamen Natur in Verbindung sein können?**
- **Was hindert Menschen daran, sich mit ihrer inneren einfühlsamen Natur zu verbinden? Was lässt sie gewalttätig werden?**

Er stellte fest, dass unsere Sprache, die wir verwenden, und die wir in unserer Kultur gelernt haben, dabei eine zentrale Rolle spielt.

Durch die Anwendung der Gewaltfreien Kommunikation ist es möglich, auch in schwierigen oder herausfordernden Situationen die eigene Menschlichkeit zu bewahren – und die des anderen zu würdigen.

Klaus Dieter Gens

*Die Gewaltfreie Kommunikation ist die verlorene Sprache der Menschheit, die Sprache eines Volkes, das rücksichtsvoll miteinander umgeht und die Sehnsucht hat, in Balance mit sich selbst und anderen zu leben.*

*Marshall B. Rosenberg*



## Die Grundannahmen der Gewaltfreien Kommunikation

1. Jeder Mensch tut jederzeit das Bestmögliche, was ihm zur Verfügung steht.
2. Es bereitet Menschen Freude das Leben anderer Menschen zu bereichern. Wir sind von jeher auf **Kooperation** ausgelegt.
3. Alles was ein Mensch jemals tut, ist ein Versuch, **Bedürfnisse** zu erfüllen.
4. Jeder Mensch ist **selbstverantwortlich** für seine Gedanken, Gefühle, Worte, Taten, Absichten und für die Erfüllung seiner Bedürfnisse.
5. Jeder Mensch ist ok, jeder ist **einzigartig** und wertvoll.
6. Alle Menschen sind auf einer **spirituellen Ebene** miteinander verbunden
7. Hinter jeder noch so destruktiven Handlung steht ein Mensch. Ich achte den Menschen hinter der Handlung.
8. Ich kann andere Menschen **verstehen** ohne mit ihrer Handlung oder Haltung einverstanden zu sein.
9. Jeden Augenblick haben wir die **Wahl**, Recht haben zu wollen oder glücklich sein zu wollen. Beides zusammen geht nicht.
10. Gewalt ist ein tragischer Ausdruck unerfüllter Bedürfnisse.
11. Jede **Bitte** ist die Chance, jemandem ein Geschenk zu machen. Der einzige Grund, dem Menschen gerne folgen, wenn sie Geschenke machen, ist Freiwilligkeit
12. Andere Menschen können ein **Auslöser** für meine Gefühle sein. Die **Ursache**, warum ich so fühle wie ich fühle liegt in mir.
13. Andere Menschen sind nicht dazu da, mich glücklich zu machen. Für mein Glück bin einzig und allein ich **selbst verantwortlich**.
14. Das Wissen um erfüllte und unerfüllte **Bedürfnisse** ist der Schlüssel zu einem einfühlsamen Miteinander und einer glücklichen Beziehung.
15. Ein NEIN ist ein auf vier Buchstaben reduzierter Ausdruck der Gefühle und Bedürfnisse des anderen. Hinter jedem NEIN steht ein JA zu den eigenen Bedürfnissen!
16. Alles, was es wert ist, getan zu werden, ist es auch wert, unvollkommen getan zu werden.
17. Das Ziel im Leben ist es nicht, immer glücklich zu sein, sondern all unser Lachen zu lachen und all unsere Tränen zu weinen.
18. An der Wurzel jedes Wutausbruchs und jedes Machtkampfes stehen unerfüllte **Bedürfnisse**.
19. Der größte Beitrag zum **Frieden** ist, in uns selbst Frieden zu machen.
20. Jenseits von Richtig und Falsch gibt es einen Ort. Dort treffen wir uns.
21. **Empathie** macht es möglich, dass wir unsere Welt mit neuen Augen sehen und weiterkommen können.
22. Tue nichts aus Angst, Schuld, Scham, Pflicht oder um mehr geliebt zu werden. Tue alles nur mit der **Freude** eines Kindes, das eine hungrige Ente füttert.
23. Du kannst dich jederzeit entscheiden, wie du die Worte deines Gegenübers aufnimmst, die **Macht** liegt bei dir.
24. Wenn jemand darauf **vertrauen** kann, dass er in einem Konflikt gehört und ernst genommen wird, dann stehen die Chancen gut, dass er bereit ist, sich ebenfalls partnerschaftlich zu verhalten.



*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 seinen nicht mehr ausreichend, um sich Gehör zu verschaffen. Also greift er an, schreit, bedroht ...*

*Marshall B. Rosenberg*

## Die Kommunikationsstile von Wolf, Schaf und Giraffe

### Wolfssprache: Du bist nicht ok!

- Diagnosen, Unterstellungen **Der hat doch Wahnvorstellungen. Der macht das absichtlich.**
- Kritik, Beschuldigungen: **Du** machst es falsch. **Du bist** schuld. **Wegen dir..** geht es mir schlecht
- Forderungen, Befehle: **Du sollst, du solltest, du musst**, du tust das jetzt sofort
- Moralische Urteile, Bewertungen, Lob: **Du bist** dumm, faul, unzuverlässig ..., Das hast du toll gemacht.
- Verallgemeinerungen: **immer, ständig, nie, jemals, jedes Mal, oft**
- Vergleiche: **genauso wie, schlimmer als**, du bist genauso schlampig wie...
- Verharmlosungen: Das ist doch nicht so schlimm, stell dich nicht so an
- Drohungen: **Wenn, dann...**, sonst
- Verantwortung leugnen: Ich kann doch nichts dafür, Ich **musste...**, **man, wir** und **es** statt ich: **Man** isst nicht mit den Fingern, es ist üblich, dass
- weiß, was für den anderen richtig ist, gibt Ratschläge: **Mach das doch mal so**
- Strafen: **Du** guckst eine Woche kein Fernsehen!
- Belohnungen: **Wenn ...dann...**, wenn du dein Zimmer aufräumst, kriegst du...
- Niedermachen, Beleidigungen: **Du bist** wirklich zu nichts zu gebrauchen.

### Schafsprache: Ich bin nicht ok!

- Schuldgefühle: **Ich hab es falsch gemacht.**
- Schamgefühle: **Ich bin nicht in Ordnung.**
- Minderwertigkeitsgefühle: **Ich bin nicht gut genug. Ich bin nicht wertvoll.**
- Schlechtes Gewissen: **Hätte ich doch...**
- Entschuldigen: **Entschuldige mein Verhalten. Das war nicht richtig von mir.**
- Rechtfertigen: **Ich bin nicht in Ordnung.**
- Opfer: **Ich bin den Umständen und dem Leben ausgeliefert, bin hilflos, handlungsunfähig.**
- Selbstverurteilung: **Ich stimme den Vorwürfen des anderen zu, gebe ihm recht.**

### Giraffensprache: Du bist ok und ich bin ok!

- Statt **Du, man, es** in der **ICH-Form** reden  
Man isst nicht mit den Händen → **Mir ist es wichtig**, dass wir mit Messer und Gabel essen, **weil ich** mich am Tisch wohlfühlen möchte.
- Statt **müssen**: **Ich entscheide mich...**, weil mir...wichtig ist  
Ich muss helfen → **Ich entscheide mich** zu helfen, weil mir Gemeinschaft wichtig ist.
- Statt **immer, ständig, nie** wertfreie Beobachtungen formulieren  
Immer kommst du zu spät → **Seit Montag kamst du 3x nach der verabredeten Zeit.**
- Statt **den anderen moralisch zu verurteilen, niederzumachen, ihm Vorwürfe zu machen** von sich selbst, von den eigenen Werten und Bedürfnissen sprechen.  
Du bist unzuverlässig → **Mir ist Verlässlichkeit wichtig.**
- Auf den Gebrauch der kategorisierenden Wörter: **richtig, falsch, normal, unnormal, recht, unrecht, kompetent, inkompetent, gut, schlecht** usw. verzichten.  
Davon sprechen, warum ich etwas für richtig oder falsch halte.  
Gewalt ist schlecht. → **Es macht mir Angst Gewalt einzusetzen, um Konflikte zu lösen. Mir ist es wichtig, dass zwischenmenschliche Konflikte im Dialog werden.**



## Das 4-Schritte-Modell

Für eine Sprache der Verbindung empfiehlt Marshall B. Rosenberg 4 Schritte. Diese sind ganz einfach zu verstehen und gleichzeitig nicht leicht anzuwenden.


**DIE 4-SCHRITTE**

- 1. BEOBACHTUNG**  
ohne Bewertung  
Wenn ich sehe/höre...
- 2. GEFÜHL**  
ohne Verursacher außerhalb von mir  
fühle ich mich / bin ich...
- 3. BEDÜRFTNIS**  
zunächst noch ohne Erfüllungsstrategie  
weil mir... wichtig ist / weil ich... brauche
- 4. BITTE** - keine Forderung  
Bitte kannst du...

Ich drücke aus,  
was ich beobachtet habe,  
wie es mir damit geht, was mir  
wichtig ist oder was ich brauche  
und um was ich den  
anderen bitten möchte.



„Wenn ich die Socken, T-Shirts und Unterhosen auf dem Boden liegen sehe, **bin ich frustriert**, weil mir **Ordnung und Verlässlichkeit wichtig sind**. **Kannst du bitte die Sachen aufheben und in die Wäschetonne werfen?**“



*Beobachtung ist bei der Konfliktlösung entscheidend, denn sie unterscheidet zwischen dem, was man ist, und dem, was man darüber denkt. Das ist der Raum, in dem ein Gespräch wieder möglich wird.*

*Christiane Goffard*

## **BEOBACHTEN statt bewerten**


Oft meinen wir in einem Gespräch, wir würden über dasselbe sprechen wie unser Gesprächspartner und stellen uns vor, wir hätten die gleiche Erinnerung oder Wahrnehmung. In Wirklichkeit kommt es aber vor, dass dies gar nicht so ist.


### **BEOBACHTUNG**


≠ Bewertung, Urteil



sinnlich wahrnehmbar

 Sehen

 Hören

 körperlich fühlen

 riechen  schmecken

„Die höchste Form menschlicher  
Intelligenz ist die reine Beobachtung  
ohne zu urteilen.“ *Krishnamurti*

**Unsere Wahrnehmung ist subjektiv.** Es gibt keine objektive Wahrnehmung. Das heißt, ich sehe die Welt aus meinem Blickwinkel, ich sehe meine eigene Wahrheit. Meine Welt ist geprägt durch meine Erfahrungen und daher unterliegt meine Wahrnehmung Filtern. Die anderen haben ihre eigene Welt, ihre eigene Wahrnehmung und damit andere Filter.

**Meine Welt ist nicht deine Welt.** Kann ich das anerkennen? Bin ich bereit, die Welt der anderen kennenzulernen?

Oder beharre ich auf meiner Weltsicht?

**Unser Denken verläuft in festen Denkrillen.**

Trauen wir uns diese gewohnten Pfade zu verlassen und über den Tellerrand zu schauen?

Wenn wir eine reine Beobachtung formulieren, beziehen wir uns auf das, was wir mit unseren Sinnen wahrnehmen können: was wir gesehen, gehört oder körperlich gefühlt haben. Eine Beobachtung beschreibt die Wahrnehmung unserer Welt und ist daher nicht angreifbar:

**Eine wertfreie Beobachtung gibt dem anderen die Chance, offen zu bleiben und uns zuzuhören.**

**Beobachtung:** Du kommst 15 Minuten nach der verabredeten Zeit.

**Bewertung:** Du kommst zu spät.



## GEFÜHLE statt Interpretationen

Unsere Gefühle sind die Farbe, die das Leben in uns von Augenblick zu Augenblick annimmt. Um auszudrücken was wir fühlen, ist es hilfreich einen reichen Wortschatz zu entwickeln, denn viele Menschen haben weder gelernt unsere Gefühle wahrzunehmen, noch sie auszudrücken.



Wie wir mit Gefühlen umgehen

- Gefühle unterdrücken, verdrängen  
„Ich darf nicht weinen.“  
„Ich darf keine Angst haben.“
- Gefühle ausagieren, uns überwältigen lassen  
Wutausbrüche, Vorwürfe, Schmollen

Stattdessen können wir lernen:

- Gefühle fühlen, wahrnehmen, zulassen, annehmen, benennen.

**Interpretation:** Ich bin sauer, weil du zu spät kommst.

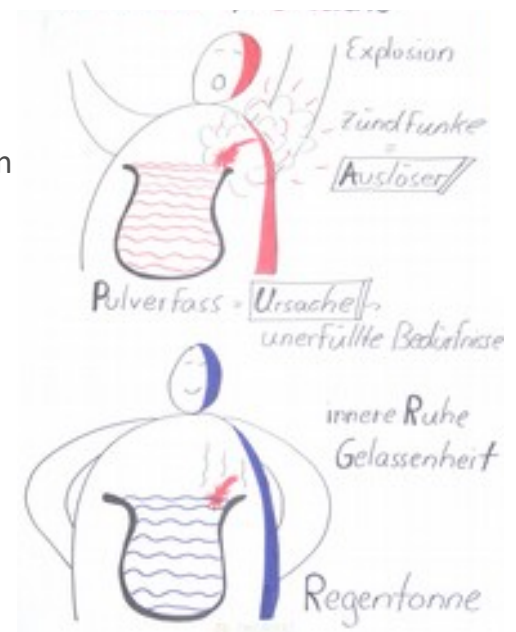
**Gefühl:** Ich bin frustriert, weil mir Verlässlichkeit wichtig ist und ich meine Zeit sinnvoll nutzen möchte.

„Was anderen sagen oder tun, mag ein Auslöser für unsere Gefühle sein, ist aber nie ihre Ursache.“ Marshall B. Rosenberg

Das, was andere sagen oder tun, ist nur der Zündfunke, der bei uns in ein Pulverfass fällt. Dieses Pulverfass befindet sich jedoch in uns selbst. Wir können lernen mit diesen Auslösern im Außen anders umzugehen und die Verantwortung für unsere Gefühle ganz bei uns zu lassen. Wir können durch Selbstfürsorge zu Regentonnen werden und gelassen auf die Auslöser in unserer Außenwelt reagieren.

Unsere Gefühle entspringen unseren erfüllten und unerfüllten Bedürfnissen und weisen uns auf diese hin.

Unsere Haltung, Gedanken und Bewertungen über die Gefühle beeinflussen, wie sie sich weiter entwickeln. Wir können lernen diese bewusst zu lenken.





*Wenn wir unsere Bedürfnisse nicht ernst nehmen, tun andere es auch nicht. Wenn wir unsere Bedürfnisse aussprechen, dann steigen unsere Chancen, dass sie erfüllt werden.*

*Marshall B. Rosenberg*

## BEDÜRFNISSE statt Strategien

Wir unterscheiden Bedürfnisse von Strategien.

Alle Menschen auf dieser Erde haben die gleichen Bedürfnisse. Alle brauchen Liebe, Nähe, Wertschätzung, Ruhe, Selbstbestimmung, Sicherheit ...



Wie jeder einzelne von uns sich diese Bedürfnisse erfüllt, ist sehr unterschiedlich. Wir verwenden andere Strategien. Wenn ich ein Bedürfnis nach Entspannung habe kann ich spazieren gehen, Musik hören, ein Bad nehmen, ein Buch lesen ...

Konflikte entstehen, wenn die Bedürfnisse des einen auf Kosten der Bedürfnisse eines anderen befriedigt werden. Und Konflikte entstehen auf der Strategieebene, nicht auf der Bedürfnisseebene.

Auf der Bedürfnisseebene findet Verständigung statt. Die Universalität der Bedürfnisse ist die Basis für jeden Verständigungsprozess. Wir können die Beweggründe anderer Menschen aufgrund unserer eigenen Erfahrungen und Werte nachvollziehen und verstehen. Verstehen bedeutet jedoch nicht einverstanden sein.

Die zentralen Fragen des menschlichen Miteinanders lauten aus Sicht der GFK:

**Was brauche ich? Was ist mir wichtig?  
Was liegt mir am Herzen?**

**Was brauchst du? Was ist dir wichtig?  
Was liegt dir am Herzen?**

Die Bedürfnisse sind die Diamanten im GFK-Prozess.





Eine Bitte, bei der wir uns der Bedürfnisse bewusst sind,  
ist der Schlüssel zur Fülle.

Guy de Beusscher



## BITTEN statt Forderungen



Bitten haben das Potential Veränderungen einzuleiten. Wir möchten, dass der andere unsere Bitte nur erfüllt, wenn er das aus freien Stücken und mit einem Ja im Herzen tut. Wir möchten nicht, dass der andere seine eigenen Bedürfnisse übergeht, um unsere zu erfüllen. Wir stellen auch keine Erwartungen. Wir formulieren konkret, wie der andere unser Leben in diesem Moment bereichern könnte.

**Forderung:** Sei zärtlicher!

**Bitte:** Nimm mich bitte in den Arm!

Wir unterscheiden Beziehungsbitten und Handlungsbitten.

### Beziehungsbitten:

Sie führen uns im Gespräch tiefer in die Beziehungsebene hinein, in die Verbindung zum anderen.

- Kannst du mir sagen, was du von mir gehört hast?
- Kannst du mir sagen, wie es dir mit dem geht, was ich erzählt habe?
- Ich möchte gerne verstehen, wie du die Situation erlebst.  
Bist du bereit mir das zu erzählen?

### Handlungsbitten:

Hier geht es um die Lösungsebene, wir bitten um eine konkrete Handlung.

- Kannst du die Küche jetzt aufräumen?
- Ich möchte Sie bitten, mir zu sagen, ob Sie bereit sind, unser Treffen um eine Woche zu verschieben?
- Bist du bereit, heute Abend mit mir zum Elternabend zu gehen?

Gib' anderen eine Chance – sag' konkret was du willst!



*Jeder Mensch macht in jedem Augenblick seines Lebens das Beste, was er für sein Leben tun kann.*

*Marshall B. Rosenberg*

## WERTSCHÄTZUNG – mehr als Belohnung und Lob

Laut Wikipedia ist **Wertschätzung** die **positive Bewertung eines anderen Menschen**. Sie basiert auf einer inneren allgemeinen Haltung anderen gegenüber. Wertschätzung betrifft einen Menschen als Ganzes, sein Wesen. Sie ist eher unabhängig von Taten oder Leistung, auch wenn solche die subjektive Einschätzung über eine Person und damit die Wertschätzung beeinflussen. Wertschätzung ist verbunden mit Respekt, Wohlwollen und Anerkennung und drückt sich aus in Zugewandtheit, Interesse, Aufmerksamkeit, Freundlichkeit.

In der GFK hat die **Wertschätzung** nichts damit zu tun, wie ich andere bewerte sondern sie ist ein Ausdruck dessen, was in mir lebendig ist, wenn jemand etwas macht, das zu meinem Wohlbefinden beiträgt.

Wertschätzung“ ist unserer Meinung nach eine Art zu feiern, was eine Person gesagt oder getan hat, um Bedürfnisse zu erfüllen. Dies geschieht, indem man der Person sagt, wie sie einen Beitrag geleistet hat...

**Lob und Komplimente** sind eine Form von Belohnungen, die auf dem Gedanken basieren, es gäbe ein Richtig und Falsch, Gut und Schlecht, Normal oder Unnormal. Diese Belohnungen enthalten Urteile und können ein – häufig zehrendes - Bedürfnis stärken, von anderen gemocht zu werden.

Wertschätzung

1. Beobachtung
2. Gefühl
3. Bedürfnis

Ich teile mit dem anderen wie er mein Leben bereichert hat.

ICH  
Kombination

Lob, Komplimente

Moralisches Urteil

Mittel zum Zweck

Ich teile dem anderen mit, aber meinen Maßstäben entspricht

DU  
Manipulation

Ein entscheidender Unterschied zwischen Wertschätzung und Lob ist die Intention, mit der sie gegeben werden. Wenn wir Wertschätzung äußern, möchten wir feiern, dass Bedürfnisse erfüllt wurden und uns darüber mit der Person freuen, die dazu beigetragen hat. Wir erzählen dem anderen, wie er unser Leben bereichert hat und wie sich das für uns anfühlt.

Die Absicht hinter Lob und Komplimenten kann sein, den anderen dazu zu bringen, die für uns nützliche Handlung zu wiederholen. Wir urteilen, ob der andere gut, normal, fleißig, oder perfekt ist, wir beschreiben, wie der andere ist. Lob basiert auf unserer eigenen Auffassung darüber, wie man „richtig“ handeln sollte, und wir maßen uns an, als Richter aufzutreten.

Liv Larsson

Es gibt einen Ort jenseits von Richtig und Falsch.  
Dort begegnen wir uns.

Rumi



## Die Phasen im Gesprächsprozess

### Der innere Dialog



Dieser Teil des Prozesses läuft **innen** ab. Ich kläre mich erst einmal selbst in der **Selbstempathie**: Was habe ich beobachtet, wie fühle ich mich, was brauche ich und um was möchte ich mich oder den anderen bitten. Dann die stille **Einfühlung in den anderen**: ich fühle mich in den anderen ein: Was könnte er/sie beobachtet haben, wie fühlt er/sie sich, was könnte er/sie brauchen und um was könnte er/sie mich oder sich selbst bitten.

### Der äußere Dialog



Der zweite Teil zeigt den Dialog im **außen**. Hier teile ich dem anderen mit, was in mir lebendig ist, was ich beobachtet habe, wie ich mich fühle, was ich brauche und um was ich ihn/sie konkret bitte (**Selbstaussdruck**). Und ich fühle mich im Gespräch in den anderen ein und erfrage, was er/sie beobachtet hat, wie er/sie sich fühlt, was er/sie braucht und um was er/sie mich oder sich selbst bitten möchte (**Empathie geben**).



*Eine einfühlsame Haltung ist nicht immer da,  
sondern entsteht immer wieder, wenn wir gut  
für uns sorgen und uns selbst nähren.*

*Marshall B. Rosenberg*

## Die innere Haltung der GFK

Wenn wir die Gewaltfreie Kommunikation erlernen, ist sie eine Methode. Je intensiver wir uns damit beschäftigen, desto mehr wird sie zu einer inneren Haltung, zu einer Lebenseinstellung, die unser ganzes Handeln beeinflusst.



Im Hier und Jetzt leben.  
Achtsam sein.  
Bewusst wahrnehmen.  
Selbstreflexion.

Mit Wohlwollen auf andere  
und auf sich selbst blicken.  
Einfühlsam zuhören.  
Da sein können.

Wertschätzend wahrnehmen  
und sagen, was mein Leben  
bereichert.  
Dankbarkeit ausdrücken.

Selbst für die Erfüllung der  
eigenen Bedürfnisse sorgen.  
Verantwortung für die  
eigenen Gefühle, Worte und  
Gedanken übernehmen.

Das ist wie beim Wellenreiten. Du surfst auf den Wellen dahin, bist gut in deiner inneren Haltung verankert, die Kommunikation mit deinen Mitmenschen gelingt dir. Dann kommt plötzlich eine hohe Welle, und du fliegst vom Surfbrett. Wenn wir in der Kommunikation mit anderen mal wieder vom Surfbrett fallen, können die 4 Schritte helfen, Halt zu finden und wieder aufs Surfbrett zu gelangen, also wieder in die innere Haltung zu kommen.

*Du kannst dich jederzeit entscheiden, wie du die Worte deines Gegenübers aufnimmst. Die Macht liegt bei dir.*

*Marshall B. Rosenberg*



## Die 4 Ohren in der GFK

Ich bin in der Kommunikation nicht nur für das verantwortlich, was ich sage, sondern auch für das, was ich höre.

Serena Rust

Ich kann jede Äußerung mit 4 Ohren hören. Ich alleine entscheide, wie ich auf eine Äußerung reagiere.



Ich höre einen Angriff oder Vorwurf und reagiere mit einem Gegenangriff. Ich verteidige mich, schlage zurück.

Ich stimme der Beschuldigung, Verurteilung etc. zu, reagiere mit Schuld- und Schamgefühlen oder Rechtfertigung.

Ich wende mich dem anderen einfühlsam zu, erfrage die Gefühle und Bedürfnisse hinter seiner Aussage.

Ich wende mich mir selbst einfühlsam zu: Was fühle ich gerade? Was brauche ich?

Um zu erfahren, was der andere von sich mitteilen will, muss ich mich zunächst entscheiden, zuzuhören. Ich brauche die klare Absicht: Ich möchte wissen und mitfühlend Anteil nehmen, wie es dir geht, wie du dich fühlst, was dir wichtig ist, was du denkst, glaubst und dir wünschst.

Serena Rust



*Deine Präsenz ist das wertvollste Geschenk, dass du einem anderen Menschen machen kannst.*

*Marshall B. Rosenberg*

## Verschiedene Arten zuzuhören

### Aufmerksames stilles Zuhören (Zwiegespräch)

Ich bin mit meiner Präsenz ganz beim Anderen, schenke Raum und bin da. Ich zeige durch Gestik und Mimik und Körperhaltung nonverbal, dass ich aufmerksam beim Anderen bin. Ich antworte nicht verbal.

### Paraphrasieren (Kontrollierter Dialog)

Der Zuhörer fasst das Gesagte mit eigenen Worten zusammen.

### Aktives Zuhören (Karl Rogers)

Der Zuhörer fasst das Gesagte zusammen, bringt es auf den Punkt. Er achtet auf die Gefühle des Erzählers, er verbalisiert Bedürfnisse.

### Einfühlsames zuhören (Empathie geben)

Der Zuhörer spiegelt Gefühle und Bedürfnisse. Er übersetzt wölfische und schafige Aussagen in Gefühle und Bedürfnisse.

### Affektive und Kognitive Empathie (Al Weckert)

Bei der affektiven Empathie fühlen wir, was der andere fühlt, spiegeln die Gefühle auch nonverbal wieder.

Bei der kognitiven Empathie erkennen und verstehen wir, was ein anderer fühlt, auch wenn wir deren Gefühle nicht teilen.

In der Wirklichkeit der meisten Menschen sind diese beiden Formen miteinander vermischt.





## Gefühls- und Bedürfnislisten

### Gefühle, die auf erfüllte Bedürfnisse hinweisen

<b>belebt</b>	ruhig	neugierig
angeregt	sicher	<b>offen</b>
aufgekratzt	wohlig	aufgeschlossen
begeistert	zufrieden	ehrfürchtig
beschwingt		empfindsam
froh	<b>herzlich</b>	hingegen
hingerissen	berührt	stauend
lebendig	bewegt	wach
lustig	erfüllt	zart
schwungvoll	erfreut	zutraulich
vergnügt	sanft	
verzaubert	vertrauensvoll	<b>kraftvoll</b>
	warmherzig	klar
<b>dankbar</b>	wohlwollend	motiviert
ehrfürchtig	zärtlich	mutig
glücklich		nüchtern
warm	<b>interessiert</b>	selbtsicher
	aufmerksam	souverän
<b>entspannt</b>	engagiert	stark
angenehm	fasziniert	tatkräftig
ausgeruht	gespannt	zentriert
beschaulich	gefesselt	zuversichtlich
erleichtert	hellwach	
gelassen	inspiriert	

### »Interpretations-Gefühle«

Häufig benutzen wir die Formulierung: »Ich fühle mich ...« oder »Ich habe das Gefühl, dass ...« und nennen dann kein Gefühl, sondern eine Beurteilung oder Interpretation dessen, was der andere tut: Du...

abgelehnt	nicht beachtet	unverstanden
angegriffen	nicht ernst	unwichtig
ausgenutzt	genommen	unwürdig
belästigt	nicht gehört	verarscht
beleidigt	nicht gesehen	vergewaltigt
belogen	... respektiert	verlassen
benutzt	... unterstützt	vernachlässigt
beschuldigt	... verstanden	verraten
betrogen	... wertgeschätzt	wertlos
beschämt	niedergemacht	zurückgewiesen
erniedrigt	proviziert	missverstanden
eingeeengt	schuldigt	unterdrückt
gezwungen	übergangen	
hereingelegt	unbedeutend	
hintergangen	unerwünscht	
ignoriert	unter Druck	
manipuliert	gehetzt	
missbraucht		

### Gefühle, die auf unerfüllte Bedürfnisse hinweisen

<b>abgeneigt</b>	gehemmt	<b>deprimiert</b>
unbehaglich	verloren	gequält
widerwillig	verzweifelt	unglücklich
widerstrebend		unruhig
	<b>erschüttert</b>	besorgt
<b>ängstlich</b>	bestürzt	durcheinander
erschrocken	betroffen	kribbelig
erschüttert	ernüchtert	sehnsüchtig
ohnmächtig	fassungslos	ungeduldig
zaghaft	gelähmt	unzufrieden
	hilflos	genervt
<b>ärgerlich</b>		
empört	<b>müde</b>	<b>unsicher</b>
irritiert	ausgelaugt	scheu
wütend	erschöpft	schüchtern
	kaputt	verlegen
<b>angespannt</b>	schwach	verletzlich
geladen	schwer	
gestresst	teilnahmslos	<b>verwirrt</b>
schwer	verdrossen	durcheinander
verspannt		zerrissen
	<b>traurig</b>	zwiespältig
<b>einsam</b>	frustriert	
allein		

### Bedürfnisse

Achtsamkeit	Frieden	Rücksichtnahme
Abwechslung	Geborgenheit	Sicherheit
Akzeptanz	Gesundheit	Sinn
Anregung	Gemeinschaft	Schönheit
Ästhetik	Glück	Schutz
Aufmerksamkeit	Harmonie	Sexualität
Aufrichtigkeit	Individualität	Spaß
Austausch	Integrität	Spiel
Ausgewogenheit	Inspiration	Spiritualität
Authentizität	Intimität	Struktur
Autonomie	Klarheit	Tiefe
Bewegung	Körperkontakt	Unterstützung
Beständigkeit	Kreativität	Verantwortung
Bewusstheit	Lebenserhaltung	Verbindlichkeit
Dankbarkeit	Liebe	Verbundenheit
Effektivität	Menschlichkeit	Vertrauen
Einfühlsamkeit	Mitgefühl	Verständnis
Ehrlichkeit	Nahrung	Wachstum
Erholung	Nähe	Wertschätzung
Feiern	Offenheit	Wärme
Freiheit	Respekt	Würdigung
Freude	Ruhe	Zugehörigkeit



*Alles, was es wert ist getan zu werden, ist es auch wert unvollkommen getan zu werden.*

*Marshall B. Rosenberg*

## Literaturempfehlungen

Rosenberg, Marshall B.: Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens, 9. Aufl., Paderborn: Junfermann, 2010

→ *das Grundlagenwerk Rosenbergs, gut gegliedert, fachlich – auch als Hörbuch erhältlich*

Rosenberg, Marshall B.: Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation. Ein Gespräch mit Gabriele Seils, 14. Aufl., Freiburg im Breisgau, 2012

→ *ein Interview, Rosenberg beantwortet Fragen zur GFK, erzählt viele Geschichten, ein sehr berührendes Buch – auch als Hörbuch erhältlich*

Serena Rust: Wenn die Giraffe mit dem Wolf tanzt. Vier Schritte zu einer einfühlsamen Kommunikation, 7. Aufl., Burgrain: Koha-Verlag, 2010

→ *eine kompakte Einführung, gut geschrieben, mit Illustrationen zum Schmunzeln, „lässt sich in drei Stunden am Strand lesen“ (Jörn)*

Serena Rust: Giraffentango. Selbstbewusste Kommunikation in der Partnerschaft, 1. Aufl., Burgrain: Koha-Verlag, 2011

→ *GFK in der Partnerschaft, einfühlsam geschrieben, Beispieldialoge, sehr empfehlenswert*

Al Weckert: Gewaltfreie Kommunikation für Dummies. 1. Aufl., Bad Langensalza: Beltz, 2014

→ *eine gut gegliederte, umfangreiche Einführung*

## Internetseiten

[www.empathikon.de](http://www.empathikon.de)

[www.conexbooks.de](http://www.conexbooks.de)

[www.gewaltfrei.de](http://www.gewaltfrei.de)



### Kommunikation Lentes

Melanie und Jörn Lentes GbR

Schwester-Adolfa-Weg 52

79115 Freiburg

Tel.: 0761 42961698

[www.kommunikation-lentes.de](http://www.kommunikation-lentes.de)

[info@kommunikation-lentes.de](mailto:info@kommunikation-lentes.de)