



Marshall B. Rosenberg

Empathisch kommunizieren

Ein kleiner GFK-Leitfaden
mit vielen praktischen Übungen

12. Siehe 2.

13. Siehe 1.

Man hätte sagen können: „Ich bin wütend, weil ich mir wünsche, ihr würdet mich nach meiner Meinung fragen.“

14. Siehe 1.

Ich würde diesen Satz als eine generalisierte Aussage über die Gefühlslage in puncto Schlangen bezeichnen. Er ist aber nicht zwangsläufig Ausdruck dessen, was die Person im Moment der Aussage fühlt. Man hätte sagen können: „Jedes Mal, wenn ich in der Nähe einer Schlange bin, gerate ich in Panik. Ich fühle mich beunruhigt, weil ich diese Reaktion als Anzeichen einer Phobie sehe, von der ich mich befreien möchte.“

15. Siehe 1.

Man hätte sagen können: „Wenn ihr mich eine Woche lang oder länger nicht anruft, fühle ich mich verbittert, weil ich das als Gleichgültigkeit interpretiere.“

16. Siehe 1.

Man hätte sagen können: „Ich fühle mich unwohl, wenn er hier ist, weil es mir nicht gelingt, ihm zu sagen, was ich möchte.“

17. Siehe 1.

Man hätte sagen können: „Ich bin frustriert, weil ich gerne in Kontakt mit meinen Gefühlen wäre, es aber nicht bin.“

18. Siehe 1.

Man hätte sagen können: „Ich bin so glücklich, dass ich Lust habe zu schreien.“

19. Siehe 1.

Man hätte sagen können: „Ich bin glücklich über das, was ihr gesagt habt, weil ich auf eure Zustimmung gehofft habe.“

20. Ich betrachte diesen Satz als generalisierten Ausdruck eines Gefühls (siehe 9). Er könnte bedeuten, dass man sich unglücklich, schuldig, wütend etc. fühlt.

4. | Werte², die uns wichtig sind

Oh, wie gern möchte ich meine Seele
aus dem Morast befreien, in welchem meine Gedanken versinken!

Diese sinnlose Rennerei raubt mir zu viel Leben, zu viel von mir selbst.

All diese Programme im Kopf machen mich leblos, ohne jedes Lächeln.

Ich möchte so gerne den Kanalwechsell,
eine andere Wellenlänge empfangen.
Aber nirgends auf der Welt finde ich den Knopf dafür!

Mein Kopf ist immerzu vollgestopft mit Abermillionen von
„Ich muss! Ich müsste. Ich hätte gemusst.“

Wenn die Dinge schlecht laufen, rät man mir: „Finde jemanden, den du beschuldigen kannst!“

Doch das ist eine Philosophie, die in ein trauriges und falsches Leben führt.

Bei der Art von Austausch, die ich Ihnen hier vorschlage, gibt es einen dritten Schritt. Dieser besteht darin, die Werte zu beschreiben, die zur Entstehung unserer Gefühle beitragen. Unsere Gefühle sind nicht so sehr die Folge unserer Beobachtungen als vielmehr unserer Reaktionen auf diese Beobachtungen. Das ist mir im Alter von etwa fünf oder sechs Jahren zum ersten Mal bewusst geworden. Eine Freundin hatte mir anvertraut: „Stock und Stein brechen mein Gebein, doch Worte bringen keine Pein.“ Das war eine extrem wichtige Beobachtung für mich! Sie half mir zu sehen, dass meine Gefühle nicht durch das entstehen, was andere sagen oder tun, sondern durch meine Interpretation ihrer Worte und Taten.

Welche Haltung wir zu einem Geschehen einnehmen, hängt von den Werten ab, die wir jeder Situation beimessen. Manchmal sind unsere Werte verankert in unseren **Vorstellungen** über das, was passieren könnte. Wenn ich beispielsweise merke, dass meine Kinder sich nicht ihre Zähne putzen, könnte ich mir Sorgen machen, weil ich mir ausmale, wie sich bei ihnen Karies entwickelt.

Unsere Werte können sich auch auf **Interpretationen** stützen. Wenn ich beispielsweise über jemanden urteile, er sei zerstreut oder kühl, könnte ich aus diesem Grund wütend sein.

Wenn uns nicht bewusst ist, dass Werte bei der Entstehung unserer Gefühle beteiligt sind, macht uns das blind für den Anteil kultureller Einflüsse auf Bewertungen von Situationen, an denen wir beteiligt sind. Ein großer Teil unserer Handlungsmuster, denen wir in Konfliktsituationen folgen, ist dem Einsatz von gewaltfreien Formen der Kommunikation nicht förderlich. Tatsächlich rechtfertigen diese Muster größtenteils explosive, konkurrierende und gewalttätige Handlungen.

Bin ich mir hingegen bewusst, welche kulturellen Werte ich verinnerlicht habe, gibt mir das die Chance, dafür zu sorgen, dass sie mir nicht „in die Quere“ kommen. Das erreiche ich, indem ich meine Fähigkeit nutze, menschliche Werte zu teilen und Meinungsverschiedenheiten auf gewaltfreie Art zu lösen. Um zu vermeiden, dass kulturelle Denkmuster mich unbemerkt beeinflussen, empfinde ich es als nützlich, den Ausdruck meiner Gefühle von einem „weil ich“ folgen zu lassen. Auf diese Weise erkenne ich an, welche Werte mich beeinflussen.

Beispiel: „Als ihr mich nicht gebeten habt, mit euch mitzukommen, fühlte ich Schmerz, weil ich das als Ablehnung sah.“ Diese Art mich auszudrücken schärft einerseits meine Aufmerksamkeit für die in mir wirksam gewordenen kulturellen Einflüsse und reduziert gleichzeitig die Möglichkeit, dass die anderen den Ausdruck meiner Gefühle als Versuch verstehen könnten, sie zu tadeln oder zu beschuldigen.

Übung Nr.3

Vielleicht mögen Sie die folgende Kommunikationsübung zur Selbstüberprüfung nutzen: Sind die mit „weil ich“ eingeleiteten Aussagen hilfreich, um aufzudecken, welche verinnerlichten kulturellen Werte die Entstehung der Gefühle ausgelöst haben?

Kreuzen Sie die Sätze an, in denen Ihrer Meinung nach der Sprechende die inneren Wertvorstellungen anerkennt, die zur Entstehung der eigenen Gefühle beitragen. Anschließend können Sie Ihre Antworten mit meinen vergleichen.

1. Ihr macht mich wütend, wenn ihr die Milch auf dem Tisch verschüttet.
2. Du machst mir Angst, wenn du mich so anschaut.
3. Ich bin glücklich über diese Nachricht, weil ich mir gewünscht habe, dass Gianni mich besucht.
4. Ich fühle mich traurig, weil ihr den Abend nicht mit mir verbringen wollt.
5. Ich freue mich über deine gute Note in Biologie.
6. Ich bin irritiert, weil ich gerade gesehen habe, wie Herr X seinen Sohn schlägt.
7. Ich bin unzufrieden mit dem, was ich dieses Jahr erreicht habe. Ich halte mich selbst für unzulänglich, weil ich nicht in der Lage war, mehr zu tun.
8. Wenn du mich umarmst, fühle ich mich angespannt.
9. Deine Erzählung beunruhigt mich.
10. Ich bin wütend auf dich, weil ich den ganzen Tag auf deinen Anruf gewartet habe.

Meine Antworten zu Übung Nr. 3:

1. Ich sehe nicht, dass der Sprecher uns daran teilhaben lässt, welche inneren Denkmuster zur Entstehung der eigenen Gefühle beitragen. Vergleichen Sie die Aussage mit: „Wenn ihr die Milch auf dem Tisch verschüttet, bin ich wütend, weil ich denke, ihr seid nachlässig und unaufmerksam.“

2. Siehe 1.
Vergleichen Sie den Satz mit: „Wenn du mich so anschaust, habe ich Angst, weil ich fürchte, dass du mich verletzen wirst.“
3. Hier erkenne ich, welche inneren Denkmuster beim Sprechenden zur Entstehung der eigenen Gefühle beitragen.
4. Siehe 1.
Vergleichen Sie den Satz mit: „Ich fühle mich traurig, weil ich die Tatsache, dass ihr den heutigen Abend nicht mit mir verbringen wollt, als Ablehnung interpretiere.“
5. Siehe 1.
Vergleichen Sie diesen Satz mit: „Ich freue mich über deine gute Note in Biologie, weil ich mir gewünscht habe, dass du erfolgreich bist.“
6. Siehe 1.
Vergleichen Sie mit: „Ich habe gerade gesehen, wie Herr X seinen Sohn schlägt, und ich bin irritiert, weil ich denke, dass Erwachsene nicht das Recht haben, Kinder zu schlagen.“
7. Siehe 3.
8. Siehe 1.
Vergleichen Sie den Satz mit: „Wenn du mich umarmst, fühle ich mich angespannt, weil ich deine Geste so interpretiere, als wolltest du etwas von mir.“
9. Siehe 1.
Vergleichen Sie den Satz mit: „Ich bin beunruhigt, weil ich gerne verstanden hätte, was du mit deiner Erzählung bezwecken wolltest, doch das ist mir nicht gelungen.“
10. Siehe 1.
Vergleichen Sie den Satz mit: „Ich habe den ganzen Tag auf deinen Anruf gewartet, und weil ich das als mangelnden Respekt interpretiere, bin ich wütend auf dich geworden.“