

**Unterlagen zum
Seminar 18 - Anwender/-innen-Seminar**

„Gewaltfreie Kommunikation - Vorstellung
einer Haltung und Praxiserfahrungen aus der
Sucht(selbst)hilfe“

**36. fdr+kongress, München Dornach
06.05.2013**

Carola Ahrens-Lück | Hegereiterweg 1 a | 24220 Flintbeck

Erste praktische Schritte der Gewaltfreien Kommunikation¹

Du kannst damit beginnen, bewusster auf deine Sprache und Worte zu achten. Hier sind einige Vorschläge dazu:

- Wenn du dich sagen hörst: „Ich muss...“ oder „Ich sollte...“ oder „ich kann nicht...“, verändere es in „Ich möchte...“ oder „Ich entscheide mich...“ oder „Ich will nicht...“.
- Streiche mehr und mehr alle bewertenden Worte wie „gut“, „schlecht“, „lieb“, „böse“ etc. aus deinem Wortschatz. Sage stattdessen lieber was du magst und was du nicht magst.
- Wenn du eine Kritik oder eine Bewertung auf der Zunge hast, übe zu sagen: „Ich fühle mich gerade..., weil ich ... brauche.“
- Achte darauf, wenn du sagen möchtest: „Ich fühle mich wegen dir...“. Sei dir bewusst, dass du gerade ein unerfülltes Bedürfnis hast und kommuniziere lieber das Bedürfnis.
- Wenn du zu jemandem sagen möchtest: „Du musst...“, verwandele es in: „Ich bitte dich, zu...“ oder „Bist du bereit, zu...?“.
- Höre zuerst immer empathisch zu, bevor du jemandem eine Lösung vorschlägst. Es geht zunächst um Verbindung und Verständnis.
- Erinnerung dich daran, dass egal, was jemand sagt oder wie er/sie es sagt, es immer um ihre/seine Bedürfnisse geht – auch wenn die Aussage über dich ist. Es ist niemals eine Aussage über dich!
- Unterscheide zwischen dem, was eine Person tut und der Person selbst.
- Unterscheide zwischen Gefühlen und Bedürfnissen.
- Sei dir bewusst, dass hinter jeder Aussage in aggressiver Sprache unerfüllte Bedürfnisse stehen.
- Drücke deine Wünsche als Bitten aus und nicht als Forderungen.

¹ Quelle: ORCA-Institut

Gewalt und Gewaltfreiheit – was ist das?¹

Definition von **Gewalt** nach Marshall B. Rosenberg:

- direkte physische Gewalt
- verbale Gewalt und
- psychische Gewalt
- alles, was eine Person tut, um Macht über eine andere auszuüben,
- Ausübung von Zwang
- Durchsetzen eigener Bedürfnisse ohne Rücksichtnahme der Bedürfnisse anderer

Konkret kann das passieren durch

- Belohnung
- Strafe
- Schuldzuweisungen
- Erzeugen von Scham und Pflicht“gefühlen“

Gewalt auf **sprachlicher** Ebene:

- Moralische Urteile
- Destruktive Kritik
- Schuldzuweisungen
- Vorwürfe
- Generalisierungen
- Vergleiche

Gewalt im **System**/strukturelle und institutionelle Gewalt:

- Diskriminierung von Menschen
- Verwehrung von einem gleichberechtigtem Zugang zu Ressourcen und Gerechtigkeit

Gewaltfreiheit im Sinne der GfK:

- Bedürfnisse aller beteiligten Personen werden beachtet
- einfühlerndes Wesen, das sich entfaltet, wenn die Gewalt im Herzen nachlässt (nach Ghandi)

Aber: es gibt keine absolute **Gewaltlosigkeit**:

Wenn es nur die Wahl gibt zwischen Mutlosigkeit (Gewalt hinnehmen) und Gewalt, würden beide (Rosenberg und Ghandi) zu Gewalt raten. Dennoch sind beide der Auffassung, dass die Gewaltfreiheit der Gewalt überlegen ist

Unterscheidung nach Rosenberg:

- strafende Macht
- beschützende Anwendung von Macht – einzig legitime Anwendung von Macht

Beschützende Macht

- zeichnet sich im Versuch aus, Verletzung oder Ungerechtigkeit zu verhindern
- bestraft nicht
- ruft weder Leid oder Reue hervor
- versucht nicht eine andere Person zu verändern

Beispiel: Ein Kind wird festgehalten, bevor es vor ein Auto läuft.

¹ Quelle: Maria T. Schneider: Das Modell der „Gewaltfreien Kommunikation“ nach Marshall Rosenberg – Anwendungen in der Sozialen Arbeit; Diplomarbeit an der Hochschule Neubrandenburg; 2009; S. 12 ff

Bedürfnisse¹

Liebe:

- Verbindung, Kontakt, Zugehörigkeit
- Akzeptanz
- Anerkennung, Wertschätzung
- Empathie, Einfühlung, Mitgefühl
- Gehört werden, gesehen werden
- Respekt
- Nähe
- Vertrauen
- Sorge, Fürsorge, Unterstützung
- (körperlichen) Schutz, (finanzielle) Sicherheit
- Teilen (was dir passiert/dich berührt)
- Harmonie, Gleichgewicht, Einklang

Qualität:

- Sinn, Wirksamkeit, Erfüllung
- Spiritualität, Transzendenz (über die Grenzen der Erfahrung hinaus)
- Lernen, Wachsen
- Klarheit (wissen und verstehen, was geschehen ist und was wird)
- Abenteuer, Herausforderung
- Ordnung, Struktur
- Ganzheit (heil und vollständig sein)
- Hoffnung (Vertrauen in die Zukunft)
- Echtheit (Wahrheit), Ehrlichkeit
- Hoffnung
- (innerer) Friede

Leichtigkeit:

- Spielen
- Humor
- Spaß, Freude
- (körperlich) entspannen
- Das Leben feiern
- Trauern (Verluste feiern)
- Erfolg (e) feiern
- Genießen

¹ Quelle: nach einer Vorlage von ORCA-Institut – nach Hugo A. Roele

Eigenheit, Identität:

- Selbständigkeit, Autonomie, Freiheit
- Authentizität (Du selbst sein)
- Integrität (deine Werte leben)
- Spontaneität, sagen/tun, was in dir hochkommt
- Kreativität
- Dich äußern/dich selbst ausdrücken
- Raum, (körperliche) Ruhe
- Freier Wille, selbst entscheiden

Physische Grundbedürfnisse

- Nahrung, Licht, Luft
- Wärme
- Ruhe
- Kreativität
- Sicherheit
- Schutz
- Sexualität

Grundannahmen der Gewaltfreien Kommunikation¹

- Menschen sind von Natur aus auf Kooperation angelegt.
- Menschen sind bereit zu kooperieren, wenn sie vertrauen können, dass sie mit ihren Anliegen gesehen und gehört werden.
- Jeder Mensch tut in jeder Situation immer das Beste, was ihm gerade möglich ist.
- Bedürfnisse sind die Motivation jeglichen menschlichen Handelns.
- Jede Form von Kritik, Beurteilung und Vorwurf ist ein Ausdruck unerfüllter Bedürfnisse.
- Jeder Mensch hat bemerkenswerte Ressourcen und Fähigkeiten, die uns erfahrbar werden, wenn wir durch Empathie mit ihnen in Kontakt kommen.
- Es gibt keine Hierarchie auf der menschlichen Beziehungsebene; es besteht Gleichwertigkeit unter allen.
- Menschen geben gern, wenn sie es freiwillig tun.
- Menschen entscheiden, wie sie die Welt sehen und haben immer die Wahl.
- Menschen sind verantwortlich für das, was sie tun und sagen, aber nicht für die Reaktion der anderen darauf.

¹ Quelle: ORCA-Institut

Haltung der Gewaltfreien Kommunikation²

*„Ich darf das Bedürfnis nach ...
haben. Und ich erlaube mir,
für dieses Bedürfnis zu sorgen.“*

Kennst Du das? Du stellst fest, dass Du ein bestimmtes Bedürfnis hast. Und sofort meldet sich eine zweifelnde innere Stimme: „Ist das OK, das ich jetzt dieses Bedürfnis habe?“

JA, es ist OK! Du darfst Bedürfnisse haben, und Du darfst auch gut für Deine Bedürfnisse sorgen. Erlaube es Dir selbst. Denn nur wenn Du gut für Dich sorgst, bist Du auch für andere ein Segen. Wie eine Mutter, die nur solange ein Kind stillen kann, wenn sie selbst Nahrung zu sich nimmt.

Bei welchen Bedürfnissen taucht bei Dir eine Unsicherheit auf? Bei mir war das lange Zeit z.B. das Bedürfnis nach Erholung, Entspannung. Das ging so weit, dass ich mich in der Sauna gar nicht richtig entspannen konnte, weil diese Stimme in meinem Kopf immer wieder anklopfte und zu mir sagte, dass dies und das zu tun sei, dass ich jetzt eigentlich den Newsletter schreiben sollte, oder oder oder. Sehr anstrengend. Und alles andere als Entspannung. Mir hat es geholfen, mir bewusst zu machen, dass ich jetzt ein Bedürfnis nach Erholung habe. Und dieses Bewusstsein über mein Bedürfnis hat es mir dann auch leichter gemacht, mich selbst mit diesem Bedürfnis anzunehmen: „Ja, ich darf dieses Bedürfnis haben. Und ich erlaube mir, für dieses Bedürfnis zu sorgen.“

*„Genauso wie ich, –
versucht dieser Mensch sich
seine Bedürfnisse zu erfüllen.“*

Warum gelingt es, mit Gewaltfreier Kommunikation in Verbindung zu anderen Menschen zu kommen? Ich glaube es liegt daran, dass ich meine Aufmerksamkeit auf das Richtige, was mich mit dem anderen verbindet, auf das, worin wir uns nicht unterscheiden: Auf Gefühle und Bedürfnisse.

Wer Lust auf ein kleines Experiment hat:

Richte Deine Aufmerksamkeit auf eine Person und wiederhole innerlich: „Genauso wie ich, – versucht dieser Mensch sich seine Bedürfnisse zu erfüllen.“

² Quelle: Erläuterungen von Markus Asano, Hamburg (<http://gewalt-freie-kommunikation.de/hamburg/blog/P6/>)

*„Die Erfüllung meiner
Bedürfnisse ist unabhängig
von bestimmten Personen.“*

In manchen Situationen glauben wir, dass nur eine bestimmte Person unser Bedürfnis erfüllen kann. Und wenn dann diese bestimmte Person erstmal keine Bereitschaft dazu zeigt, ist es sehr wahrscheinlich, dass wir in Not kommen. Was wiederum zur Folge haben kann, dass wir dem anderen in irgendeiner Form Druck machen.

Ich kann mich natürlich entscheiden, ein Bedürfnis nur mit einer Person zu leben, das Bedürfnis selbst kann ich mir aber mit 7 Milliarden Menschen erfüllen. Wenn ich mir dessen bewusst bin, kann ich im Gespräch viel entspannter sein und anstatt Druck zu machen, kann ich den anderen einladen, mir mein Bedürfnis zu erfüllen.

*„Es gibt viele Wege,
wie mein Bedürfnis erfüllt
werden kann.“*

Ein Bedürfnis - unzählige Möglichkeiten, es zu erfüllen. Wenn mein Bedürfnis „Erholung“ ist, kann ich an der Elbe spazieren gehen, kann Yoga machen, kann mir eine Massage geben lassen, kann nach Italien fahren ...

Was oft passiert: Wir kennen zwar die Handlung, die wir gern hätten, aber nicht das Bedürfnis, das wir haben. Und dann versteifen wir uns auf diese eine Handlung. „Ich will aber!“ Und manchmal will aber ein anderer Mensch nicht so wie wir selbst wollen.

Meine Anregung: Werden Sie sich klar darüber, was für ein Bedürfnis dahintersteckt. Erinnern Sie sich an den Satz oben. Und öffnen Sie sich für andere Möglichkeiten, die Ihr Bedürfnis (manchmal sogar noch besser) erfüllen.

*„Hinter jedem Vorwurf
verbergen sich unerfüllte
Bedürfnisse.“*

Wenn ich mit einem Mitmenschen einen Konflikt habe, ist die Wahrscheinlichkeit sehr groß, dass ich einen Vorwurf höre. (Und natürlich auch, dass ich einen Vorwurf ausdrücke.)

Wenn ich den gehörten Vorwurf persönlich nehme, dann kann es gut sein, dass ich mit einem Gegenangriff reagiere.

Mir hilft dann, wenn ich mich an den Satz oben erinnere.

„Ahh, mein Gegenüber hat ein Bedürfnis, um das es ihm geht, und er drückt es eben so gut aus, wie es für ihn möglich ist.“

*„Ich habe das Beste getan,
was mir in der Situation
zur Verfügung stand.“*

In Situationen, in denen wir merken, dass wir mit den Folgen unseres Handelns nicht zufrieden sind, hilft es, sich damit zu verbinden, dass wir das Beste getan haben, was uns in der Situation zur Verfügung stand.

Bei mir führt der Satz zu mehr inneren Frieden. Dann kann ich mich leichter meinen Gefühlen und unerfüllten Bedürfnissen öffnen und auch denen von anderen Menschen.

Diese Sätze sind hilfreich, wenn ich mich innerlich mit ihnen verbinde. Meistens NICHT, wenn ich sie ausspreche. Wenn ich innerlich mit ihnen verbunden bin (und sie auch glaube), werde ich meine innere Haltung auch ausstrahlen.

“Wir machen niemals etwas falsch. Wir haben nie etwas falsch gemacht. Wir werden niemals etwas falsch machen. Wir tun Dinge, die wir nicht getan hätten, wenn wir damals gewusst hätten, was wir jetzt gerade lernen.”

Marshall Rosenberg

Reaktion auf Reiz¹

Unbewusste Reaktion

Körper

- geschlossen
- zusammengezogen
- Atem stoppt oder geht schnell
- Muskeln sind angespannt

(Pseudo-)Gefühle

- Ärger
- Schuld
- Scham
- Angst

Gedanken

- Vermeidung
- Verteidigung
- Schutz
- Angriff
- Urteile
- keine Wahl

¹ Quelle: ORCA Institut – nach einer Vorlage von Gregg Kendrick, Trainer CNVC

Reaktion auf Reiz²

Achtsame Reaktion

Körper

- offen
- weit
- Atem ist frei und tief
- Muskeln sind entspannt

Gefühle

- Enttäuschung
- Traurigkeit
- Frustration
- Entmutigung
- Hilflosigkeit
- Im Schmerz sein

Gedanken

- bewusste Gedanken
- Differenzierung (ich bin nicht meine Gedanken)
- Wahlfreiheit

² Quelle: ORCA Institut – nach einer Vorlage von Gregg Kendrick, Trainer CNVC

Suchtselbsthilfe und Gewaltfreie Kommunikation – eine Haltung schafft Raum für Respekt, Wertschätzung und Verbindung¹

Carola Ahrens-Lück

Zusammenfassung

In der Suchtselbsthilfe überwinden Menschen gemeinsam – zumeist in Gesprächsgruppen, an denen auch Angehörige teilnehmen – ihre Sucht und die dadurch entstandenen Problemen.

Die Zeit der „aktiven“ Sucht ist für viele Suchtkranke und Angehörige geprägt durch Schuld und Schamgefühle, Ohnmacht, Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit und nicht zuletzt durch verbale und körperliche Verletzungen.

Die Kommunikation in Suchtselbsthilfegruppen ist beeinflusst von den Suchterfahrungen und bisherigen (Über-)Lebensstrategien und die Sprache ist oft sehr gewaltträchtig und von Angriff und Verteidigung geprägt. Die Norm „wir gehen offen und ehrlich miteinander um“ führt dann zu einer eher respektlosen und letztendlich trennenden Kommunikation.

In meiner Praxis erlebe ich sehr eindrücklich, dass die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg den Menschen Orientierung bietet, wie sie – egal ob in der Gruppe, Familie oder am Arbeitsplatz – respektvoll, wertschätzend und damit verbindend kommunizieren können. Das erhöht die eigene Zufriedenheit und somit die Chance auf ein suchtfreies Leben.

¹ Quelle: Carola Ahrens-Lück: Suchtselbsthilfe und Gewaltfreie Kommunikation – eine Haltung schafft Raum für Respekt, Wertschätzung und Verbindung in Jürgen Fais (Hrsg.): Gewalt – Sprache der Verzweiflung – Vom Umgang mit Gewalt in der Suchthilfe; Pabst Verlag 2012; S. 169 ff.

Suchtselbsthilfe und Gewalt

„In Bezug auf Gewalt arbeiten wir präventiv, was die Persönlichkeitsentwicklung angeht. Hierzu heißt es in unserem Programm: Suchtprävention als pädagogisches Prinzip bedeutet lebenslange Erziehungs- und Entwicklungsprozesse zum Aufbau sozialer Kompetenz. Dazu gehören:

- Kommunikations- und Beziehungsfähigkeit,
- Erlangen von Selbstsicherheit,
- Bildung eines sozialen Gewissens,
- Fähigkeit, Konflikte produktiv und gewaltfrei zu bewältigen,
- Toleranz gegenüber anderen Verhaltens- und Lebensformen,
- Genuss- und Erlebnisfähigkeit,
- Entwicklung von Wertmaßstäben“

(<http://www.zeitschrift-rausch.de/index.php/201101201013/suchtselbsthilfeund-haeusliche-gewalt.html>).

Kommunikation in der Suchtselbsthilfe

Suchtselbsthilfegruppen

- zumeist als Gesprächsgruppen konzipiert
- Kommunikation wesentliches Element
- Übungsfeld für gesundes Leben
- Rückmeldungen
- gegenseitiges Lernen
- Vorbild
- Angehörige zurückhaltend, oft erstmal für den/die Suchtkranke/n in der Gruppe
- kaum Zugang zu eigenen Gefühlen und Bedürfnissen
- Übernahme von Eigenverantwortung entwickelt sich mit der Zeit
- Scham- und Schuldgefühle

Kommunikation in Suchtselbsthilfegruppen/Suchtsystemen

- beeinflusst von Suchterfahrung und bisherigen (Über)Lebensstrategien
- oft gewaltträchtig
- Angriff und Verteidigung
- Norm „wir gehen offen und ehrlich miteinander um“
- Bewertungen
- Interpretationen
- Ratschläge
- eigene Geschichten
- Ängste vor Reaktionen der Gruppen können zu Verslossenheit führen
- „nass“
- Schuldzuweisungen
- Weggehen, Schweigen
- trennend, macht traurig, hilflos, wütend

GFK - eine praktikable Alternative

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

- Sprachkonzept zur erfolgreiche Konfliktbewältigung
- Lebenskonzept mit Mittelpunkt einfühlsame Verbindung zu sich selbst und zu anderen
- keine Technik sondern Haltung

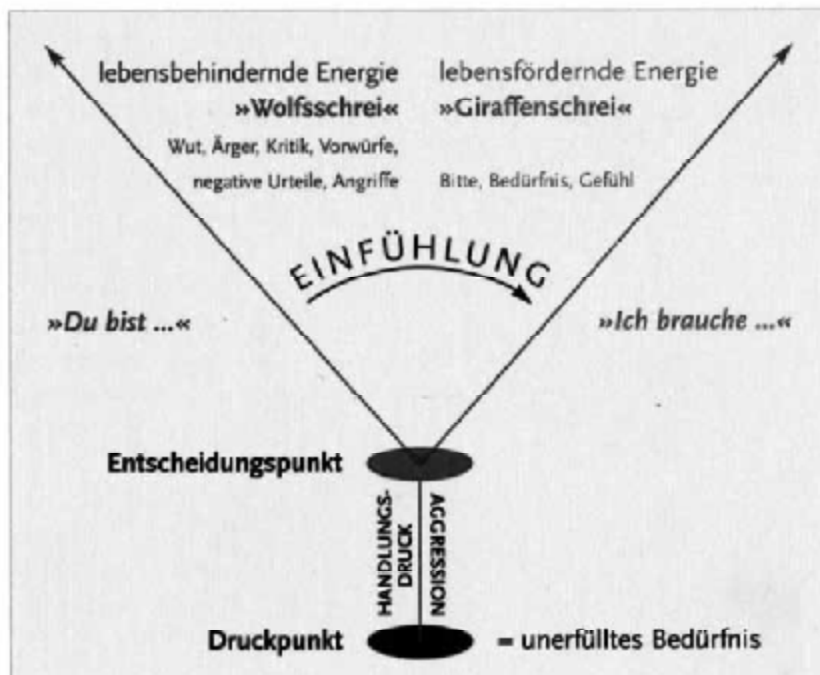
- Sprache des Lebens
- Gefühle und Bedürfnisse zentrale Elemente
- momentane (oder vergangene) Lebendigkeit zählt
- Empathie
- Wolf und Giraffe
- Moralische Urteile in Werturteile umwandeln
- 4 Schritte
- beobachten ohne zu bewerten
- Bitte statt Forderung

Gewaltfrei steht für

- verbindend
- respektvoll
- wertschätzend

In der Praxis

- GFK vorstellen
- Trainings anbieten
- selbst die Haltung verinnerlichen
- neue Sprache lernen bzw. „wieder etwas verlernen“
- Bedauern und Feiern – therapeutisch wirksam
- Wolf und Giraffe anschaulich
- 4 Schritte hilfreich in Konfliktsituationen
- Entscheidungsfreiheit
- 4 Ohren
- Bedürfnis- und Gefühlskarten



Quelle: Klaus Dieter Gens: Mit dem Herzen hört man besser, 2007

Die 4 Ohren der gewaltfr. Komm.

Wolf	Giraffe
<p>Schuldohren nach innen</p> <p>Botschaft: „Mit mir ist etwas nicht in Ordnung, sonst wäre die Situation nicht so.“ → Ich bin schuld.</p>	<p>Einfühlungsohren nach innen</p> <p>Botschaft: „Meine Bedürfnisse und Gefühle zählen jetzt.“ → Ich brauche...</p>
<p>Schuldohren nach außen</p> <p>Botschaft: „Mit ihm/ihr ist etwas nicht in Ordnung, sonst wäre die Situation nicht so.“ → „Du bist schuld.“</p>	<p>Einfühlungsohren nach außen</p> <p>Botschaft: „Der/die andere braucht etwas und bittet um etwas (evtl. auf unangemessene Weise)“ → „...braucht...“</p>

PRF/OFFICE

Quelle: Ahrens-Lück nach Klaus-Dieter Gens, 2007

Notfallkoffer

Ein Notfallkoffer – wie ihn Klaus-Dieter Gens beschreibt – kann hilfreich sein, Konflikte zu deeskalieren. Wichtige Sätze aus diesem Koffer sind

- „Was der andere sagt, ist eine Botschaft über sich selbst – ich bin nicht angegriffen!
- Ich höre nicht auf die Worte, sondern auf die Botschaft dahinter!
- Der andere möchte etwas Sinnvolles beitragen – er weiß nur noch nicht den Weg!
- Jede trennende Kommunikation ist der (tragische) Versuch, ein Bedürfnis zu erfüllen!“ (Gens, 2007, S. 76 f.)