

Hintergrund

M. Rosenberg hat die Gewaltfreie Kommunikation (kurz: GFK) entwickelt, um Menschen dabei zu helfen, Verantwortung für die eigenen Gefühle und das eigene Handeln zu übernehmen.

Rosenberg fasst die Kommunikationsart der GFK in folgendem Satz zusammen: **‚Wenn a, dann fühle ich mich b, weil mir c wichtig ist. Deshalb möchte ich jetzt gerne d.‘** Die Gewaltfreie Kommunikation trägt dazu bei, dass sich unser natürliches Einfühlungsvermögen wieder entfalten kann und fördert in einem großen Maße das intensive Zuhören, den Respekt und die Empathie.

Dafür hat M. Rosenberg vier Schritte definiert:

1

Beobachtung: Zuerst beobachten wir, was in einer Situation tatsächlich geschieht. Die Kunst besteht darin, der anderen Person oder der Gruppe unsere Beobachtung ohne Beurteilung und Bewertung mitzuteilen – einfach zu beschreiben.

Gefühl: Als Nächstes sprechen wir aus, wie wir uns fühlen, wenn wir diese Handlung beobachten. Gefühle sollen in der Gewaltfreien Kommunikation explizit wahrgenommen und ausgedrückt werden. Der Ausdruck von Gefühlen kann insbesondere bei einer Konfliktlösung hilfreich sein. Die Gewaltfreie Kommunikation unterscheidet dabei zwischen dem tatsächlichen Ausdruck von Gefühlen einerseits und Wörtern sowie Aussagen, die Gedanken, Einschätzungen und Interpretationen wiedergeben, andererseits. Wir sprechen oft das Wort ‚fühlen‘ aus, ohne damit wirklich ein Gefühl auszudrücken: ‚Ich habe das Gefühl, dass mir kein faires Angebot gemacht wurde.‘ bedeutet eigentlich ‚Ich denke, dass...‘.

2

3

Bedürfnis: Der dritte Schritt der Gewaltfreien Kommunikation besteht aus dem Erkennen und Akzeptieren der Bedürfnisse, die hinter unseren Gefühlen stehen. Was andere sagen oder tun, kann ein Auslöser für unsere Gefühle sein, aber nie ihre Ursache. Statt der bisher genannten Sprachmuster ist es hilfreich, das Gefühl mit dem Bedürfnis zu verknüpfen durch ein ‚Ich fühle..., weil ich...‘ und dabei die Verantwortung für das eigene Gefühl zu übernehmen.

Bitte: Hier wird geäußert, was wir vom Anderen möchten, sodass beide Leben reicher werden. Dabei werden die Bitten in positiver Handlungssprache und bewusst formuliert. Bitten, die nicht von Gefühlen und Bedürfnissen begleitet werden, können als Forderungen aufgefasst werden.

4

GFK - in der Anwendung

MICHAEL WIENS
M.SC. PSYCHOLOGIE

Ablauf

Sie arbeiten in Dreier-Teams zusammen. Erinnern Sie sich an eine Konfliktsituation **im Kontext Ihres Engagements in der nachhaltigen Mobilität**. Versuchen Sie dann mit der Hilfe Ihrer Teammitglieder anhand dieser Situation Ihren Standpunkt anhand der Gewaltfreien Kommunikation herauszuarbeiten. Versuchen Sie, Beschreibung, Gefühle, Bedürfnisse und Bitte abzuleiten.

Beschreiben Sie Ihre Beobachtung einer konkreten Handlung oder Unterlassung, ohne diese mit einer Bewertung oder Interpretation zu vermischen.

1

Drücken Sie ein Gefühl aus, das mit der Beobachtung in Verbindung steht.

2

Suchen Sie das Bedürfnis, das hinter Ihrem Gefühl liegt und formulieren Sie es. Es ist wichtig, dass es wirklich Ihr eigenes Bedürfnis ist.


3

Formulieren Sie eine Bitte hinsichtlich einer konkreten Handlung. Versuchen Sie, die Bitte in einer ‚positiven Handlungssprache‘ zu formulieren.

4


Quelle:

Rosenberg, M. (2016). Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens. Junfermann Verlag.

 0173 369 1838

 hallo@michaelwiens.de

 www.michaelwiens.de

 Du darfst dieses Tool gerne benutzen! Behalte dabei ruhig mein Logo und Format als Credit bei.

Fragen statt diskutieren

Hintergrund

Gute Fragen können wie Küsse schmecken!

Systemische Fragen eröffnen neue Perspektiven und helfen dem Gegenüber, Sichtweisen differenzierter zu betrachten. Sie verdeutlichen Beziehungen, Handlungsweisen und Zusammenhänge. Dabei regen Systemische Fragen die Gedanken und Reflexion beim Gegenüber an, ohne, dass man eigene Lösungsansätze vorgibt, die oftmals zu Reaktanz führen. Sie helfen also dabei, festgefahrene Wege zu verlassen, neue Möglichkeiten zu verstehen und andere Lösungsimpulse zu erkennen. Systemische Fragen helfen den Kern von Problemen zu erforschen und bieten gleichermaßen tief gehende Einblicke in die Gedanken- und Gefühlswelt.

Ablauf

Im Folgenden finden Sie in den grün hinterlegten Feldern einige Systemische Fragen. In Dreier-Teams sollen Sie nun diese Fragen anhand eines Rollenspiels selbst ausprobieren. Orientieren Sie sich hierfür gerne an der unten stehenden Situation. Es gibt drei Rollen - zwei aktive Rollen und eine:n Beobachter:in. Sie dürfen Ihre Rollen zwischendurch gerne wechseln. Stellen Sie als Unterstützer:in der nachhaltigen Mobilität (aktive Rolle A) Herrn Schmitz (aktive Rolle B) Systemische Fragen, statt ihn mit Argumenten zu überzeugen. Diskutieren Sie danach aus Ihren Rollen heraus die Wirkung dieser Fragen - vor allem als Herr Schmitz. Hier ist auch besonders die Außenperspektive der: Beobachters:in gefragt.

Cave: Achten Sie darauf, dass Systemische Fragen niemals rhetorisch gemeint sind, sondern immer aus einer Haltung des interessierten Nicht-Wissens gestellt werden.

Ausgangssituation:

Herr Werner Schmitz, ein 58-jähriger Landwirt, engagiert sich in der lokalen Politik und ist für seine kritische Haltung gegenüber der Verkehrswende bekannt. In seiner Gemeinde diskutiert ein Ausschuss über den Ausbau der Infrastruktur für nachhaltige Mobilität, was öffentliche Verkehrsmittel, Fahrradwege und E-Ladestationen für Autos betrifft. Herr Schmitz ist der Meinung, dass die neuen Maßnahmen teuer und überflüssig sind. Er argumentiert, dass der Individualverkehr im ländlichen Raum, vor allem durch den PKW, unabdingbar sei und sich auch mit neuen Ideen zur Nachhaltigkeit nicht ersetzen lasse. Nachhaltige Mobilität sieht er als ideologisch getrieben, überteuert und nicht realisierbar.

Wenn Sie sich die Zukunft Ihrer Gemeinde in zehn Jahren vorstellen, wie sähe dann ein ideales Mobilitätskonzept aus Ihrer Sicht aus?

Was glauben Sie, wie sehen Menschen, die täglich auf ein Auto verzichten, die bisherige Mobilitätslage?

Angenommen, die Verkehrswende könnte so gestaltet werden, dass sie auch den ländlichen Raum stärkt – wie könnte das Ihrer Meinung nach aussehen?

Mal Hand aufs Herz – wenn es nur einen persönlichen Vorteil gäbe, wenn Ihre Gemeinde ein nachhaltigeres Mobilitätsangebot hätte, welcher wäre das?

Welche bestehenden Mobilitätslösungen schätzen Sie in Ihrer Region, die auf keinen Fall verändert werden dürften?

Was glauben Sie, welche positiven und negativen Folgen hätte es, wenn die aktuelle Verkehrspolitik einfach unverändert bleibt?

Wenn Sie sich eine nachhaltige Mobilitätslösung vorstellen, die Ihre Bedenken nicht übersieht – wie könnte ein erster, kleiner Schritt in diese Richtung aussehen?

Wenn Sie an jemanden denken, der die Verkehrswende stark befürwortet: Was würde diese Person Ihnen als Vorteile für Ihre Gemeinde benennen?