

SUSANN PÁSZTOR & KLAUS-DIETER GENS

Ich höre was,



das du nicht sagst

Gewaltfreie Kommunikation
in Beziehungen

Gewaltfrei leben

REIHE KOMMUNIKATION • Gewaltfreie Kommunikation

REIHE

Verlag

Junfermann

Susann Pásztor & Klaus-Dieter Gens
Ich höre was, das du nicht sagst
Gewaltfreie Kommunikation in Beziehungen

Ausführliche Informationen zu jedem unserer lieferbaren und geplanten Bücher finden Sie im Internet unter ↗ <http://www.junfermann.de>. Dort können Sie unseren Newsletter abonnieren und sicherstellen, dass Sie alles Wissenswerte über das Junfermann-Programm regelmäßig und aktuell erfahren. – Und wenn Sie an Geschichten aus dem Verlagsalltag und rund um unser Buch-Programm interessiert sind, besuchen Sie auch unseren Blog: ↗ <http://blogweise.junfermann.de>.

Susann Pásztor & Klaus-Dieter Gens

Ich höre was, das du nicht sagst

Gewaltfreie Kommunikation
in Beziehungen



Junfermann Verlag • Paderborn
2011

Copyright © Junfermann Verlag, Paderborn 2004
2. Auflage 2007
3. Auflage 2008
4. Auflage 2011
Covergestaltung/Reihenentwurf: Christian Tschopp
Coverfoto: © Kris Hanke fotolia.com

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Satz: JUNFERMANN Druck & Service, Paderborn

Bibliographische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-95571-067-5

Dieses Buch erscheint parallel als Printausgabe (ISBN 978-3-87387-599-9).

Inhalt

Vorwort	8
1. Einführung	10
Tanzstunde	10
Eine Einladung	12
... zum Lebendigsein	13
2. Was ist Gewaltfreie Kommunikation?	15
Das Konzept	15
<i>Eine Sprache des Lebens · Von Wölfen und Giraffen ·</i> <i>Werturteile und moralische Urteile · Empathie · Verantwortung übernehmen</i>	
Die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation	17
<i>1. Beobachtungen · 2. Gefühle · 3. Bedürfnisse · 4. Bitten</i>	
Das Ziel	18
Über die Anwendung Gewaltfreier Kommunikation im Alltag	18
3. »Ich hab's genau gesehen!« – Von der Unterstellung zur Beobachtung. ..	20
Elternabend	20
Immer, ständig, nie: Zeit ist eine Illusion	21
Die Kunst des Beobachtens	22
Noch ein Wort zu unserer Vorgehensweise	23
Was ist passiert?	23
Gefühle	24
Bedürfnisse	25
Bitten	25
4. »Ich hab's doch gleich gesagt!« – Vom Rechthabenwollen zum Konsens..	27
Irrfahrt	27
Recht statt Glück?	28
Vergleiche und Ironie.	29
Was hat gestört?	30
Gefühle	31
Bedürfnisse	31
Bitten	32

5. »Wie konntest du nur!« – Die wandelbare Welt der Vorwürfe	33
Startbahn	33
Moralische Urteile und Vorwürfe	34
Verantwortung leugnen	35
Verdienen	35
Eine negative Äußerung – vier Reaktionsmöglichkeiten	36
1. Wahlmöglichkeit: Selber Schuld! · 2. Wahlmöglichkeit: Du hast Schuld! ·	
3. Wahlmöglichkeit: Was fühle und was brauche ich jetzt? ·	
4. Wahlmöglichkeit: Was fühlt und was braucht der andere?	
Und noch einmal von vorn	37
6. »Nur wegen dir geht's mir schlecht.«	
Über Gefühle und Verantwortung	39
Jubiläum	39
Die Macht der Gefühle	40
Wer macht die Gefühle?	41
Solo für Romeo	43
<i>Der Goldene Weg · Den Auslöser anerkennen · Um Wertschätzung bitten ·</i>	
<i>Nach Einfühlung fragen · Kurze Pause I · Kurze Pause II</i>	
7. »Ach, komm doch endlich!« – Über Bedürfnisse und Strategien	45
Heimspiel	45
Bedürfnisse	46
... und Strategien	47
Bedürfnisse in Beziehungen	47
Solo für Julia	48
Einfühlung für Romeo	49
8. »Würdest du wohl ... ?« – Die Kunst des Bittens I	51
Chaos	51
Bitte!	52
<i>Positive Sprache · Tun statt Sein · Die Dinge beim Namen nennen ·</i>	
<i>Hier und Jetzt! · Auf den Punkt kommen · Weiterführende Bitten</i>	
In eigener Sache	54
9. »Nein. Jetzt nicht.« – Die Kunst des Bittens II	56
Stopp	56
Mit einem Nein umgehen	57
Und was steckt dahinter?	57
„Nein“ in Beziehungen	59

10. »Wie fühlst du dich?« – Über Empathie.	60
Lammfilet	60
Was ist Einfühlung?	61
Drei Bedingungen für Empathie	62
<i>Absicht · Präsenz · Ausrichtung</i>	
Die Grenzen der Empathie.	62
Gut gefragt.	63
Sympathie oder Empathie?	63
Ausführung	64
11. »Am Anfang war es noch eine Vision, aber dann ...«	
<i>Ein Interview mit Klaus-Dieter Gens und Katarina Schmidt.</i>	65
Reality Check.	65
Konfliktpotential	66
Eine bewußte Entscheidung	68
Wenn Wölfe durch die Wohnung laufen	69
Eine Frage der Haltung	70
Rituale	72
Den anderen beim Wort nehmen.	74
Werte und Grenzen	75
Die Vision	78
Anleitung zum Glücklichein	79
Alltagspraxis.	81
Und immer wieder: Gefühle	83
Gewaltfrei leben.	84
12. Stellen Sie sich vor	86
Anhang	88
Gefühlsworte, die auf erfüllte Bedürfnisse hinweisen	88
Gefühlsworte, die auf unerfüllte Bedürfnisse hinweisen	89
Interpretation statt Gefühl	91
<i>Identifizierung von »Interpretationsgefühlen« ·</i>	
<i>Es ist wahrscheinlich eine Interpretation · Ausdruck wirklicher Gefühle</i>	
Bedürfnisse	92
Über Marshall B. Rosenberg	93
Das Center for Nonviolent Communication	93
Trainer im deutschsprachigen Raum	94
Das Zentrum Gewaltfreie Kommunikation Berlin e.V.	94

Vorwort

Ich bin überzeugt, Sie haben sich einen Partner, eine Partnerin auserwählt, weil Sie glücklich sein möchten, eine schöne Beziehung leben wollen, Gemeinsamkeit, Nähe, Zuwendung brauchen. Doch wie viele Tage enden mit Enttäuschung, Traurigkeit oder sogar Haß – gegen den Partner oder gegen sich selbst.

Warum ist es manchmal so schwierig zu bekommen, was die Beziehung erfüllen soll oder sollte? Streit, Konflikte, verbale und körperliche Gewalt sind nicht die böse Absicht des anderen. Es ist nicht der Versuch, dem anderen zu schaden – es ist der Versuch, zur Beziehung und zum Leben beizutragen. Leider allerdings oft auf eine traurige, schädigende Weise, hinter der der Wunsch, beizutragen, nicht mehr zu erkennen ist. Man hat uns viele destruktive Weisen beigebracht, das Leben zu beeinflussen: Schuldzuweisungen, Scham, Drohungen und Bestrafungen oder auch Belohnen und Schmeicheln. Dies sind alles Wege, mit denen man Menschen mehr beherrschen als positiv beeinflussen kann. Sie erzeugen vielmehr Unwillen, Widerstand oder Haß. Für eine Paarbeziehung oder eine Familie sind sie eher ungeeignet, wie viele Gespräche in unseren Seminaren und Beratungen zeigen. Wir verwenden solche Muster, weil wir keine besseren haben, und oft in Kenntnis der Wirkungslosigkeit. Wie oft können Sie schon im Voraus sehen, daß diese oder jene Auseinandersetzung nur traurig und schmerzlich enden kann?

Ich habe mich über das Angebot, an diesem Buch mitzuwirken, sehr gefreut, weil ich weiß, daß es möglich ist, eine glückliche oder zumindest befriedigende Beziehung mit fast jedem Menschen zu leben – dies ist mir besonders wichtig mit den Menschen, die ich liebe: meine „große“ Tochter Lydia, meine Partnerin Katarina und ihre beiden Töchter Anne und Theresa. Mit ihnen haben wir uns auf die Entdeckungsreise liebevoller Umgangsweisen gemacht.

Für uns ist es die Gewaltfreie Kommunikation – von Dr. Marshall Rosenberg entwickelt –, die eine Veränderung unserer Beziehungen bewirkt hat. Eine schlichte, wirkungsvolle Kommunikationsweise, keine schwierige Therapie, kein Wühlen in (alten) Konflikten. Eine Methode, die Schluß macht mit Vorwürfen, Schuldzuweisungen, Angriffen, Interpretationen, Bestrafungen und Schmeichelei. Mit dieser Methode lernen Sie, vorbeugend mit Respekt und Achtung, Verständnis und direkten Bitten Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin gegenüberzutreten, und Sie können die wohltuende und verbindende Wirkung des gegenseitigen Verständnisses und des Mitgefühls erleben.

In diesem Buch erfahren Sie, wie Sie mehr von dem bekommen, was Sie in Ihrer Beziehung brauchen. Gemeinsam mit einem fiktiven Liebespaar können Sie sich in 10 Stufen auf den Weg machen, Untiefen und Klippen zu umschiffen und zu lernen, offener und direkter das zu kommunizieren, was Sie brauchen und von dem anderen wünschen. Jedes Kapitel mit einem erdachten, aber realitätsnahen Dialog zeigt jeweils eine Kommunikationshürde auf, und wir arbeiten mit dem Paar an Veränderungen der Einstellung und Gesprächsweise. Schritt für Schritt erleben Sie mit, wie unser Paar seine Kommunikationsfähigkeiten entwickelt und immer weniger frustriert und hilflos sein muß.

Wenn es Ihnen manchmal fremd vorkommt, wie die beiden in unserem Buch miteinander gewaltfrei reden, so finden Sie im 11. Kapitel die Umsetzung der Methode in den Alltag eines realen Paares. Dieses Interview hat uns sehr viel gegeben und uns die Bedeutung unserer Partnerschaft noch einmal vor Augen geführt.

Noch einen Nebeneffekt habe ich beim Schreiben dieses Buches an mir selbst festgestellt: Die Dialoge unseres Pärchens, die schiefgehen, sind realitätsnah schrecklich. Sie rufen so viel Erfahrungsschmerz in mir hervor, daß ich viel tun würde, um nicht mehr in solche Situationen zu geraten. Mit der Gewaltfreien Kommunikation weiß ich sogar, wie.

Freude und Glück wünscht Ihnen

Klaus-Dieter Gens