

## **SELBSTREFLEXION ANHAND DER 4 SCHRITTE METHODE DER GEWALTFREIEN KOMMUNIKATION – WAS UNS UNSER ÄRGER SAGEN WILL**

Wenn wir in einer Umgebung aufgewachsen sind, in der wir die Erfahrung gemacht haben, dass unsere Gefühle & Bedürfnisse nicht ernst genommen werden, lernen wir unangenehme Gefühle zu unterdrücken und verlernen auf unsere Wahrnehmung zu hören. Dies hat großen Einfluss auf unsere Denk- und Handlungsweisen. Wir leben vielleicht ein Leben, welches von uns erwartet wird und versuchen es allen recht zu machen.

Wenn wir unsere eigenen Bedürfnisse nicht wahrnehmen, stellt sich langfristig eine Unzufriedenheit ein. Wir ärgern uns immer öfter in Situationen und können starke Wut empfinden, deren Herkunft wir uns vielleicht nicht erklären können. Anhand der 4 Schritte Methode der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg lernen wir wieder unsere Gefühle wahrzunehmen und können herausfinden, welche unerfüllten Bedürfnisse hinter unserem Ärger stecken. Nur wenn wir uns unserer eigenen Bedürfnisse bewusst sind, können wir ein zufriedenes Leben führen.

# **SELBSTREFLEXION ANHAND DER 4 SCHRITTE METHODE DER GEWALTFREIEN KOMMUNIKATION – WAS UNS UNSER ÄRGER SAGEN WILL**

## **EINLEITUNG**

Die Methode der Gewaltfreie Kommunikation (GFK) wurde in den 1970er Jahren von dem US-Psychologen Marshall Rosenberg entwickelt. Sie fördert die Fähigkeit, Gefühle besser wahrzunehmen und mehr Klarheit über seine Bedürfnisse zu bekommen.

Anhand der Lebensgeschichte von Ruby möchte ich veranschaulichen, wie es unser Leben beeinflusst, wenn negative Gefühle wie „Ärger und Wut“, bereits in der Kindheit nicht ernst genommen oder heruntergespielt werden und wie unterdrückte Gefühle uns ein Leben lang begleiten.

Ich zeige auf, wie die 4 Schritte Methode der Gewaltfreien Kommunikation helfen kann, unsere Gefühle wieder wahrzunehmen und Ärger- Situationen zu reflektieren.

## **DIE GESCHICHTE VON RUBI**

Rubi ist ein kleines aufgewecktes, fröhliches aber auch schüchternes Mädchen. Sie wuchs in einer Generation auf, in der Wert auf „gehorsam“ gelegt wurde und die Gefühle & Bedürfnisse von Kindern eher zweitrangig waren. Äußerlichkeiten (Kleidung, Ordnung & Sauberkeit und das was die Nachbarn denken war wichtiger, als die Gefühle von Rubi)

Sie hörte oft Sätze wie:

- „Das macht man nicht“
- „Sei nicht so albern“
- „Du bist aber auch sensibel“
- „Sowas ist was für Jungen, aber nicht für Mädchen“
- „Stell dich nicht so an“
- „Hör auf zu weinen“
- „Das hat doch gar nicht weh getan“
- „Indianer kennt keinen Schmerz“
- „Du hast keinen Grund dich zu ärgern“
- „Wenn der Kuchen spricht, hat der Krümel ruhig zu sein“

- „Lass mich mal machen, du musst das anders machen“
- „Kannst du nicht so nette Freunde haben wie dein Bruder?“

Wenn sie „frech“ war gab es Androhungen von Fernsehverbot oder Bestrafungen wie Hausarrest & Stubenarrest.

Rubi lebt in einer Welt, in der die Menschen, Situationen oder das Verhalten anderer bewerten und in Richtig & Falsch oder in gut & schlecht einordnen. Und so lernte Rubi, dass unangenehme Gefühle nicht so gerne gesehen sind und passte sich immer mehr an, um in der Gesellschaft zu funktionieren. Sie hatte stets das Gefühl, dass sie irgendwie anders ist. Nicht richtig und dass ihre Wahrnehmung nicht stimmt.

Sie hatte nie gelernt auszudrücken was sie bewegte. Und wenn Sie es versuchte, eckte sie entweder an, oder fühlte sich nicht verstanden.

Als Rubi älter wurde, hat Sie erfolgreich ihren Schulabschluss gemacht und arbeitete bei Namenhaften Firmen. Sie wurde allerdings immer unzufriedener. In ihrem Job und Beziehungen.

Und eines Tages tauchte immer öfter jemand neben ihr auf. Ein **WUT TROLL**

Dieser zeigte sich immer öfter. Vor allem in den unpassendsten Momenten.

Rubi war oft enttäuscht von dem Verhalten anderer und gab ihnen die Schuld für ihre unangenehmen Gefühle. „Nach dem Motto. Wenn sich xy ändert, dann ginge es mir besser“

Sie wechselte den Job, den Partner. Aber wohin sie auch ging, der Wut Troll kam immer mit.

Sie hat alles versucht ihn los zu werden. Sie ignorierte ihn. Oder schimpfte ihn aus:

- „Geh weg!“
- „Pssst, kannst du nicht einmal leise sein?!“
- „Jetzt waren wir da heute und du hast dich wieder zu Wort gemeldet. Ich schäme mich echt für dich.“
- „Was sollen die anderen jetzt von mir denken?“
- „Es mag mich doch keiner, mit dir an meiner Seite!“

Rubi wurde immer trauriger, fühlte sich oft alleine und bekam körperliche Beschwerden. Bauchschmerzen, Rückenschmerzen, Migräne.

Und eines Tages, als der Wut Troll so laut wurde, sagte Rubi:

**„Verdammt noch mal, was willst du denn von mir?“**

Und da sagte der Troll:

**Ich möchte, dass du mich endlich anschaust, denn ich will dir die ganze Zeit schon was sagen!**

## ERKENNTNIS

Durch unsere frühen Erfahrungen, entstehen Emotionen und Denkweisen, die unser Handeln und unsere persönliche Entwicklung beeinflussen.

Dann finden wir uns vielleicht in Situationen wieder, die uns nicht glücklich machen, denen wir uns hilflos ausgesetzt fühlen. Eine unglückliche Partnerschaft, einen Job in dem wir zufrieden sind. Vielleicht haben wir auch Menschen um uns herum, mit denen wir uns nicht gut fühlen, von denen wir uns aber aus bestimmten Gründen nicht trennen können oder wollen. Wir ärgern uns über Situationen und Personen und geben Ihnen die Schuld an unserem Unglück. Nur wenn wir uns unseren Kommunikationsbarrieren und Verhaltensmustern bewusst sind und wissen was wir möchten und nicht möchten, können wir uns persönlich weiterentwickeln und unser Glück und Erfolg selber beeinflussen.

Der erste wichtige Schritt im Umgang mit der Wut ist:

## NIMM DEINE WUT LIEBEVOLL AN, DENN SIE WILL DIR WAS SAGEN

Wut & Ärger wird in unserer Gesellschaft als was Schlechtes gesehen. Doch sie gehört zu uns, wie jedes andere Gefühl.

Denn wenn Gefühle & Bedürfnisse nicht gesehen & gehört werden, oder wir Ärger runterschlucken, dann speichert sich diese Energie in unserem System ab und kommt irgendwann an anderer Stelle raus, oder zeigt sich in körperlichen Beschwerden.

Jeder von uns hat seine eigene Vorstellung von Richtig & Falsch, geprägt durch unser Elternhaus, unseren Werten und unseren Erfahrungen die wir gemacht haben.

Wenn es einen Auslöser gibt, wie z.B. unser Nachbar bohrt abends um 23:30 Uhr, dann bewerten wir diese Situation als „falsch“. Gedanken, wie: „Der spinnt ja wohl. Das geht gar nicht!“ kommen auf und wir haben den Fokus im Außen. Wir suchen einen Schuldigen für unseren Ärger. In dem Fall bei unserem Nachbarn.

Dann reagieren wir mit einer Schutzstrategien, die wir in der Kindheit erlernt haben:

Z.B. mit einem Gegenangriff (Wir rennen rüber und sagen dem Nachbarn mal ordentlich unsere Meinung) oder wir ziehen uns vielleicht beleidigt zurück und würdigen ihn keines Blickes mehr.

WIE UNS DIE 4 SCHRITTE METHODE DER GEWALTFREIEN KOMMUNIKATION DABEI HELFEN KANN HERAUSZUFINDEN, WAS HINTER UNSERER WUT STECKT



### 1. BEOBACHTUNG

Als erstes ist es wichtig, dass wir die Situation nicht bewerten und unserer Aufmerksamkeit auf uns richten. Das gelingt am besten, wenn wir die Situation wertfrei beobachten.

z.B. Statt: „Was bohrt der denn so spät noch? Das geht ja gar nicht!“  
lieber: „Es ist 23 Uhr und ich höre den Nachbarn bohren.“

Damit kommen wir in eine neutrale Haltung.

## 2. GEFÜHL

Im 2. Schritt geht es darum, in sich hinein zu fühlen und zu spüren, wie es uns mit der Situation (Beobachtung) geht und was es in uns auslöst.

Denn Gefühle sind körperlich spürbar. Wenn wir aufgeregt sind, haben wir vielleicht schwitzige Hände, ein Grummeln im Magen oder einen roten erhitzten Kopf.

Da es uns im Laufe des Lebens abtrainiert wurde, unsere Gefühle wahrzunehmen ist es wichtig, achtsamer zu werden und seine Körperreaktionen wahrzunehmen.

Wenn wir unsere Gefühle herausgefunden haben, unterscheiden wir zwischen „angenehmen“ und „unangenehmen“ Gefühlen.

Dies ist sehr wichtig, da Gefühle uns Auskunft über das dahinterliegende Bedürfnis geben.

**Angenehme Gefühle:** wie z.B. entspannt, fröhlich, ausgeglichen) =>  
**Bedürfnis erfüllt**

**Unangenehme Gefühle:** wie z.B. angespannt, nervös, traurig, sauer =>  
**Bedürfnis nicht erfüllt**

## 3. BEDÜRFNIS

Wenn wir also unangenehme Gefühle (wie z.B. Wut, Ärger oder Traurigkeit) haben, versuchen wir im 3. Schritt herauszufinden, welches unerfüllte Bedürfnis wir haben.

Die Fragen: **„Worum geht es mir?“** **Wieso ist mir das so wichtig?“** können uns dabei helfen.

In dem Beispiel des Nachbarn ist es vielleicht das Bedürfnis: Ruhe, Respekt, Selbstbestimmung,

Je heftiger eine Reaktion auf einen Auslöser ist, desto stärker benötige ich etwas, was ich nicht bekomme. Wut & Ärger ist also ein „Alarmsignal“ oder ein Art „Hilferuf.“

Wut & Ärger sind sogenannte Sekundärgefühle, die es uns leichter machen mit den darunterliegenden Gefühlen umzugehen. Meist verbirgt sich dahinter ein Gefühl von **Hilflosigkeit, Angst oder Einsamkeit.**

Je stärker die Wut über einen Auslöser ist, desto eher ist es der innere Kindheitsanteil in uns, also die kleine Rubi, die sich meldet und sagt: „Hey, das kenne ich irgendwoher.“

Es ist eine ähnliche Situation, in der wir ein unerfülltes Bedürfnis hatten, welches wir bereits in der Vergangenheit schon einmal erlebt haben und in uns das gleiche Gefühl von damals auslöst.

(z.B. Wir wurden als Kind von einer Gruppe ausgeschlossen und deshalb reagieren wir verärgert, wenn uns unser bester Freund nicht auf seinen runden Geburtstag einlädt. Innerlich fühlen wir uns traurig und allein.)

Darum lohnt es sich zu fragen: **„Kenne ich ähnliche Gefühle oder Reaktionen aus meiner Vergangenheit?“**

Situationen über die wir uns ärgern, sind meist nur die Auslöser, aber nicht die Ursache.

**„Wenn wir uns also über etwas oder jmd. Ärgern, sagt das immer etwas über uns aus.“**

Wenn wir die Verantwortung für unsere Gefühle abgeben. Z.B. „Ich bin wütend/traurig, weil xy etwas gemacht hat“. Dann verharren wir in unserem Gefühl und sind blockiert.

Wenn wir Verantwortung für unsere Gefühle übernehmen und unsere unerfüllten Bedürfnisse kennen, können wir eine Strategie finden uns unser Bedürfnis (anders) zu erfüllen.

**Zitat: „Wenn wir unsere Bedürfnisse nicht ernst nehmen, dann tun es andere auch nicht.“ Marshall B. Rosenberg**

#### **4. BITTE**

Eine Bitte ist eine Strategie sich ein Bedürfnis zu erfüllen.

Z.B könnten wir den Nachbarn bitten, dass er aufhört zu bohren. Dann wäre unser Bedürfnis nach Ruhe erfüllt.

Es kann allerdings sein, dass andere unsere Bedürfnisse nicht erfüllen möchten/können. Z.B. das der Nachbar nicht aufhört zu bohren, oder wir Situationen nicht ändern können. Z.B. dass uns unser bester Freund nicht zu seinem Geburtstag einlädt.

Statt sich in so einem Fall weiter zu ärgern, können wir selber handlungsfähig werden und Alternativmöglichkeiten finden:

Um unser Bedürfnis nach „Ruhe“ zu erfüllen, könnten wir z.B. Kopfhörer benutzen oder eine Runde Spazieren gehen.

Oder um uns das Bedürfnis nach „Gemeinschaft“ zu erfüllen, können wir uns mit anderen Freunden treffen, einen Sportkurs oder ein Seminar besuchen.

**Es gibt immer mehrere Strategien sich ein Bedürfnis zu erfüllen!**

## FAZIT

Wenn wir uns bewusst sind, welchen Ursprung unsere negativen Gefühle haben, können wir impulsive Reaktionen vermeiden und liebevoller mit uns und anderen umgehen.

Wir sehen klarer, was uns gut tut und was wir brauchen um zufrieden durchs Leben zu gehen. Wir lernen uns selbst anzunehmen und für uns einzusetzen und bekommen durch die Methode die Fähigkeit in schwierigen Situationen aktiv zu Handeln und eigenständig Lösungen zu finden.

Quelle:

„Praktische Selbst-Empathie“ v. Gerlinde Ruth Fritsch

„Gewaltfreie Kommunikation für Dummies“ v. Al Weckert

Inspiziert von dem Groll Troll v. [www.aprilkind.de](http://www.aprilkind.de), Barbara van den Speulhof und Stephan Pricken