

für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

„Verstehen und Verstanden werden....“

Informationen zur Sendung vom 6. Oktober 2014

„GFK“. Das steht für „Gewaltfreie Kommunikation“, eine Konfliktlösungs- und Kommunikationsmethode, die Anfang der 60er/70er Jahre von dem Psychologen „Marshall Rosenberg“ entwickelt wurde. Genutzt wird die GFK dort, wo sprechen wichtig ist: In der Familie, am Arbeitsplatz, in der Therapie und in der Mediation. Aber können wir, mit dem was wir sagen, wirklich Gewalt ausüben? Und mit welchen Folgen?

Wie Sie lernen können, in konfliktreichen Situationen die richtigen Worte zu finden, darüber habe ich mit Annette Böttger, Mediatorin und Rechtsanwältin, aus Hannover gesprochen. Her(t)zlichen Dank!

Frau Böttger, für die, die nicht viel mit Mediation anfangen können: Was ist das?

Böttger:

Die Mediation ist ein strukturiertes und freiwilliges Verfahren zur Konfliktlösung und bietet eine gute Chance zur außergerichtlichen Beilegung von Konflikten. Die Mediatorin als neutrale Person unterstützt beide Konfliktparteien in eigener Verantwortung, eine für beide Seiten vorteilhafte Lösung zu finden.

Was ist Gewaltfreie Kommunikation?

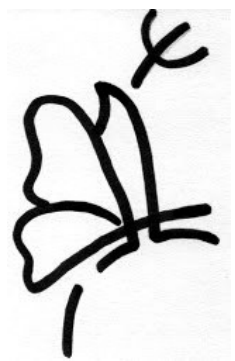
Böttger:

Unter der Gewaltfreien Kommunikation versteht man eine einfühlsame, eine achtsame Kommunikation. Und das bedeutet, eine innere Haltung, die sich auf gegenseitigem Respekt und Vertrauen gründet und mit deren Hilfe sich Konflikte deeskalieren lassen und somit einen Dialog ermöglichen. Es geht darum zu lernen sich ehrlich und klar auszudrücken und sich über seine Gefühle und Bedürfnisse, aber auch über die Gefühle und Bedürfnisse des anderen klar zu werden. Wird das Bedürfnis, zum Beispiel, erkannt und formuliert und von meinem Gegenüber verstanden, dann führt das zur Deeskalation und Beziehungen gewinnen so an Tragkraft und Tiefe – und Konflikte lassen sich zum Wohle aller lösen.

Was brauchen wir in der heutigen Zeit mehr? Rechtsanwälte oder Mediatoren?

Böttger:

Die Mediation und zwar deswegen, weil die Kommunikation eine der komplexesten und wichtigsten Fähigkeiten des Menschen ist und besteht eben nicht nur in der Weitergabe sachbezogener Informationen, sondern diese laufen zu zwei Drittel des Austausches in einem Gespräch über den visuellen und akustischen Kanal in Form von Gesten, Körperhaltung, Mimik, Beobachtung oder Sprachmelodie.



für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

Welchen Stellenwert nimmt die Gewaltfreie Kommunikation in Ihrer Arbeit als Mediatorin ein?

Böttger:

Die Gewaltfreie Kommunikation ist von daher wichtig, weil man durch die Gewaltfreie Kommunikation seine innere Haltung verändert. Diese innere Haltung mit seinen eigenen Gefühlen und Bedürfnissen in Berührung zu kommen. Das ist der Dreh- und Angelpunkt der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg, denn Marshall Rosenberg sagt: „*Alles, was wir tun, tun wir nur deswegen, um uns ein Bedürfnis zu erfüllen.*“

Können wir, mit dem was wir sagen, wirklich Gewalt auf andere ausüben?

Böttger:

Ja! Marshall Rosenberg unterscheidet in die sogenannte Wolfs- und Giraffensprache. Die Wolfssprache spiegelt die Gewalt in der Sprache wider. Eine Sprache, die verletzt, die droht, die beleidigt, die mit Rückzug und Angriff zu tun hat und die Sprache der Giraffe, ist die Sprache mit dem Herzen. Und, wenn wir mit dem Herzen sprechen, dann sprechen wir eine ganz andere Sprache, auf einer ganz anderen Ebene und wir verletzen auch nicht, weil, wir bewerten ja nicht.

Wie wirkt sich die Wolfssprache, diese Form der Gewalt, auf unsere Mitmenschen aus?

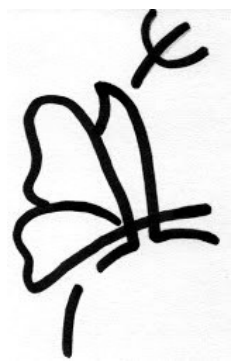
Böttger:

Ich fühle mich angegriffen, ich gehe in Rückzug, ich mache sozusagen die „Schotten zu“, weil sie geprägt ist von Schuldzuweisungen, während die Giraffe aus dem Herzen, aus dem Bauch heraus, basierend auf Gefühlen und Bedürfnissen spricht. Die Giraffe ist mehr in der Gegenwart, im Hier und im Jetzt, und die Wolfssprache, die liegt mehr in der Vergangenheit, in Erwartungshaltungen und das führt alles dazu, dass eine Kommunikation, eine echte Kommunikation, nicht statt finden kann.

Wie kann ich lernen, die Gewaltfreie Kommunikation in meinem Alltag einzusetzen?

Böttger:

Die Gewaltfreie Kommunikation ist eine innere Haltung, die ich gegenüber mir selbst und auch gegenüber dem anderen habe. Und durch Lernen, durch Selbsterfahrung und dadurch, dass ich dann bei mir bin, mich selber besser kennenlerne, gebe ich meinem Gegenüber auch die Chance, dass er mich auch kennenlernt.



für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

Nutzen Sie die Gewaltfreie Kommunikation auch für sich selbst? Hat die GFK Ihr Leben verändert?

Böttger:

Ja, auf jeden Fall. Man wird sensibler gegenüber sich selbst. Ich bin dankbar, dass ich das erfahren durfte. Das ist wie eine Ideologie, die sich mit der Zeit dann manifestiert, die man bei sich selbst erlebt, weil man einfach sensibler gegenüber sich selbst ist und Momente schneller erfasst, wo man sagt: „Halt jetzt bist Du schon wieder in einer sogenannten Wolfssprache! Du bewertest.“

Worauf muss ich in meinem Wortschatz achten, wenn ich ihn in Richtung Gewaltfreie Kommunikation verändern will?

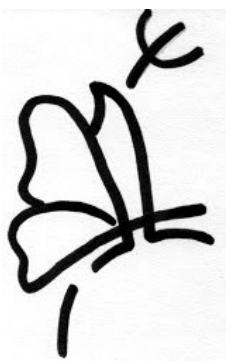
Böttger:

Bei der Kommunikation muss ich darauf achten, dass ich bei mir bin, dass ich keine verletzenden Worte von mir gebe, weil dadurch mein Gegenüber gleich auf Distanz geht und eine Kommunikation damit nicht mehr möglich ist. Uns ist anerzogen worden, dass wir oft die Gründe für unsere Gefühle bei anderen suchen. Wir nehmen also damit Schuldzuweisungen vor, die uns eine Kommunikation miteinander zu sprechen erschweren. Das nennt man eine sogenannte Wolfssprache, die geprägt ist von Worten, die verletzen, von Urteilen, die wir uns bilden, die, wenn wir diese Worte anwenden, den anderen zum Rückzug bewegt. Und dem gegenüber steht die Giraffensprache, die als liebevoll gesehen wird, von Herzen kommt, nicht verletzend, den anderen in seinem Dasein eigentlich so annimmt. Und damit schaffen wir eine Verbindung zu unserem Gegenüber, die es ermöglicht, dass er sich öffnet zu einem Gespräch und dazu bereit ist und damit kann man Konflikte lösen.

Ist das das Potential der Gewaltfreien Kommunikation?

Böttger:

Ja. Das ist das Potential der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg. Das ist das, was mich so daran fasziniert, mehr Mitgefühl gegenüber dem anderen zu entwickeln. Einfach „Ja“ zum dem zu sagen, wofür er steht, mit seinen Gefühlen und Bedürfnissen. Oftmals wissen die Menschen ja selbst nicht mit den eigenen Gefühlen zurecht zu kommen. Sie, wie ich eben schon gesagt habe, geben oft die Schuld dem anderen, weshalb sie so fühlen. Aber, der Grund dafür ist, für deren Gefühl, dieses negative Gefühl, dass sie unerfüllte Bedürfnisse haben. Und dieses zu erkennen, dass ist ein ganz, ganz weitreichender Schritt in der Kommunikation und in dem Umgang miteinander, vor allen Dingen wichtig für den Umgang mit Menschen, der auch weiterhin bestehen bleiben soll.



für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

Wie kann ich mir den Ablauf der Gewaltfreien Kommunikation nun in der Praxis vorstellen?

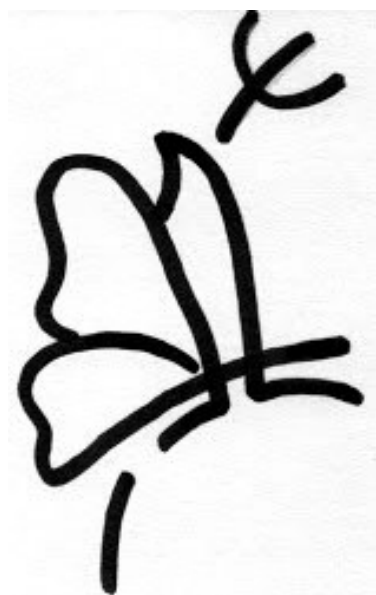
Böttger:

Ja, die GFK verwendet die vier Schritte, der „Beobachtung“, das „Gefühl“, das „Bedürfnis“ und die „Bitte“. Und man fängt zunächst mit der Beobachtung an und man bittet die Parteien den Sachverhalt zu schildern, möglichst ohne diesen zu bewerten. Dann geht man auf das Gefühl und fragt: *„Bitte sagen Sie mir, wie Sie sich gefühlt haben in dieser Situation.“* Oder: *„...in der beschriebenen Situation und teilen mir das bitte mit.“* Da werden Emotionen abgefragt, die natürlich einfach da sind, die auch nicht angreifbar sind. Die lässt man erstmal so im Raume stehen. Und dann geht man weiter auf das Bedürfnis und fragt: *„Überlegen Sie bitte, was es war, das Sie in dieser Situation gebraucht hätten. Was war Ihr Bedürfnis? Ihr Interesse?“* Und, das Bedürfnis kann Anerkennung sein, Wertschätzung, Akzeptanz. Da gibt es ja ganz, ganz viele menschliche Bedürfnisse, die da eine Rolle spielen. Und dann versucht man abschließend die Bedürfnisse in einer konkreten und positiv formulierten Bitte auszudrücken. Dabei soll es sich natürlich nicht um eine Forderung handeln, sondern um eine Bitte. Eine Bitte kann man auch mit „Nein“ beantworten. Während eine Forderung ja irgendwelche Sanktionen nach sich ziehen würde. Also, das ist ein ganz, ganz wichtiger Faktor. Immer positiv formulieren.

Es geht also um Verstehen und Verstanden werden?!

Böttger:

So, ist es!



Psyche kompakt – Hannovers Radiomagazin

für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit



Buchtipp:

Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens, Marshall Rosenberg, Junfermann Verlag

Gast:

Annette Böttger
Mediatorin & Rechtsanwältin
Gewaltfreie Kommunikation
Freihorstfeld 54 a
30559 Hannover
Tel.: 0511 52489692
Web: <http://www.anwaeltin-boettger.de/>
E-mail: info@anwaeltin-boettger.de

Moderatorin:

Sonja Kohn
Heilpraktikerin/Dozentin/Freie Redakteurin/Ein Mitglied der AG Haut.
Peiner Str. 29, 31319 Sehnde, Tel.: 05138 – 61 57 52
www.naturheilpraxis-kohn.de
<http://sonjakohn.blogspot.de/>
<http://psyche-kompakt.blogspot.de/>

Jeden 1. Montag im Monat auf Radio Leinehertz 106.5, 17:05 Uhr.

Radio Leinehertz 106.5: <http://www.leinehertz.net/>

Ein rechtlich wichtiger Hinweis: Die Tipps der Sendung „Psyche kompakt“ dienen Ihrer Information und sind zur Selbsthilfe gedacht! Sie ersetzen keine Psycho- oder psychosomatische Therapie durch speziell ausgebildete Fachleute - und sind nicht oder nur teilweise wissenschaftlich durch Studien belegt.