

Birgit Schulze

# Was uns verbindet



Birgit Schulze

# Was uns verbindet

In 4 Schritten  
zur Gewaltfreien  
Kommunikation  
im Alltag

**mvg**verlag 

© 2021 des Titels »Was uns verbindet« von Birgit Schulze (ISBN 978-3-7474-0336-5) by mvg Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie.  
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

**Für Fragen und Anregungen**  
[info@mvg-verlag.de](mailto:info@mvg-verlag.de)

**Wichtiger Hinweis**

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

1. Auflage 2021

© 2021 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Petra Holzmann

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Umschlagabbildung: Shutterstock.com/mexrix, klerik78

Satz: Sania Haschemi für Pageturner Production GmbH

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7474-0336-5

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-701-4

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-702-1



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter  
**[www.mvg-verlag.de](http://www.mvg-verlag.de)**  
Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)



# Inhalt

|                                                                                      |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Vorwort .....                                                                        | 9          |
| Einleitung .....                                                                     | 10         |
| <b>1. Einführung in den Prozess der Gewaltfreien Kommunikation (GFK)</b> .....       | <b>15</b>  |
| Die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation .....                               | 18         |
| Die drei Wege der Gewaltfreien Kommunikation .....                                   | 28         |
| <b>2. Einführung in den Praxisteil</b> .....                                         | <b>35</b>  |
| Was uns verbindet: Beobachtung .....                                                 | 37         |
| Was uns verbindet: Gefühle .....                                                     | 46         |
| Was uns verbindet: Bedürfnisse .....                                                 | 53         |
| Was uns verbindet: Bitten .....                                                      | 62         |
| <b>3. Nutze die vier Schritte der GFK für dich</b> .....                             | <b>71</b>  |
| Was mich mit mir verbindet: Selbst-Einfühlung .....                                  | 75         |
| Meine innere Stimme und ich .....                                                    | 82         |
| Meine Trigger und ich .....                                                          | 87         |
| Was uns verbindet, auch wenn wir uns ärgern .....                                    | 90         |
| Vertiefende Übungen und Selbst-Fürsorge .....                                        | 98         |
| <b>4. Kommunikativen Herausforderungen mit Empathie und Mitgefühl begegnen</b> ..... | <b>103</b> |
| Was uns verbindet: Die Absicht der Verbindung .....                                  | 105        |
| Was uns verbindet: Empathisches Zuhören .....                                        | 108        |
| Was uns trennt: Kommunikationssperren .....                                          | 110        |

|                                                                                                                   |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Was uns verbindet: Der empathische Dialog – bestehend aus Selbst-Einfühlung, Einfühlung und Selbst-Ausdruck ..... | 117 |
| Was uns verbindet: Mein Feind und ich .....                                                                       | 124 |
| Was uns verbindet: Gewaltfrei unterbrechen im Alltag .....                                                        | 132 |
| Was uns verbindet: Empathie in Konflikten .....                                                                   | 137 |
| Was uns verbindet – wenn wir <i>Nein</i> sagen .....                                                              | 147 |
| Was uns verbindet – wenn ich <i>Nein</i> sage .....                                                               | 152 |
| Was uns verbindet: <i>Nein</i> hören – Widerstand gewaltfrei annehmen .....                                       | 156 |
| Was uns verbindet: Die vier Schritte in Alltagssprache verwandeln .....                                           | 159 |
| Was uns verbindet: Wertschätzung und Feedback geben .....                                                         | 166 |
| Was uns verbindet: Wenn Empathie, Selbst-Empathie und Selbst-Ausdruck nicht weiterhelfen .....                    | 174 |

## 5. Nutze die vier Schritte für deine persönliche Entwicklung 177

|                                                                      |     |
|----------------------------------------------------------------------|-----|
| Was uns verbindet: Dankbarkeit .....                                 | 179 |
| Was uns verbindet: Embodiment .....                                  | 183 |
| Was uns verbindet: Selbst-Wertschätzung .....                        | 188 |
| Was uns verbindet: Abschied nehmen .....                             | 193 |
| Was uns verbindet: Entwickle, entdecke und gestalte dein Leben ..... | 197 |

## Dankbarkeit und Wertschätzung 202

## Anhang 206

|                                                                               |     |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Gefühls- und Bedürfnislisten .....                                            | 206 |
| Die Grundannahmen zu den Bedürfnissen in der Gewaltfreien Kommunikation ..... | 211 |
| Verwendete und weiterführende Literatur .....                                 | 213 |

## Endnoten 216

## Über die Autorin 223

---

## *Ansprache im Buch*

Viele meiner Klientinnen, Leserinnen und Hörerinnen sind Frauen. Daher wirst du in diesem Buch mehr Beispiele aus dem Leben von Frauen finden. Der besseren Lesbarkeit wegen verwende ich in diesem Buch abwechselnd und unregelmäßig die weibliche, männliche und neutrale Form. Gemeint sind immer alle Menschen unabhängig von Geschlecht, Herkunft, Alter, Religion, Hautfarbe, Kultur oder anderen Unterscheidungsmerkmalen.

---

## *Hinweis*

Meine Absicht ist es, mit diesem Buch die Methode der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg vorzustellen und dir Anwendungsbeispiele und Übungen für die Umsetzung im Alltag zu geben. Die Beschäftigung mit den vier Schritten kann dazu führen, dass du mit schmerzhaften Auslösern deiner persönlichen Geschichte in Kontakt kommst. Gleichzeitig ist es mir wichtig zu betonen, dass ich keine Therapeutin bin und keinen therapeutischen Anspruch an die GFK habe. Wenn du erkennst, dass du mit Themen in Kontakt kommst, die Schmerz in dir auslösen, dann rate ich dir, professionelle Unterstützung aufzusuchen.



# Vorwort

Was verbindet dich mit deinen Mitmenschen? Gemeinsame Erlebnisse, Lachen, Liebe, Freundschaft oder das Betrauern von gemeinsamen Verlusten? In schwierigen Situationen zusammenzuhalten, verbindet ebenso wie das gemeinsame Erleben glücklicher und schöner Momente. Aber was verbindet uns, wenn wir unterschiedlicher Meinung sind? Wenn Vorwürfe und Schuldzuweisungen durch den Raum schwirren, wenn Konflikte schon seit langer Zeit unausgesprochen im Raum schweben? Dann ist da alles – aber keine Verbindung. Wir sehen nur noch das, was uns am anderen stört, was der andere hätte besser oder richtiger machen können. Wir verteilen und hören Vorwürfe und Anschuldigungen. Oftmals bleibt ein schaler Geschmack zurück, selbst dann, wenn wir uns entschuldigt oder ausgesprochen zu haben glauben. Wir erinnern uns wieder und wieder an die Fehler, die wir selbst gemacht haben, oder an die, die die andere Person gemacht hat, und schmieren sie uns jedes Mal erneut aufs Brot. Verzeihen und vergeben gelingt meist nicht.

Also, was verbindet uns dann wirklich? Es ist die Verbindung mit unseren Gefühlen und Bedürfnissen und denen unserer Mitmenschen, kurz: Mitgefühl oder Empathie. Das macht uns menschlich. Mitgefühl ist eine angeborene Fähigkeit, die wir in entspannten Lebenslagen automatisch abrufen können. Aber auch in herausfordernden Momenten sind wir dazu in der Lage, vorausgesetzt, wir erinnern uns daran und wollen uns mit unseren Gefühlen und Bedürfnissen verbinden. Wenn Verletzungen zu groß, zu tief oder zu lang anhaltend sind, ist diese Bereitschaft vergessen. Aber wir verlieren sie nie.

Es gibt unterschiedliche Wege und Methoden, Mitgefühl und Empathiefähigkeit zu trainieren, zu stärken und auch in den herausfordernden Momenten des Lebens abzurufen. Eine davon ist die *Gewaltfreie Kommunikation* nach Marshall B. Rosenberg.

# Einleitung

## WAS IST GEWALTFREIE KOMMUNIKATION?

---

Marshall B. Rosenberg, Begründer der Gewaltfreien Kommunikation (GFK), entwickelte einen Prozess, der es ermöglicht, in konflikthafter Situationen Lösungen zu finden, die die Bedürfnisse aller im Blick haben. Dieser Prozess basiert auf den vier Schritten Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis und Bitte. Allerdings ist die Gewaltfreie Kommunikation mehr als nur ein Kommunikationsprozess.

**GFK ist Bewusstsein:** Die GFK bietet dir an, ein Leben mit Mitgefühl, Zusammenarbeit, Verbindung, Mut und Authentizität zu führen.

**GFK ist Sprache:** Mit der GFK verstehst du besser, wie Worte zu einer Verbindung oder einer Trennung beitragen.

**GFK ist Kommunikation:** Die GFK bietet Wege und Möglichkeiten, mit denen du in Konflikten klarer um das bitten kannst, was du wirklich brauchst. Dank der vier Schritte verstehst du leichter, was andere Menschen brauchen. Auch, wenn du damit nicht einverstanden bist.

**GFK ist Gestaltung beziehungsweise Social Change<sup>1</sup>:** Die GFK bietet dir die Möglichkeit, deine Welt nach deinen Werten zu gestalten – indem du Macht mit anderen gemeinsam teilst (Power with), anstelle sie über andere auszuüben (Power over).

## WARUM GEWALTFREIE KOMMUNIKATION?

---

Die *Gewaltfreie Kommunikation* wurde in den 1970er-/1980er-Jahren des letzten Jahrhunderts entwickelt. Sie basiert auf der klientenzentrierten Gesprächsführung nach Carl Rogers. Marshall B. Rosenberg, Begründer der GFK, war Schüler von Rogers. Der Begriff *Gewaltfreie Kommunikation* ist angelehnt an das indische Sanskritwort *Ahimsa*, das »Gewaltlosigkeit« bedeutet und von Gandhi geprägt wurde. *Ahimsa* schließt neben physischer Gewalt auch die geistige aus. Geistige Gewalt zeigt sich in unserer Alltagssprache beispielsweise durch Beleidigungen, Ausdruck von Hass oder verletzendes Formulierungen.<sup>2</sup>

Den Ansatz des respektvollen und verbundenen Miteinanders findet man in allen Weltreligionen. Mit den vier Schritten der *Gewaltfreien Kommunikation* gibt es eine übersichtliche, praktische und anwendbare Methode, um diese Werte in Sprache einzubinden und im Alltag umzusetzen. Wir brauchen deshalb neue Bücher, Menschen und Ideen, um Altbewährtes, Lebensdienliches und Friedenförderndes in die heutige Zeit zu übertragen und eine Sprache zu verwenden, die die Menschen heute verstehen.

Du hast dieses Buch vermutlich deshalb ausgewählt, weil es dir wichtig ist, auch in herausfordernden Momenten auf respektvolle Weise mit deinen Mitmenschen zu sprechen. Oder vielleicht deshalb, weil du von der *Gewaltfreien Kommunikation* gehört hast und neugierig bist, was es damit auf sich hat? Dann hoffe ich, dass du deine Neugier mit diesem Buch stillen kannst. Ich lade dich hier an dieser Stelle ein, dich auf deinen persönlichen Lernweg zu begeben – auf der Basis der *Gewaltfreien Kommunikation*.

Was das Lernen für uns alle leichter macht, sind Übungen, um sich in einem geschützten Rahmen auszuprobieren und eigene Erfahrungen zu machen. Die in diesem Buch angebotenen Inhalte, Übungen, Materialien und persönlichen Geschichten aus meinem Leben und aus dem meiner Seminarteilnehmerinnen und Medianten dienen zur Inspiration, die GFK auszuprobieren und in sein Leben zu integrieren. Dieses Angebot erfüllt mir die Bedürfnisse nach Sinnhaftigkeit, Wertschätzung und Eingebunden-Sein und ist mein Beitrag zur Umsetzung von Marshall Rosenbergs Vision des Social Change.

Social Change bedeutet, die Welt auf friedliche Weise aktiv mitzugestalten.

Konzepte wie das der GFK tragen dazu bei. Durch eine individuelle und persönliche Entwicklung kann Wandel in der Gesellschaft gelingen. Mit den vier Schritten werde ich befähigt, zu dem Menschen zu werden, den ich in der Welt sehen will, wodurch die Welt zu der Welt wird, in der ich leben will.

Die Frage lautet für mich persönlich: Wie gelingt es mir, zu diesem Menschen zu werden, obwohl mir weiterhin Konflikte, Widerstände, *Neins* oder Ablehnung begegnen? Ich lebe (noch) nicht in einer heilen Welt. Mir geht es nicht darum, in meiner eigenen heilen Welt zu leben und mit verklärtem Blick durch meine rosarote Brille auf die Welt zu schauen. Nein, mir ist es wichtig, die Vielfalt, die mich umgibt, zu würdigen, anzunehmen und als Fülle und Reichtum unseres Lebens genießen zu können. Die GFK mit ihren vier Schritten und drei Wegen ist für mich das wirkungsvollste Werkzeug, das ich in meinem alltäglichen Kommunikations- und Lebensrucksack mit mir führe.

In Konflikten bietet sich damit die Möglichkeit, Lösungen zu finden, die die Bedürfnisse aller in den Blick nehmen. Darum geht es für mich: gemeinsam Lösungen zu finden, die zur Erfüllung unserer Bedürfnisse beitragen. Das gelingt manchmal besser und manchmal schlechter.

Die GFK ist nicht nur eine Methode, die ich anwenden kann. Sie ist eher eine Haltung oder persönliche Einstellung, die im Laufe der Zeit wächst. Mich unterstützen die vier Schritte dabei auf empathische Weise, um mit mir und meinen Mitmenschen verbunden zu bleiben, wenn Bedürfnisse sich nicht oder schwer erfüllen. Diese Verbundenheit führt zum Social Change im Kleinen wie im Großen. Ich kann die GFK für mich allein praktizieren, ohne dass ich andere aktiv einbinde. Ich kann sie im direkten Kontakt mit meinen Mitmenschen anwenden und mich in empathischen Prozessen mit mir und allen anderen verbinden.

Solche empathischen Prozesse brauchen erfahrungsgemäß Übung. Du findest in diesem Buch eine Einführung in die *Gewaltfreie Kommunikation*, sodass du die Methode und den Prozess kennenlernen und verstehen kannst. Du lernst die vier Schritte und drei Wege der GFK kennen. Durch die praktischen Übungen bist du eingeladen, dich direkt auszuprobieren und deine persönliche GFK-Haltung zu entwickeln oder zu vertiefen. Die unterschiedlichen Geschichten sollen dir dabei als Beispiel und als Inspiration für deine Übungspraxis dienen.

Im kostenlosen Downloadbereich zum Buch findest du vielfältiges weiterführendes Übungsmaterial, Beispiele und Begleitmeditationen.

Gefühls- und Bedürfnisbegriffe sind zentrale Elemente der GFK. Im Alltag drücken wir Gefühle oftmals über sogenannte *Pseudogefühle*, wie zum Beispiel »Ich fühle mich missverstanden, hintergegangen, nicht gesehen ...« aus. Diese Formulierungen beinhalten einen direkten Vorwurf. Denn wir teilen damit mit, dass unser Gesprächspartner etwas falsch gemacht hat oder anders, als wir es uns wünschen. Im Buch sind die Pseudogefühle deshalb kursiv geschrieben, um sie deutlicher von den echten Gefühlsbegriffen zu unterscheiden.

Ich freue mich und bin dankbar, dich auf deinem Weg zur Entwicklung deiner persönlichen GFK-Haltung begleiten zu dürfen. Die Bedürfnisse Beitreten, Gesehen-Werden, Wertschätzung und Sinnhaftigkeit sind dadurch erfüllt. Es ist schön zu wissen, dass wir beide gemeinsam ein Stück dieses Weges gehen. Danke, dass du hier bist.



Darmstadt, im Juli 2021

1

# Einführung in den Prozess der Gewaltfreien Kommunikation (GFK)

Wir Menschen sind soziale und kommunikative Wesen. Wir tauschen uns aus, mit Worten und auch ohne Worte. Es gelingt uns zu kommunizieren, auch wenn wir nicht dieselbe Sprache sprechen. Wenn wir aktiv kommunizieren, verwenden wir Worte. Wir unterstützen unsere Aussagen, den Inhalt, das, was wir sagen wollen, ebenfalls durch Gesten, Mimik oder Körperhaltung. Wir verwenden Wörter, die wir bevorzugen, um Sachverhalte zu beschreiben, zu bewerten oder zu erklären. Je nach Situation, Tagesverfassung und Beziehungserfahrungen können Worte oder auch dass wir etwas nicht sagen oder dass wir es so sagen, wie wir es sagen, Auslöser für Konflikte sein. Darüber hinaus gibt es verschiedene Sprachmuster, die wir einsetzen. All dies geschieht bewusst und gleichzeitig unbewusst. Aus Sicht der GFK geschieht nichts davon aus *böser* Absicht, sondern aus der Motivation heraus, unsere Bedürfnisse zu erfüllen.

Im Alltag gibt es ausreichend Potenzial für angespannte Situationen und Konflikte. Dafür gibt es unterschiedliche Auslöser: Mal ist es ein Wort, das uns auf die Palme bringt, mal werden wir *falsch* verstanden, mal will uns der andere nicht *richtig* verstehen, mal hört uns keiner zu oder wir wissen, wie es besser geht, wir *fühlen uns unter Druck* gesetzt, sollen gegen unsere Werte handeln ... Sicherlich kannst du diese Liste fortsetzen und weitere *Auslöser* benennen, die zu Konflikten führen. Eine Grundannahme der GFK besagt:

Es sind die *Auslöser*, die die Gefühle in uns erzeugen, wie zum Beispiel Wut, Ärger, Trauer, Schmerz. Die *Ursache* unserer Gefühle liegt jedoch nicht in den Auslösern, sondern in dem zugrunde liegenden unerfüllten Bedürfnis. Natürlich kann ein Auslöser auch dafür sorgen, dass es dir gut geht. Dass du fröhlich, beschwingt, leicht oder zufrieden bist. Dann liegt auch ein Bedürfnis zugrunde. Ein erfülltes.

Die folgende Grundannahme der *Gewaltfreien Kommunikation* hilft zu verstehen, auf welcher Ebene Konflikte entstehen:

Konflikte entstehen auf der Strategieebene. Also auf der Ebene, wie sich die Bedürfnisse erfüllen.

Eines meiner Lieblingsbeispiele zur Erklärung des Unterschieds zwischen Bedürfnis und Strategie ist das Folgende:



Mein Sohn kommt nach der Schule nach Hause. Er schleudert seine Tasche in die Ecke seines Zimmers, schaltet den PC an und beginnt, ein Computerspiel zu spielen, bei dem er sich permanent aufregt und herumbrüllt. Parallel dazu hört er Musik in einer Lautstärke, die mich stört. Ruhe, Ausspannen, Abschalten, Entspannung sind die Bedürfnisse, die er sich durch die *Strategie* des Computerspiels und der lauten Musik erfüllt. Um diese Uhrzeit aber brauche ich Ruhe und Entspannung. Ich bevorzuge ruhige Musik, liege auf dem Sofa oder mache mir einen Kaffee und ruhe mich aus. Worüber streiten wir? Nicht über Ruhe, sondern über die Lautstärke der Musik und sein Herumbrüllen beim Spielen. Wir nutzen gegensätzliche *Strategien* zur Erfüllung unserer Bedürfnisse nach Ruhe und Entspannung. Ich erfülle mir mein Bedürfnis nach Ruhe durch Auf-dem-Sofa-Liegen und Stille. Mein Sohn erfüllt es sich durch das Spielen am PC mit lauter Musik.

Du kannst dir sicher vorstellen, dass wir uns häufig darüber gestritten haben und es auch hin und wieder noch tun.

Um Konflikte zu lösen, ist es hilfreich, die Bedürfnisse aller in den Blick zu nehmen. Dadurch fällt es leichter, neue Strategien zu entwickeln, die die Bedürfnisse erfüllen. Die *Gewaltfreie Kommunikation* ist ein bedürfnisorientierter Kommunikationsprozess. Wenn du tiefer in die *Gewaltfreie Kommunikation* einsteigen willst, mache dich als Erstes mit den vier Schritten, die Marshall Rosenberg entwickelt hat, vertraut.