

JANE M. CONNOR & DIAN KILLIAN

# Verbindung herstellen – Trennendes überbrücken



Mit jedermann, jederzeit und überall  
eine gemeinsame Ebene finden

Praktische GFK für den Alltag

Jane M. Connor & Dian Killian

**Verbindung herstellen – Trennendes überbrücken**

Mit jedermann, jederzeit und überall eine gemeinsame Ebene finden

Praktische GFK für den Alltag

Ausführliche Informationen zu jedem unserer lieferbaren und geplanten Bücher finden Sie im Internet unter ↗ <http://www.junfermann.de>. Dort können Sie auch 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>.

JANE M. CONNOR & DIAN KILLIAN

# VERBINDUNG HERSTELLEN – TRENNENDES ÜBERBRÜCKEN

MIT JEDERMANN, JEDERZEIT UND ÜBERALL  
EINE GEMEINSAME EBENE FINDEN  
PRAKTISCHE GFK FÜR DEN ALLTAG

Aus dem Englischen von  
Renate Weitbrecht

Junfermann Verlag  
Paderborn  
2014



Copyright © der deutschen Ausgabe: Junfermann Verlag, Paderborn 2014  
Translated from the book *Connecting Across Differences 2ed*, ISBN: 13/10 9781892005243 / 1892005247, by Jane Marantz Connor & Dian Killian, Copyright © Spring 2012 PuddleDancer Press, published by PuddleDancer Press. All rights reserved. Used with permission. For further information about Nonviolent Communication <sup>(TM)</sup> please visit the Center for Nonviolent Communication on the Web at: ↗ [www.cnvc.org](http://www.cnvc.org).

Übersetzung Renate Weitbrecht

Fachliche Begleitung der Übersetzung Jürgen Engel

Coverfoto © Robert Churchill – iStockphoto.com

Covergestaltung / Reihenentwurf Christian Tschepp

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 Peter Marwitz, Kiel ([etherial.de](http://etherial.de))

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

ISBN 978-3-+ ' ) #Z#KZ

*Dieses Buch erscheint parallel als Printausgabe  
(ISBN 978-3-87387-922-5).*

Für die Idealisten überall auf der Welt,  
die den Mut zu Visionen und Veränderungen haben.

*„Ein Feind ist jemand, dessen Geschichte wir nicht gehört haben.“*  
(Gene Knudsen-Hoffman)



# Inhalt

Verzeichnis der Abbildungen und Tabellen .....	8
Einleitung: Bewusst leben und entscheiden .....	9
1. Eine andere Art, die Welt zu sehen .....	17
2. Die treibende Kraft im Leben: Bedürfnisse .....	45
3. Wirklich zuhören .....	71
4. Durch Beobachtungen eine gemeinsame Realität schaffen .....	105
5. Vertrauen und Zusammenarbeit fördern: Die Macht von Bitten .....	121
6. Selbst-Empathie und Entscheidungsfreiheit .....	159
7. Sich ins Feuer wagen: Ärger genießen und auf Ärger reagieren .....	195
8. Wenn keine Kommunikation möglich ist: Die beschützende Anwendung von Macht .....	225
9. Danke, aber nein danke .....	239
10. GFK ins Leben integrieren – und auf der Straße anwenden .....	269
Nachwort: Eine gewaltfreie Welt schaffen .....	301
Dank .....	304
Anhang 1: Jenseits von Gut und Böse: Eine gewaltfreie Welt schaffen – ein Interview mit Marshall Rosenberg .....	307
Anhang 2: Liste der Gefühle und Bedürfnisse .....	321
Literatur .....	324
Weitere Möglichkeiten und Hilfsmittel, um Gewaltfreie Kommunikation zu lernen .....	325
Die vier Schritte des GFK-Prozesses .....	329
Über das Center for Nonviolent Communication .....	331
Über die Autorinnen .....	333



# Abbildungen und Tabellen

## Abbildungen

Die Macht der Empathie .....	101
Äußere Welt – innere Welt .....	122
Das GFK-Modell und Techniken, die es unterstützen .....	148
Ein Modell der Mitfühlenden Kommunikation .....	154
Ärger-Bodenkarte .....	211

## Tabellen

Beispielsätze, in denen die Wendung „das Gefühl haben“ oder die Verben „fühlen“ oder „empfinden“ zum Ausdruck von Gedanken benutzt werden .....	37
Modellsätze für empathische Vermutungen .....	81
Einige Wörter, die ein Urteil enthalten .....	107
Das GFK-Modell – die ersten drei Schritte .....	115
Verschiedene Anwendungsbereiche von Verständnisbitten .....	129
Verschiedene Anwendungsbereiche von Beziehungsbitten .....	131
Das GFK-Modell – vier Schritte .....	151
Die vier Schritte der Selbst-Empathie .....	161
Vier Typen von Reaktionen (empathisch und nichtempathisch) .....	182
Vier Typen von mitfühlenden Reaktionen .....	183
Die Ursache unseres Ärgers ist unser Denken .....	196
Bedürfnisse ausdrücken in Straßen-GFK .....	287

# Einleitung: Bewusst leben und entscheiden

*Du verstehst mich einfach nicht. Du hörst nie zu, oder?*

*Wie konnte ich nur schon wieder so einen blöden Fehler machen? Anscheinend lerne ich nie dazu.*

*Ich weiß einfach nicht, was ich tun soll. Es gibt zu viele Wahlmöglichkeiten.*

*Er ist einfach ein Idiot, der nur an sich selbst denkt.*

Was empfinden Sie, wenn Sie diese Äußerungen lesen? Versetzen Sie sich in die Menschen hinein, die sie machten. Wie reagiert Ihr Körper? Fühlen Sie sich angespannt oder nervös? Werden Sie ängstlich, traurig, wütend oder verwirrt? Wenn ja, ist das nicht verwunderlich. Obwohl es in jeder Äußerung um etwas anderes geht, enthalten alle ein Urteil. Sie offenbaren Kommunikationsprobleme und eine kritische oder vorwurfsvolle Haltung gegenüber anderen oder der eigenen Person. Und niemand wird gerne verurteilt – nicht einmal von sich selbst. Zudem wird in keiner Äußerung auf die Hauptursache der Spannungen und Missverständnisse eingegangen, sodass es keinen klaren Weg zur Lösung des bestehenden Problems gibt.

Lesen Sie nun die folgenden Äußerungen, in denen es um dieselben Dinge geht wie in den obigen, und zwar in derselben Reihenfolge. Diesmal bringen die Menschen konkret zum Ausdruck, was sie denken oder fühlen.

Ich bin frustriert. Meiner Erinnerung nach habe ich das so nicht gesagt. Und ich schätze Genauigkeit.

Das ist schon das zweite Mal in diesem Jahr, dass ich vergessen habe, meine Visa-Rechnung zu bezahlen. Ich hasse es, Mahnungen zu bekommen, und ich bin wirklich bestrebt, meine persönlichen Angelegenheiten mit der nötigen Sorgfalt zu regeln.

Nun, da ich sehe, dass es 22 verschiedene Kurse gibt, die alle die Prüfungsanforderungen erfüllen, fühle ich mich ganz erschlagen. Ich weiß wirklich nicht, für welchen ich mich entscheiden soll.

Ich bin wütend. Mein Mitbewohner hat gerade 25 Minuten lang geduscht, und jetzt ist kein heißes Wasser mehr übrig. Etwas mehr Rücksichtnahme und Achtsamkeit würde ich mir schon wünschen!

Beim Lesen dieser Äußerungen spüren Sie vielleicht, dass Sie anders reagieren als vorhin. Fühlen Sie sich entspannter und wohler? Empfinden Sie mehr Wohlwollen und Verständnis für die Menschen, die diese Äußerungen machten, und eine stärkere Verbundenheit mit ihnen – besonders wenn Sie lesen, was sie wollen (Genauigkeit, Sorgfalt, Klarheit und Rücksicht)? Stellen Sie fest, dass Sie für die geäußerten Wünsche offener sind und eher bereit wären, auf sie einzugehen?

In den letzten Äußerungen übernehmen die Menschen Verantwortung für ihre Erfahrungen. Statt Urteile zu fällen (die oft kaum Informationen liefern), beschreiben sie mit klaren Worten, was sie stört, was sie empfinden und was sie wollen.

Diese Gegenüberstellung von Äußerungen illustriert die Techniken, mit denen wir uns in diesem Buch beschäftigen werden: Wie kommuniziert man, ohne zu werten oder zu urteilen, und wie beschreibt man die eigenen Erfahrungen auf eine Art und Weise, die bei allen Beteiligten die Bereitschaft fördert, anderen zuzuhören und Verständnis für ihre Anliegen aufzubringen? Darum geht es in der Gewaltfreien Kommunikation (GFK), die auch Mitfühlende Kommunikation genannt wird.<sup>1</sup>

Wir machen Sie nicht nur mit diesen Techniken vertraut, sondern stellen Ihnen gleichzeitig eine Sicht der Welt und der menschlichen Beziehungen vor, die auf eine vielfältige und tief greifende Weise zu einem harmonischen Miteinander von Einzelpersonen oder Gruppen beiträgt. Die hier präsentierten Kommunikationswerkzeuge und die ihnen zugrunde liegende Weltsicht ergänzen und verstärken sich in ihrer Wirkung. Zusammen fördern sie ein empathisches Denken und Bewusstsein, eine mitfühlende Art, die Welt zu sehen und auf ihr zu leben.

## Verschieden und doch gemeinsam

Vom GFK-Ansatz ausgehend untersuchen wir die Gemeinsamkeiten zwischen Menschen. Als Lebewesen haben wir alle zahlreiche körperliche Bedürfnisse. Unter anderem brauchen wir Nahrung, Luft, Wasser und Schlaf. Wir brauchen Kleidung und ein Dach über dem Kopf. Wir möchten vor gesundheitlichen Gefahren geschützt sein. Wir brauchen Wärme, Zuneigung, Nähe, Zärtlichkeit und Körperkontakt. Und wir haben sexuelle Bedürfnisse.

---

1 Manche nennen die GFK auch gern authentische oder kollaborative Kommunikation. Der Begriff Gewaltfreie Kommunikation ist eine Übersetzung des von Gandhi benutzten Sanskrit-Wortes *ahimsa*. Es bedeutet wörtlich: „nicht verletzen“.

Auf der englischsprachigen Website ↗ [www.mettacenter.org/definitions/ahimsa](http://www.mettacenter.org/definitions/ahimsa) wird *ahimsa* als „tätige Liebe“ definiert oder als „die Kraft, die freigesetzt wird, wenn das Verlangen zu verletzen ausgemerzt wird“.

Abgesehen von unseren körperlichen Bedürfnissen gibt es bestimmte Eigenschaften und Werte, die wir Menschen schätzen und zum Ausdruck bringen möchten. Zum Beispiel Ehrlichkeit, Authentizität und Integrität, Gemeinschaft und Verbundenheit, Autonomie, Toleranz und Entscheidungsfreiheit. Die meisten von uns schätzen, zumindest in gewissen Situationen, Effizienz, Effektivität, Bewegung und Sorglosigkeit. Es gibt noch zahlreiche andere Bedürfnisse, wie die nach Ordnung, nach Schönheit und nach Sinn, die, wenn sie erfüllt werden, zu unserem Wohlbefinden beitragen. Auch Gegenseitigkeit, Freundschaft und Rücksicht können als wichtige menschliche Grundbedürfnisse betrachtet werden. Und das sind noch längst nicht alle.

Was schätzen Sie in Ihrem eigenen Leben? Was ist Ihnen wichtig, insbesondere in Bezug auf andere? Vielleicht schätzen Sie Freundlichkeit, Mitgefühl, Rücksicht, Autonomie und die Freiheit, selbst zu entscheiden, wie Sie leben wollen. Vielleicht auch Unterstützung, Selbstverwirklichung und Verantwortung. Und vermutlich sind Ihnen Würde, Verständnis, Ehrlichkeit und Vertrauen ebenfalls wichtig. Es gibt wahrscheinlich noch viele weitere Werte, die Sie schätzen. Stellen Sie sich einmal vor, wie hart es wäre, durchs Leben zu gehen, ohne diese Qualitäten je zu erleben. Das wäre, als würde man eine öde Wüste durchqueren. Diese Qualitäten helfen uns, ein erfülltes Leben zu führen und ganz und gar lebendig zu sein.

Halten Sie nun einen Augenblick inne und denken Sie an Ihre Angehörigen, Freunde, Kollegen und Leute, denen Sie im Vorbeigehen auf der Straße begegnen. Ist unter diesen Menschen irgendwer, dem es nicht gefallen würde, die erwähnten Qualitäten zu erleben? Gibt es auf der Welt irgendwen, der Nahrung, eine schützende und behagliche Unterkunft, Wärme, Rücksicht, Mitgefühl, Unterstützung, Respekt und Wohlbefinden nicht schätzen würde? All das schätzt und will jeder Mensch, egal, wo er lebt oder welchem Kulturkreis er angehört. Es sind universelle Grundbedürfnisse, die wir alle gemeinsam haben, auch wenn wir sie auf unterschiedliche Weise zu befriedigen suchen und zu unterschiedlichen Zeiten oder unter unterschiedlichen Umständen verspüren. Das ist das Thema, mit dem wir uns in diesem Buch näher beschäftigen wollen.

## **Bedürfnisse verstehen und berücksichtigen**

Wir sind uns also einig, dass wir alle Bedürfnisse haben. Das zu erkennen ist der einfache Teil. Dieses Wissen anzuwenden, es zu nutzen, um eine mitfühlendere Welt zu schaffen, ist schwieriger. Wie befriedigen wir unsere Bedürfnisse auf eine Weise, die unseren Wünschen, Werten und Lebensvorstellungen entspricht? Wie kann es gelingen, den Bedürfnissen aller Menschen gerecht zu werden? Und dann ist da noch ein

Rätsel zu lösen: Wenn wir so vieles gemeinsam haben, warum kommt es zwischen uns dann so oft zu Meinungsverschiedenheiten, Missverständnissen und Konflikten?

Das sind die Fragen, denen wir in diesem Buch nachgehen, indem wir uns mit zwei Grundprinzipien auseinandersetzen. Das erste lautet: Wenn wir Differenzen haben oder das Gefühl, dass uns Welten voneinander trennen, dann deshalb, weil wir uns uneinig sind, mit welchen *Strategien* bestehende Bedürfnisse befriedigt werden können; uneinig darüber, was wir in bestimmten Situationen tun wollen. Um trennende Differenzen zu überwinden und einen Konflikt gemeinsam zu lösen, müssen wir zuerst die Bedürfnisse hinter unseren verschiedenen Strategien erkennen. Dazu müssen wir einander wirklich zuhören und verstehen, indem wir uns auf unsere gemeinsamen Werte besinnen. Wenn es uns auf diese Weise gelungen ist, die Bedürfnisse aller Beteiligten zu ermitteln – und zu diesem Zweck wurden die Techniken in diesem Buch entwickelt –, können wir neue Strategien finden, die wesentlich befriedigender, bereichernder und einheitsstiftender sind. Wenn alle Beteiligten die Erfahrung machen, dass die anderen ihnen zuhören und ihre Bedürfnisse ernst nehmen, ergeben sich gewöhnlich wie von selbst Strategien, die alle zufriedenstellen.

Das zweite Prinzip lautet: Sich mit anderen zu verbinden und zu ihrem Wohl beizutragen sind instinktive menschliche Verhaltensweisen, die selbstbelohnend sind. Glauben wir an dieses zweite Prinzip – also dass es befriedigend ist, zum Wohl anderer beizutragen –, dann wird es viel einfacher, Win-win-Lösungen zu finden, die den Bedürfnissen aller Beteiligten gerecht werden.

## Der Selbsttest

Haben Sie Zweifel am zweiten Prinzip? Falls ja, dann schlagen wir Ihnen vor, es in Ihrem eigenen Leben zu testen. Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit und überlegen Sie sich, wann Sie das letzte Mal zum Wohl eines anderen Menschen beigetragen haben. Vielleicht erklärten Sie jemandem, der sich verirrt hatte, den Weg, halfen einem Kind bei einer Aufgabe, taten etwas Nettes für Ihr Haustier oder erledigten etwas für einen Freund. Vielleicht hörten Sie einem Menschen, der Ihre Gesellschaft suchte, aufmerksam zu. Vielleicht erzählten Sie einen Witz und bereicherten so den Tag mit etwas Humor und Kreativität. Oder vielleicht brachten Sie einem anderen Menschen gegenüber Dankbarkeit, Liebe oder Anerkennung zum Ausdruck.

Denken Sie nun darüber nach, wie Sie sich fühlten, als Sie auf die eine oder andere Weise zum Wohl eines anderen Menschen beitrugen. Was spüren Sie in Ihrem Körper, wenn Sie sich an diese Situation erinnern? Wie fühlen Sie sich? Vielleicht wird Ihnen

warm und leicht ums Herz. Vielleicht haben Sie das Gefühl, dass Sie freier atmen oder dass Ihr Körper sich entspannt. Vielleicht sind Sie glücklich, ruhig, zufrieden oder gelassen. Vielleicht empfinden Sie ein Gefühl von Ganzheit, Frieden und Erfüllung. Aus dieser Übung lässt sich eine sehr wichtige Erkenntnis gewinnen: Wir haben dabei dieselben Gefühle, die wir normalerweise empfinden, *wenn unsere Bedürfnisse erfüllt werden*. Das ist eine Art, zu erkennen, dass es zu den elementarsten und unwiderstehlichsten menschlichen Bedürfnissen gehört, zum Wohl anderer beizutragen. Tun wir es, fühlen wir uns wohl. Wir haben alle ein Verlangen, zum Leben beizutragen, es zum Wohle aller zu bereichern und zu verbessern.

Stellen Sie sich nun vor, dass alle Menschen, die Sie kennen, die angenehmen Gefühle erleben, die Sie gerade empfunden haben. Wie würde die Welt aussehen und wie würde unser tägliches Leben sich verändern, wenn Menschen überall auf der Welt mehr Erfahrung damit hätten, menschliche Bedürfnisse zu erfüllen? Was wäre, wenn die Bedürfnisse jedes Menschen ernst genommen und berücksichtigt würden? Wie würde das die Kommunikation und die Entscheidungsfindung verändern? Wie würde die Mehrheit von uns dann auf Differenzen und Missverständnisse reagieren? Wie könnten wir unsere Arbeitswelt entsprechend umstrukturieren? Und unsere Viertel, Gemeinden und Schulen?

Wie sollen wir uns – angesichts der großen Zahl von Menschen, deren Bedürfnisse in der heutigen Welt nicht berücksichtigt werden und die zudem glauben, dass ihre Bedürfnisse unwichtig sind – diese neue Welt vorstellen? Wie würde sie aussehen und funktionieren? Wie können die Bedürfnisse jedes einzelnen Menschen berücksichtigt werden?

## **Durch gewaltfreie Kommunikation das Leben bereichern**

Das seit Jahrzehnten international erprobte Konzept der GFK eröffnet uns neue Möglichkeiten der Verständigung, die, wenn wir sie nutzen, unser eigenes Leben und das unserer Mitmenschen bereichern.

Der Ansatz wurde von Dr. Marshall Rosenberg entwickelt, dessen Interesse einer fundamentalen Frage galt: Woran liegt es, dass Menschen zu manchen Zeiten Augenblicke tiefer Verbundenheit und Empathie erleben und zu anderen Zeiten einen Mangel an Mitgefühl und sogar Antipathie und Verachtung? Beides beobachtete Marshall als Kind in seiner unmittelbaren Nachbarschaft. Er erlebte in den 1940er-Jahren in Detroit Rassenunruhen, bei denen Menschen umkamen, sowie beeindruckende

Beispiele mitfühlenden Handelns wie die liebevolle Fürsorge seines Onkels für seine alte Mutter.

Weil er verstehen wollte, was Mitgefühl ist und wie man es fördern kann, studierte er Psychologie, unter anderem bei dem humanistischen Psychologen Carl Rogers. Nach Abschluss seiner Studien setzte er seine Erkenntnisse in ganz unterschiedlichen Umfeldern – darunter viele, die von Konflikten und physischer wie institutioneller Gewalt geprägt waren – in die Praxis um. Bei seiner Arbeit mit Straßengangs und Gefangenen, Unternehmen und anderen Organisationen entwickelte und perfektionierte er das GFK-Konzept, das inzwischen auf der ganzen Welt genutzt wird, um das gegenseitige Verständnis und die Zusammenarbeit von diversen Gruppen zu verbessern und Konflikte zu lösen.

Sie werden feststellen, dass die Anwendungsmöglichkeiten der Gewaltfreien Kommunikation unbegrenzt sind. GFK-Kenntnisse stärken das Selbstbewusstsein und die Verbundenheit mit anderen und helfen bei der Entscheidungsfindung, der Schlichtung von Konflikten und der Ermittlung von Bedürfnissen. Bei Zusammenkünften aller Art bewirkt die Gewaltfreie Kommunikation, dass jeder sich eingebunden fühlt. Die Techniken, die dieses Buch Ihnen vermittelt – die Früchte von Marshall Rosenbergs zahllosen Reisen in Krisengebiete –, können Ihr Erleben transformieren. Sie können Ihnen helfen, sich in Ihrer Haut wohlzufühlen und zu erkennen, was Sie mit anderen verbindet – zu Hause, in der Schule, bei der Arbeit und in Ihren engsten Beziehungen.

## **Klingt großartig. Ist das schwer zu lernen?**

Die Prinzipien der GFK sind nicht schwer zu verstehen. Wie Sie sehen werden, umfasst das Modell vier Grundschritte, die sich mit dem Kürzel BGGB zusammenfassen lassen: klare *Beobachtungen* machen; die *Gefühle* erkennen, die mit diesen Beobachtungen verbunden sind; die *Bedürfnisse* erkennen, die mit diesen Gefühlen in Zusammenhang stehen; und eine *Bitte* äußern, die dazu beitragen könnte, Ihre Bedürfnisse zu erfüllen. Doch wenn Sie diese andere Art der Kommunikation lernen wollen, müssen Sie bereit sein, sich aus Ihrer Komfortzone herauszuwagen und sich auf etwas Neues einzulassen. Zunächst erfordert es eine Portion Mut zum Risiko, etwas über sich selbst zu lernen und darauf zu vertrauen, dass der Mensch, der sie „wirklich“ sind (mit all seinen Gefühlen und Bedürfnissen), anderen etwas zu geben und zu sagen hat.

Um gewaltfrei kommunizieren zu lernen, müssen Sie es üben. Das ist entscheidend. Kommunikative Fertigkeiten zu erwerben ist etwas anderes, als Geschichte oder

Mathematik zu lernen. Es geht bei der GFK nicht nur um Prinzipien oder theoretisches Wissen, sondern vor allem darum, sie Tag für Tag zu *leben*. Erst wenn Sie die Prinzipien zu einem Teil Ihres Lebens machen, sehen Sie, wie GFK funktioniert. Und von da an werden Sie an Selbstvertrauen gewinnen. Weil es so wichtig ist, GFK zu praktizieren, enthält dieses Buch viele Übungen, um Sie dabei zu unterstützen. Alle Übungen sind dazu gedacht, mehr als einmal durchgeführt zu werden. Wenn Sie sie wiederholen, denken Sie einfach an eine andere Situation, die Sie gerne verbessern oder besser verstehen würden.

Vielleicht möchten Sie auch ein Tagebuch führen, während Sie dieses Buch lesen und lernen, Gewaltfreie Kommunikation zu praktizieren. Darin können Sie sich Notizen machen und Ihre eigenen Erkenntnisse und Gedanken festhalten. Sie können es für Übungen benutzen, bei denen Sie Ihre Interaktionen beobachten und kommentieren sollen. Sie können an Entscheidungen arbeiten, die Sie zu treffen haben, oder an Verhaltensweisen, die Sie besser verstehen oder vielleicht ändern möchten. Sie können auch Situationen aus der Vergangenheit, in denen Sie nicht so mitfühlend, bewusst oder effektiv kommunizierten, wie Sie es gerne getan hätten, noch einmal schriftlich rekonstruieren und bearbeiten.

Wenn Sie in ein anderes Land reisen, ist es hilfreich, ein paar Worte der Landessprache zu kennen. Auf ähnliche Weise werden Sie von der GFK profitieren, sobald Sie damit anfangen, auch wenn es Zeit braucht, sie in das Gefüge Ihres Lebens zu integrieren. Wenn Sie aus den ersten beiden Kapiteln gelernt haben, Gefühle und Bedürfnisse zu erkennen, werden Sie bereits einen Unterschied ausmachen. Mit der Zeit wird Ihr Selbstvertrauen wachsen, und Sie werden feststellen, dass Sie in der Lage sind, selbst auf die schwierigsten Menschen und Situationen erfolgreich zu reagieren.

## Einige Anmerkungen zu diesem Buch

Obwohl dieses Buch zwei Autorinnen hat, verwenden wir das Personalpronomen der ersten Person Singular „ich“, wenn eine von uns eigene Erfahrungen schildert. Falls es Sie interessiert, wann welche Autorin spricht: Jane Marantz Connor, die in der Nähe von Washington lebt, erzählt in diesem Buch Geschichten über den Einfluss der GFK auf ihre Interaktionen mit ihrer Tochter und ihrem Exmann und an der Universität, an der sie früher lehrte. Dian Killian, die im New Yorker Stadtteil Brooklyn lebt, steuert Beispiele bei, wie sie GFK beim Fahrradfahren übt und sie in ihren GFK-Kursen, Paarberatungsgesprächen und Unterhaltungen mit ihrer Mutter anwendet.



*Noch eine Anmerkung zum Sprachgebrauch:* Vielleicht fällt Ihnen auf, dass wir oft sagen: „Ich will momentan ...“ statt nur „Ich will ...“ oder „Sie empfinden gerade ...“ statt „Sie empfinden ...“. Das tun wir deswegen, weil Gefühle und Bedürfnisse nicht statisch sind, sondern immer in speziellen Momenten auftauchen. Wenn wir zum Beispiel jemanden fragen „Sind Sie glücklich?“, könnte er denken, dass wir wissen wollen, ob er die ganze Zeit glücklich ist. Wir wissen jedoch, dass das nicht der Fall ist, und um das zu verdeutlichen, fragen wir stattdessen: „Sind Sie gerade glücklich?“

So verfahren viele GFK-Praktizierende. Wie Sie sehen werden, entspricht das dem klassischen Modell.

## Ihre Reise beginnt

Nun ist es Zeit, zu einer Reise aufzubrechen, deren Ziel mehr Verständnis und Mitgefühl und ein erfüllteres Leben für Sie und Ihre Mitmenschen ist. Die folgenden zehn Kapitel machen Sie mit den Prinzipien und Techniken der Gewaltfreien Kommunikation vertraut, die Ihnen auf dieser Reise den Weg weisen werden.

In Kapitel 1 stellen wir Ihnen eine neue Sicht der Welt vor und beginnen, die ganze Palette menschlicher Gefühle zu erforschen. In Kapitel 2 geht es um das, was uns im Leben antreibt: die Bedürfnisse, die unsere ständigen Begleiter sind. In Kapitel 3 zeigen wir auf, welche Macht Mitgefühl hat, das ein Wissen um Gefühle und Bedürfnisse einschließt. In Kapitel 4 verdeutlichen wir die Unterschiede zwischen Urteilen und Beobachtungen, um verständlich zu machen, warum es wichtig ist, dass wir unsere Erfahrungen und die anderer Menschen klar und objektiv sehen und beschreiben.

In Kapitel 5 lernen wir, Wünsche zu äußern, die dazu beitragen, bestehende Bedürfnisse zu erfüllen. In Kapitel 6 wird das wichtige Werkzeug der Selbst-Empathie besprochen. In Kapitel 7 erforschen wir das leidenschaftliche Gefühl der Wut. Kapitel 8 beschreibt die beschützende Anwendung von Macht in Situationen, in denen kein Dialog möglich ist. In Kapitel 9 lernen wir, Komplimente und Dank auszusprechen, ohne zu urteilen. Und in Kapitel 10 geht es schließlich darum, wie Sie GFK in Ihr tägliches Leben integrieren können, unter anderem durch eine umgangssprachliche (nichtklassische) Anwendung des Modells.

Dieses Buch soll Sie dazu inspirieren, die Qualitäten, die Sie sich in Ihrem Leben am meisten wünschen, zu verwirklichen und zu fördern, und mithilfe der GFK-Techniken Ihre Verbundenheit mit sich selbst, Ihren Angehörigen, Freunden und Kollegen und der ganzen Welt immer weiter zu vertiefen.

# 1 | Eine andere Art, die Welt zu sehen

„Gefühle und Bedürfnisse sind die treibenden Kräfte hinter allen menschlichen Unternehmen und Schöpfungen.“

(Albert Einstein)

„Sticks and stones can break my bones  
but names can never hurt me.“

(Stöcke und Steine können mir die Knochen brechen,  
doch Worte können mich niemals verletzen.)

(Englischer Kinderreim)

Manche Menschen sind vielleicht überrascht oder befremdet, wenn sie zum ersten Mal den Begriff Gewaltfreie Kommunikation hören. Wenn wir von Gewalt sprechen, meinen wir in der Regel physische Gewalt. Und die Vorstellung, dass – eine rein verbale – Kommunikation aggressiv sein kann, mag irritieren. Schließlich wird Kommunikation gewöhnlich als *Alternative* zu Gewalt betrachtet.

Vor militärischen Maßnahmen wird meistens versucht, durch Verhandlungen einen bewaffneten Konflikt zu vermeiden. Wenn die Polizei sieht, wie eine bewaffnete Person eine Straftat begeht, ruft sie (im Idealfall): „Stehen bleiben! Waffe fallen lassen!“, bevor sie schießt. Wenn Eltern sehen, wie ihr Kind ein anderes schlägt oder ihm ein Spielzeug wegnimmt – ein Akt körperlicher Gewalt –, ermahnen sie es vielleicht, sich mit Worten verständlich zu machen, statt handgreiflich zu werden. Wie heißt es im obigen Kinderspruch: Stöcke und Steine können mir die Knochen brechen, doch Worte können mich niemals verletzen.

Wir wissen jedoch alle, dass Worte sehr verletzen und schmerzen können. Unsere Gedanken und Worte mögen keine körperlichen Wunden verursachen, doch sie bestimmen, wie wir handeln. Wenn wir negative Gedanken oder Bilder von anderen Menschen oder Gruppen haben, wird es mit größerer Wahrscheinlichkeit zu körperlicher Gewalt oder einem Akt der Zerstörung kommen.

Wenn Sie sich überlegen, was zu physischer Gewalt führt, glauben Sie zunächst vielleicht, dass der Auslöser immer ein Verhalten ist: „Er hat mich zuerst geschlagen!“ Oder: „Er hat mir die Vorfahrt genommen!“ Doch wenn Sie gründlicher darüber nachdenken, wird Ihnen klar werden, dass Worte oder Gedanken vorausgehen, bevor ein Mensch zuschlägt, selbst wenn er meint, sich nur zu wehren: „Was fällt dir ein?“

„So ein Idiot!“, „Dir werd ich’s zeigen!“ Solche Gedanken oder Äußerungen machen uns gewaltbereit.

Gewalt kann, stark vereinfacht, als Zusammenbruch der menschlichen Verbundenheit und des gegenseitigen Verständnisses definiert werden. Je geringer die Verbundenheit und das Verständnis sind, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass es zu physischer Gewalt kommt. Wenn wir dagegen einen Menschen lieben und auf sein Wohl bedacht sind, wollen wir keinesfalls, dass er leidet oder Schaden nimmt. Wir sind vielleicht nicht fähig, allen anderen Menschen ebenso viel Zuneigung und Aufmerksamkeit entgegenzubringen, doch wenn wir lernen, *wie* wir uns empathisch mit anderen verbinden können, können wir dazu beitragen, auftretende Konflikte zu lösen und dort, wo bereits Verbundenheit besteht, ein tieferes Verständnis zu fördern.

Um diese Art von „gewaltfreier“ oder „mitfühlender“ Kommunikation geht es in diesem Buch.

Jenseits aller Vorstellungen von richtigem und falschem Handeln liegt ein Feld. Dort werde ich dich treffen.  
(Rumi)

Viele unserer alltäglichen Beziehungen zu anderen Menschen sind von Empathie geprägt, denn das entspricht dem Innersten unserer Natur. Empathie ist genau das Mittel, mit dem wir unser Zusammenleben organisieren und unsere Zivilisation weiterentwickeln.  
(Jeremy Rifkin)

## 1.1 Jenseits des Schubladendenkens

Um mitfühlend kommunizieren zu können, müssen wir unser Denken ändern. Wir müssen eine Grundannahme, die seit Jahrtausenden einen großen Einfluss auf unsere Kultur hat, infrage stellen: nämlich die, dass es nützlich ist, Menschen und Dinge zu klassifizieren. Dinge sind entweder richtig oder falsch. Menschen sind entweder gut oder schlecht, klug oder dumm, einfühlsam oder unsensibel. Dieses Schwarz-Weiß-Denken ist auf allen Ebenen unserer Gesellschaft anzutreffen. Comic-Helden kämpfen gegen Erzschorken. In Fernseh- oder Kinofilmen jagt die Polizei „die bösen Jungs“. Der amerikanische Präsident George W. Bush sprach wiederholt von einer „Achse des Bösen“, als er den Irakkrieg begann. Auf einem Autoaufkleber, der in den USA recht beliebt ist, steht: „Mean People Suck!“ („Fiese Leute sind zum Kotzen!“) Dieser Spruch impliziert, dass es fiese Leute und nette Leute gibt, und dass fiese Leute die ganze Zeit fies sind. Sie *sind* eben einfach fies. Wenn das stimmt, warum sollte man sich dann mit ihnen abgeben? Nach dieser Denkweise sollte man fiese Leute meiden – vielleicht sogar überwachen oder bestrafen.

Die Wirklichkeit ist viel komplexer, als jedes Urteil, was richtig und was falsch ist, uns zu glauben verleitet. Wenn man die Menschen prägenden ethischen, spirituellen, gesellschaftlichen, wirtschaftlichen und psychologischen Einflüsse wirklich versteht, erkennt man: Sie treffen keine Entscheidungen, um zu verletzen. Sie treffen sie vielmehr auf Grundlage dessen, was sie wissen, und der ihnen vertrauten Weltbilder. Die meisten Menschen tun das Beste, was sie in Anbetracht der Informationen, die sie erhalten haben, und der Probleme, mit denen sie konfrontiert sind, tun können.

(Michael Lerner)

Wer ist im Recht und wer im Unrecht? Wer verdient Sympathie, Verständnis und Unterstützung? Und wer sollte ausgeschlossen, verurteilt, bestraft, gefeuert, hingegriffen oder (im Fall von Ländern) angegriffen werden? In meiner College-Zeit diskutiere ich mit meiner Clique stundenlang über solche Fragen. Wir redeten über Beziehungen, die Familie und die Politik. Wir wollten die Welt verstehen und die Entscheidungen, die Leute trafen. Solche Fragen können mich selbst heute noch fesseln. Ich will verstehen, warum eine Situation so ist, wie sie ist, und wissen, wer dafür verantwortlich ist. Ich will stets gut informiert sein. Ich will mich in der Welt sicher fühlen und zuversichtlich sein können, dass es Verantwortlichkeit, Gerechtigkeit, Hoffnung und Veränderungen gibt. Ich weiß, dass ich damit nicht allein bin. Die Beliebtheit von „Bekennnis“-Talkshows und Gerichtssendungen zeigt, dass wir das Richtig-oder-falsch-Denken nach wie vor für ein geeignetes Mittel halten, um Probleme zu lösen und die Welt, uns selbst und unsere Mitmenschen zu verstehen. Dieses Denken hat eine lange Tradition (zumindest im Westen) und liegt den in unserer Kultur herrschenden Normen und Überzeugungen zugrunde.

Nach dem Alten Testament beginnt damit die Geschichte der Menschheit: Adam und Eva wurden zur Strafe für ihr Fehlverhalten aus dem Paradies vertrieben. Nach Walter Wink geht der Mythos der erlösenden Gewalt, wie er dieses Denkmodell nennt, sogar auf eine noch ältere babylonische Schöpfungsgeschichte von etwa 1250 v. Chr. zurück (Wink 1999, S. 44), auf der alle späteren Mythen basieren, in denen es um strafende Gewalt geht. Dieser Mythos prägt bis heute fast unsere gesamte Kultur und beeinflusst fast alle Institutionen, Überzeugungen und Bräuche in unserer Gesellschaft. Er wird als eine selbstverständliche, offenkundige „Wahrheit“ betrachtet. Wie Walter Wink schreibt: „Eine Geschichte, die oft genug erzählt und oft genug im täglichen Leben bestätigt wird, hört irgendwann auf, nur eine Geschichte zu sein, und wird als Realität akzeptiert“ (Wink 1999, S. 42).

Also wenn das Richtig-oder-falsch-Denken so beliebt und so verbreitet ist und schon seit Jahrtausenden existiert, warum sollten wir es dann ändern? Zweifellos erfüllt es einige Bedürfnisse. Es kann uns ein Gefühl von Sicherheit, Sinn, Fairness und Ord-

nung vermitteln. Es scheint uns dabei zu helfen, Entscheidungen zu treffen und Werte zu unterscheiden. Und es ist uns vertraut, weshalb wir es als bequem und einfach empfinden – sogar als der menschlichen Natur entsprechend.

Ich hasse es, wenn ich Partei ergreifen muss. Letztes Jahr ließ sich ein Ehepaar scheiden, mit dem ich befreundet war. Die beiden waren völlig zerstritten. Jeder schien von mir zu erwarten, dass ich mich mit ihm solidarisierte und dem anderen die Schuld am Scheitern der Ehe gab. Ich wollte mit beiden befreundet bleiben, aber damals wusste ich nicht, wie ich das anstellen sollte, und so verlor ich am Ende einen Freund. Ich würde solche Dinge wirklich gern anders angehen.  
(Paula)

Doch das Richtig-oder-falsch-Denken untergräbt die menschliche Verbundenheit. Es trennt uns voneinander und von uns selbst. Es grenzt uns von anderen ab: Eine Person oder Gruppe ist entweder für uns oder gegen uns. Unschuldig oder schuldig. Gerettet oder verdammt. Sie verdient entweder eine Belohnung oder eine Strafe. Das Richtig-oder-falsch-Denken verneint die Komplexität des Lebens und der menschlichen Erfahrung. Es führt zu einer statischen Sicht der Menschen und ihres Verhaltens. Nach diesem Denkmodell werden „böse Leute“ immer „Böses“ tun, und „gute“ oder „gerechte“ Menschen müssen sie aufhalten oder kontrollieren. Es verwechselt das *Verhalten* eines Menschen – also das, was er *tut* – mit dem Menschen selbst – also mit dem, was er *ist*. Und wenn jemand von Natur aus böse ist, welche Hoffnung besteht dann auf Einsicht, Verbundenheit, Mitgefühl oder Veränderung? Es ist diese Denkweise, die zu Konflikten und Gewalt in all ihren Formen führt.

Die empirische Forschung zeichnet ein ganz anderes Bild. Sie zeigt, dass das menschliche Verhalten veränderlich ist und vor allem davon bestimmt wird, was wir über unsere jeweilige Situation *denken*. Unter den herrschenden Verhältnissen und aufgrund unserer kulturellen Konditionierung sind wir alle fähig, „Böses“ zu tun. In wiederholten Umfragen unter College-Studenten gaben zum Beispiel stets über 90 Prozent der Befragten Verhaltensweisen zu, die als kriminell bezeichnet werden können (z.B. beschädigten sie fremdes Eigentum, gaben Drogen an Jugendliche unter 18 Jahren weiter oder betraten ein fremdes Grundstück und entwendeten einen Gegenstand). Als sie gefragt wurden, ob sie die eine oder andere Straftat begehen würden, wenn man ihnen hundertprozentig garantieren würde, dass sie nicht geschnappt wurden, sagten sehr viele, dass sie in diesem Fall stehlen, betrügen oder eine Person, die sie auf irgendeine Art verletzt hatte, körperlich verletzen würden. Die meisten Menschen könnte man zu einem Betrug anstiften, wenn nur der Gewinn groß genug und das Risiko, erwischt zu werden, klein genug wäre.

Jorge Luis Borges schrieb: „Niemand kann ohne Rechtfertigung auch nur von einem Glas Wasser nippen ... Bei jedem Menschen ist diese Rechtfertigung anders.“ Damit meint er, dass jeder von uns Gründe für sein Handeln hat. Was wir tun, wird von unserer jeweiligen Situation und unseren Bedürfnissen bestimmt – nicht davon, wie

wir sind. Zum Beispiel hätten wohl die meisten eine tiefe Abscheu davor, Menschenfleisch zu essen. Doch wenn sie durch einen Unfall in eine Extremsituation gerieten, in der sie nur die Wahl hätten, entweder zu sterben oder das Fleisch toter Schicksalsgenossen zu essen, würden sie es vielleicht tun. Es gibt gut dokumentierte Fälle, in denen Überlebende eines Flugzeugabsturzes oder eines Bergunglücks sich dazu entschlossen. Wenn Sie über etwas nachdenken, das Sie getan haben und inzwischen bereuen, werden Sie wahrscheinlich erkennen, dass ein bestimmtes Bedürfnis oder ein wichtiger Wert Sie so handeln ließ – auch wenn Sie über Ihre damalige Entscheidung oder deren Konsequenzen nicht glücklich sind.

In unserer heutigen Gesellschaft ist das Richtig-oder-falsch-Denken die Norm, doch es ist inzwischen wissenschaftlich belegt, dass die frühen Menschen ganz anders lebten, dass ihre Gesellschaft auf Mitgefühl und Verbundenheit basierte. Riane Eisler stützt sich in ihrem Buch *Kelch und Schwert. Von der Herrschaft zur Partnerschaft* auf neueres historisches, anthropologisches und archäologisches Beweismaterial, das ein ganz anderes Bild von der menschlichen Frühgeschichte vermittelt als das beliebte Klischee vom Höhlenmenschen mit Holzkeule. „Ebenso, wie sich mittlerweile erwiesen hat, dass einige der primitivsten gegenwärtig existierenden Gesellschaften – wie die der Bambuti und der !Kung – alles andere als Zusammenrottungen kriegerischer Höhlenmenschen sind, die ihre Frauen an den Haaren durch die Gegend schleifen, so hat sich nunmehr auch herausgestellt, dass das Paläolithikum eine bemerkenswert friedvolle Zeit gewesen sein dürfte.“ Tatsächlich spiegeln die beliebten Vorstellungen von einer aggressiven und brutalen frühmenschlichen Gesellschaft eher unsere gegenwärtige Weltsicht wider als die tatsächliche Lebensweise der frühen Menschen:

„Nach der alten Sichtweise gingen die frühesten Gruppenbindungen und die sich später entwickelnden Wirtschaftsbeziehungen von jagenden und tötenden Männern aus. Aus heutiger Sicht stammten die Grundlagen der sozialen Organisation von Müttern und Kindern, die miteinander teilten. Das alte Bild präsentierte uns die Prähistorie als Geschichte von ‚Jägern und Kriegern‘, das neue zeigt, dass Frauen wie Männer ihre einzigartigen menschlichen Fähigkeiten nutzten, um das Leben zu fördern und zu bereichern“ (Eisler 1989, S. 141).

Biologen und Kognitionswissenschaftler bestätigen diese Sichtweise. Alle Säugetiere, insbesondere die Menschen (mit ihrem höher entwickelten Neokortex), sind „für empathisches Verhalten prädisponiert ... Die Fähigkeit, mit eigenen Gefühlen auf die Verzweiflung oder die Notlage einer anderen Person zu reagieren, ist in unserem Wesen angelegt“. Zum Beispiel sind Säuglinge in der Lage, „das Schreien anderer Neugeborener zu erkennen, und beginnen dann ebenfalls zu schreien“. Und „in Studien wurde beobachtet, dass Kleinkinder oft zusammenzucken, wenn sie den Kummer oder den Schmerz eines anderen Kindes mit ansehen, und dass sie dann zu diesem Kind hingehen, um ihm ein Spielzeug zu geben, es zu umarmen oder es zur eigenen Mutter zu bringen, damit sie es tröstet“ (Rifkin 2010, S. 19).

Der gravierende Nachteil des Richtig-oder-falsch-Denkens besteht darin, dass es unsere angeborene Fähigkeit zu Mitgefühl mit uns selbst und anderen untergräbt. Es nimmt uns aus dem Augenblick heraus, lenkt uns von bestimmten Bedürfnissen und Umständen ab und trübt unseren Blick für unsere Möglichkeiten, in völliger Übereinstimmung mit unseren Werten zu handeln. Es verringert auch die Chancen für die Art von Welt, die wir gemeinsam entwerfen und schaffen können. In diesem Buch erforschen wir, wie eine andere Art von Analyse, die sich auf Gefühle und Bedürfnisse konzentriert, unser Verständnis des menschlichen Verhaltens bereichern und unser Mitgefühl und unsere Verbundenheit mit unseren Mitmenschen und allem Leben auf dem Planeten fördern kann. Eine solche Denkweise, die auf Empathie und Mitgefühl beruht, kann unser Verhältnis zu anderen und zu uns selbst verändern und uns dem näher bringen, was Eisler eine „partnerschaftlich orientierte“ Kultur nennt. Wenn wir lernen, „die bisher stets destruktiven Konflikte in produktive umzuwandeln“, können wir „unsere Welt von gewalttätigen Auseinandersetzungen befreien“ und in friedlicher Koexistenz leben (Eisler 1989, S. 323).

## ÜBUNG

### Übung 1: Gewalt und Gefühl

- A. Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit, um über einen Akt physischer Gewalt nachzudenken, den Sie in Erwägung gezogen, über den Sie fantasiert oder den Sie tatsächlich verübt haben. Ein Akt physischer Gewalt wäre zum Beispiel, einen Gegenstand kaputt zu machen oder jemanden körperlich zu verletzen oder auch nur Bücher auf einen Tisch zu knallen. Wie kam es dazu, dass Sie körperliche Gewalt anwandten oder anwenden wollten? Was war der Auslöser? Was empfanden oder dachten Sie damals? Welcher Zusammenhang bestand zwischen Ihren Gedanken und Ihrer Gewaltanwendung oder Ihrer Gewaltfantasie?
- B. Auf welchen Prinzipien basieren öffentliche Einrichtungen bzw. welchen Prinzipien sind maßgeblich für ihr Handeln? Erstellen Sie eine Liste und denken Sie dabei z.B. an Schulen und andere Bildungseinrichtungen oder die Strafjustiz, die Polizei, kirchliche Einrichtungen, das Gesundheitssystem. Wie beeinflusst das Richtig-oder-falsch-Denken ihre Prinzipien und ihr Handeln? In Schulen ist es zum Beispiel üblich, Noten zu vergeben, was als eine Form der Belohnung betrachtet werden kann.
- C. Denken Sie an aktuelle oder historische Ereignisse wie Kriege oder von den Medien viel kommentierte Gerichtsverfahren. Wie manifestiert sich das Richtig-oder-falsch-Denken in der Sprache (Rechtfertigung) und in dem, was geschah? Wie wurde eine Seite als „Feind“ dargestellt oder als „moralisch im Unrecht“ oder als „weniger schuldig“ als die andere?

## 1.2 Empathie statt Härte

Wie können wir kommunizieren, ohne zu urteilen und zu beschuldigen, wenn wir anderen mitteilen wollen, wie wir ihre Äußerungen und Handlungen empfinden? Oder wenn wir ausdrücken wollen, was wir in der Welt wahrnehmen? Eine Grundvoraussetzung für empathische Verbundenheit ist, dass wir uns unserer eigenen Gefühle und der Gefühle anderer bewusst sind. Empathie ist die Fähigkeit, sich in andere hineinzusetzen und ihre Gefühle zu verstehen. Die Wurzel des Wortes ist *pathos*, das griechische Wort für „Gefühl“. Empathische Verbundenheit bedeutet, dass wir mit einem anderen Menschen „mitfühlen“ und seine Sichtweise verstehen, dass wir – zumindest für kurze Zeit – in seine Haut schlüpfen.

Dass wir Gefühle empfinden können, verleiht uns wichtige soziale Fähigkeiten, aber die meisten von uns sind es nicht gewöhnt, auf ihre Gefühle zu achten (es sei denn, wir haben es bereits gelernt, beispielsweise durch ein Training der emotionalen Intelligenz). Wir haben keine Übung darin. Wie oft am Tag werden Sie zum Beispiel gefragt: „Wie geht’s?“ Wenn Sie Nachbarn, Kollegen oder Freunde treffen, hören Sie diese Frage wahrscheinlich häufig. Und wahrscheinlich erwidern Sie wie die meisten Leute: „Gut“, „Nicht schlecht“ oder „Bestens“. Doch solche kurzen stereotypen Antworten bringen keine Gefühle zum Ausdruck und sagen wenig über unser momentanes Befinden aus. Vielleicht beantworten wir diese Frage nur dann ausführlich und genau, wenn ein Arzt, ein Anwalt oder jemand, den wir lieben, sie uns stellt. Selbst in Unterhaltungen mit den Menschen, die uns am nächsten stehen, behalten wir oft für uns, was wir gerade empfinden, wie es uns wirklich geht. In unserer Kultur ist es nicht üblich, über die eigenen Gefühle zu sprechen. Wir werden dazu erzogen, „höflich“ zu sein, nicht „zu viel“ zu sagen und nicht zu glauben, dass andere sich für uns und unsere Angelegenheiten interessieren.

Wir lernen, zurückhaltend zu sein und zu verbergen, was in uns vorgeht. Wir assoziieren Gefühle mit Schwäche und Verwundbarkeit statt mit Stärke, Bewusstheit und innerem Reichtum.

Das liegt teilweise daran, dass im Westen, zumindest seit der Aufklärung und der Entwicklung der empirischen Wissenschaft, Gefühle als subjektiv und unzuverlässig gelten. Wir werden ermahnt, unseren Verstand zu benutzen und nicht emotional zu werden. Für den Philosophen René Descartes war es die Fähigkeit zu denken, was den Menschen ausmacht: „Ich denke, also bin ich.“ Und man erklärt uns, dass wir „beweisen“ müssen, was wir glauben, besonders wenn es so subjektiv ist wie eine Meinung oder ein Gefühl. Logische Überlegungen können tatsächlich wie mathematische Gleichungen niedergeschrieben und Schritt für Schritt überprüft werden. Doch wie



„überprüft“ man menschliche Emotionen und Gefühle? Aus wissenschaftlicher Sicht und nach unserem rationalen Weltbild sind Gefühle wenig wert.

Besonders für viele Männer sind Gefühle ein größtenteils unbekanntes und gefährliches Terrain. Jungen hören, während sie heranwachsen, immer wieder: „Nimm's wie ein Mann“ oder: „Nur Weichlinge weinen“. Gefühle sind bei Männern verpönt, besonders Traurigkeit, Angst oder Verletzlichkeit. Das einzige Gefühl, das Männer empfinden dürfen oder sogar zum Ausdruck bringen sollen, ist Wut. Ike Lasater, ein GFK-Trainer aus Texas, erzählte, dass *gut*, *schlecht* und *wütend* jahrelang die einzigen Gefühle waren, die er kannte. Immer wenn jemand ihn fragte, wie er etwas fand, lautete seine Antwort entweder „gut“ oder „schlecht“. Man könnte viele unterschiedliche Erfahrungen als „gut“ oder „schlecht“ bezeichnen. Tatsächlich drücken diese Adjektive eigentlich gar keine Gefühle aus, sondern Zustimmung oder Ablehnung.

Wenn Frauen Gefühle zeigen, wird das zwar eher akzeptiert, doch es wird nach wie vor nicht geschätzt, wenn sie sie artikulieren. Frauen werden von jeher wegen genau der Eigenschaften diskriminiert, die man von ihnen erwartet. Der Begriff „Hysterie“, mit dem wir unkontrollierte Gefühlsausbrüche beschreiben, kommt von *hysteria*, dem griechischen Wort für Gebärmutter, und bringt die Vorstellung zum Ausdruck, dass

Frauen zu hysterischem Verhalten neigen. Das sogenannte schwächere Geschlecht galt jahrhundertlang als zu emotional, irrational und labil. Deshalb sprach man Frauen die Eignung für viele Tätigkeiten ab. Sie sollten zum Beispiel nicht Auto fahren, durften nicht wählen und konnten nicht Ärztinnen, Wissenschaftlerinnen oder Soldatinnen werden. Natürlich haben Frauen sich inzwischen auf all diesen Gebieten bewiesen. Statistisch gesehen ist die Unfallrate bei weiblichen Autofahrern sogar niedriger als bei männlichen. Doch „die eiserne Lady“ Margaret Thatcher, Großbritanniens erste Premierministerin, war ein typisches Beispiel dafür, dass von Frauen, die erfolgreich sein wollen, oft immer noch erwartet wird, dass sie keine Emotionen, sondern Härte zeigen und stets einen „kühlen Kopf“ bewahren.

Ich hielt es immer für besser, meine Gefühle zu ignorieren. Ich glaubte, dass Gefühle irrational sind und mich dazu verleiten könnten, Dinge zu tun, die ich später bereuen würde.  
(Arthur)

Mein Vater, der in der Armee war, sagte immer: Wenn etwas schlecht für dich läuft, musst du das einfach tapfer durchstehen.  
(Jessica)

Diese Geringschätzung von Gefühlen ist vor allem in der anglo-amerikanischen Kultur verbreitet. Das französische Wort für Gefühl – *sentiment* – ist nicht pejorativ. Gefühle zum Ausdruck zu bringen, ist im französischen Sprachraum gesellschaftlich akzeptiert und sogar erwünscht. Im Englischen findet sich das Wort „sentiment“ im Adjektiv „sentimental“, wo es jedoch pejorative Konnotationen wie unecht, gekünstelt, oberflächlich, klischeehaft hat. Wir sollen nicht „überempfindlich“ sein und nicht „überreagieren“. Statt „sensibel“ zu sein (also bewusst wahrzunehmen, was wir empfinden und erleben), sollen wir

dickfellig werden und uns nicht anmerken lassen, was in uns vorgeht. Die historischen Helden, die wir verehren, sind Pilgerväter, Pioniere und Cowboys – lauter starke, schweigsame, harte Männer, die sich nicht unterkriegen ließen. Unsere modernen Helden sind ebenfalls stark und hart. Spitzensportler und Leute, die „Überlebenstrainings“ absolvieren, werden für ihr Durchhaltevermögen und ihre Willenskraft bewundert. In der urbanen „Gangsta-Kultur“ geht es darum, möglichst „cool“ und „tough“ zu sein.

In unserer Fast-Food-Kultur muss alles flott gehen. Bei Problemen ergreifen wir die Initiative und handeln ergebnisorientiert. Wir schätzen Effektivität und schnelle Lösungen. Wenn etwas unangenehm, anstrengend oder schmerzhaft ist, wollen wir sofort etwas dagegen unternehmen. So, wie wir auf einen anderen Fernsehkanal umschalten oder eine Schmerztablette einwerfen, versuchen wir Gefühle entweder „in den Griff zu bekommen“, indem wir anderen oder uns selbst sagen, was sie oder wir zu empfinden haben; oder wir versuchen, sie zu unterdrücken: „Du kommst schon drüber weg.“ „Lass dich davon nicht unterkriegen.“ „Reiß dich zusammen.“ So können wir jedoch nicht wirklich verstehen, was wir empfinden und warum.

Das letzte Mal  
habe ich geweint,  
als ich sechs Jahre  
alt war.  
(Roberta)

Wenn ich mich  
schlecht fühle,  
versuche ich mir das  
einfach auszureden  
und mir nichts  
anmerken zu lassen.  
(Harold)

### 1.3 Gefühle – so real wie Leib und Leben

Wir tun unsere Gefühle als irrational und unreal ab, doch tatsächlich sind sie eng mit unserem sehr realen Körper verbunden. Wenn unser Körper etwas braucht, dann sagt er es uns. Wenn wir hungrig oder müde sind, frieren oder schwitzen, haben wir körperliche Empfindungen. Vielleicht ist unser Körper verspannt, oder unsere Haare sträuben sich, oder unser Magen rumort. Unser Körper reagiert nicht nur, wenn wir bestimmte körperliche Bedürfnisse haben, sondern auch, wenn wir Gefühle wie Wut, Freude, Traurigkeit oder Zufriedenheit empfinden. Wenn wir wütend sind, spüren wir vielleicht eine innere Anspannung oder Hitze. Wenn wir traurig sind, fühlen wir uns vielleicht schwer oder matt. Wenn wir glücklich oder zufrieden sind, fühlen wir uns vielleicht leicht, offen und entspannt. Jeder von uns spürt seine Gefühle anders, über andere körperliche Empfindungen, doch es besteht kein Zweifel, dass zwischen unseren Gefühlen und unseren körperlichen Empfindungen ein direkter Zusammenhang besteht. Wenn wir ein Gefühl empfinden, läuft in jeder Zelle unseres Körpers eine chemische Reaktion ab. Die Tatsache, dass wir die Verben „fühlen“ und „empfinden“ sowohl für Emotionen (wie Freude, Angst oder Traurigkeit) als auch für

Lass dich von  
deinen Gefühlen  
leiten, Luke ...  
(Obi-Wan Kenobi)

körperliche Wahrnehmungen (wie Anspannung, Hitze oder Kälte) verwenden, lässt ebenfalls darauf schließen, dass diese beiden Arten von Erfahrungen eng zusammenhängen.

Wir sind so sehr daran gewöhnt, unseren Kopf zu benutzen und unseren Gefühlen keine Beachtung zu schenken, dass wir in mancherlei Hinsicht vom Rest unseres Körpers abgeschnitten sind. Möglicherweise sind wir uns unserer körperlichen Bedürfnisse kaum noch bewusst, geschweige denn unserer Gefühle. Ich weiß, dass ich jahrelang so gelebt habe. Bestenfalls ignorierte ich meine Gefühle, oder ich versuchte sie zu beherrschen oder zu unterdrücken. Ich verstand sie nicht und empfand sie als störend und lästig. Als Akademikerin mit einem Dokortitel schätzte ich das rationale Denken über alles. Mein damaliges Verhältnis zu meinem Körper und meinen Gefühlen illustriert die folgende Figur – mein „Maskottchen“ für jene Lebensphase.



Ein Kopf ohne Körper – was passiert, wenn wir unsere Gefühle ignorieren

Mein Leben spielte sich in jener Zeit hauptsächlich in meinem Kopf ab. Heute ist mir klar, dass ich damals keine Verbindung zu mir selbst hatte. Gefühle fand ich unangenehm, lästig und verwirrend. Manchmal war mir klar, durch was sie ausgelöst wurden, manchmal nicht. Oft verstand ich nicht, warum sie sich von einem Augenblick auf den anderen änderten, als würden plötzlich Wolken einen gerade noch sonnigen Tag verdunkeln. Manche Gefühle empfand ich als quälend (zum Beispiel Traurigkeit oder Angst), und ich dachte, ich könnte mich durch Willenskraft von ihnen befreien: „Warum bist du denn so nervös? Alles wird gut werden, das weißt du doch. Sei optimistischer!“ Ich versuchte, mir die quälenden Gefühle auszureden, doch es gelang mir eigentlich nie, sie auf diese Weise loszuwerden. Ich wollte verstehen, was in mir vorging, und meine Gefühle in den Griff bekommen, um nicht mehr unter ihnen zu leiden. Doch der Versuch, meine Gefühle meinem Willen zu unterwerfen, vergrößerte nur mein Leid und meine Verwirrung – und meine Entfremdung von mir selbst.

Ich weiß, dass ich nicht die Einzige bin, die ihre Gefühle verleugnete, denn inzwischen habe ich mit vielen anderen Menschen darüber gesprochen, wie sie mit ihren Gefühlen umgehen und welche körperlichen Reaktionen sie bei sich beobachten. Wenn man

Menschen fragt, wie sie etwas empfinden, äußern viele keine Gefühle, sondern eine Meinung oder Einschätzung. Was sie sagen, kommt aus ihrem Kopf, nicht aus ihrem Herzen oder ihrem Bauch. Wenn ich in meinen Kursen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bitte, auf ihre Gefühle und ihre körperlichen Empfindungen zu achten, tun sie sich oft schwer. Die meisten sind es schlicht nicht gewöhnt, bewusst wahrzunehmen – und zu schätzen –, was emotional und körperlich in ihnen vorgeht, es sei denn, sie haben bereits Erfahrung auf diesem Gebiet oder praktizieren Methoden der Körperarbeit wie Yoga oder Massage.

Doch unsere Gefühle und körperlichen Empfindungen sind wichtige Indikatoren dafür, wie es uns geht. Weil wir fähig sind, Hitze zu spüren, können wir von einem heißen Ofen weggehen, bevor wir uns an ihm verbrennen. Weil wir Durst und Hunger empfinden, wissen wir, wann wir unserem Körper Nahrung und Flüssigkeit zuführen müssen. Gefühlszustände wie Glück oder Furcht liefern uns ebenso wichtige Informationen. Unsere Gefühle sagen etwas darüber aus, welche Erfahrungen wir in unserem Umfeld machen, was wir mögen (wovon wir mehr haben wollen) oder was wir brauchen (was wir ändern wollen). Im nächsten Kapitel werden wir uns näher anschauen, wie unsere Gefühle mit unseren Bedürfnissen zusammenhängen.

Vorerst geht es jedoch um den Wert unserer Gefühle. Da sie eng mit unseren Sinnen verbunden sind, helfen sie uns, ganz und gar lebendig zu sein. Sie machen uns zu „empfindungsfähigen“ Wesen, die sich ihrer Umgebung und ihrer Erfahrungen in der Welt bewusst sind. Unsere Gefühle bewegen uns (das besagt das Wort „Emotion“, das auf das lateinische Verb *ēmovēre* – „herausbewegen“ – zurückgeht). Sie können uns auch zum Handeln bewegen. Und sie fördern Selbstbewusstheit. Wenn wir lediglich unseren Gedanken Aufmerksamkeit schenken und unsere Gefühle ignorieren, spielen wir nur mit einem halben Kartenspiel. Und warum sollten wir das tun, insbesondere wenn die andere Hälfte einige der wertvollsten Karten enthält, die es im Spiel des Lebens gibt?

Marshall Rosenberg, der das Modell der Gewaltfreien Kommunikation entwickelte, reiste in zahlreiche Länder, um mit seinem Wissen andere in ihrem Bemühen um Frieden zu unterstützen. Er erzählte, dass der Begrüßungssatz in jedem Land, das er besuchte, derselbe war: „Wie geht’s?“ Anscheinend ist das für uns Menschen die entscheidende Information – wie es uns und anderen geht – und ein erster Schritt, um menschliche Verbundenheit und Vertrauen zu schaffen.

## ÜBUNG

### Übung 2: Emotometer

Unsere Körper sind sozusagen „Emotometer“, hoch entwickelte und hochsensible Messinstrumente für Emotionen. Sie können uns helfen, uns in jedem Augenblick unserer Gefühle und Bedürfnisse bewusst zu sein. Wenn wir erkennen, wie unsere Emotionen und unsere körperlichen Empfindungen zusammenhängen, können wir sie bewusster wahrnehmen und präziser benennen.

- A. Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit und notieren Sie sich Worte, die körperliche Empfindungen beschreiben. Seien Sie so konkret wie möglich. Solche Empfindungen wären beispielsweise: kribbelig, taub, Druck, jucken, pulsierend oder heiß. (Diese Empfindungen können an unterschiedlichen Körperstellen auftreten – zum Beispiel an oder in Ihren Füßen, Ihrer Brust, Ihren Fingern oder Ihrem Kopf – und mehr oder weniger intensiv sein. Manche sind gleichzeitig Emotionen. „Kühl“ kann zum Beispiel eine emotionale Reaktion oder ein Gefühlszustand sein, aber auch eine körperliche Empfindung.) Schreiben Sie alle körperlichen Empfindungen auf, die Ihnen einfallen, bis Sie mindestens 20 Wörter auf Ihrer Liste stehen haben. Wenn Sie fertig sind, möchten Sie vielleicht einen Blick auf die Liste im Anhang (Seite 321 f.) werfen.
- B. Achten Sie auf Ihre körperlichen Empfindungen. Was spüren Sie im Moment? Welche Gefühle (Emotionen) sind mit diesen körperlichen Empfindungen verbunden? Zum Beispiel: „Ich bin glücklich (Gefühl), mein Körper ist entspannt, und ich habe ein Gefühl der Leichtigkeit und Weite im Brustbereich (körperliche Empfindung).“ Oder: „Ich fühle mich müde. Meine Augen brennen, und meine Lider sind schwer.“ Vielleicht hilft Ihnen die „Gefühls“-Wörter-Liste auf Seite 321 f. dabei, zu benennen, was Sie empfinden.
- C. Wenn wir lernen, unsere Gefühle und körperlichen Empfindungen zu erkennen, kann es hilfreich sein, mit „starken“ emotionalen Reaktionen wie Angst, Niedergeschlagenheit, Wut, Überraschung, Freude, Schock, Seelenruhe oder Aufregung zu beginnen, bei denen die Signale, die wir von unserem Körper erhalten, am deutlichsten spürbar sind. Welche Empfindungen haben Sie in bestimmten Körperteilen – in Ihrer Brust, Ihrem Kopf, Ihren Händen oder Beinen? Wie intensiv ist jede dieser Empfindungen im Vergleich zum letzten Mal, als Sie sie hatten? Erstellen Sie eine Tabelle in Ihrem Tagebuch. Hier ist ein Beispiel:

Gefühl	Körperempfindung	Körperteil / Intensität
Angst	Zittern	Hände / leicht
	Beklemmung, Anspannung	Brust / stark
	Atemnot	

Um diese Übung etwas amüsanter und anschaulicher zu gestalten, möchten Sie vielleicht eine grobe Skizze des menschlichen Körpers zeichnen und dann die Wörter für Ihre Empfindungen an die Stellen schreiben, wo Sie sie haben. Wenn Sie zum Beispiel spüren, dass Ihre Kopfhaut kribbelt, schreiben Sie das Wort Kribbeln in den Kopfbereich der Körperskizze. Diese Übung hilft Ihnen, ein sensorisches Bewusstsein zu entwickeln und mit sich selbst in Verbindung zu kommen.

## ÜBUNG

### Übung 3: Der Gefühlskick

Warum schauen Leute sich gerne bestimmte Arten von Filmen an? Filme sind natürlich eine Form der Unterhaltung, und sie befriedigen unter anderem Bedürfnisse nach Vergnügen, Entspannung, Gesellschaft und / oder Bildung. Jedes Filmgenre kann bestimmte Gefühle hervorrufen, zum Beispiel Beklommenheit, Aufregung und Angst (Horrorfilme) oder Zärtlichkeit, Behagen und Hoffnung (Liebesfilme). Vergnügungsparkattraktionen können ebenfalls bestimmte körperliche und emotionale Reaktionen auslösen: Achterbahnenfahrten und andere Mutproben versprechen Nervenkitzel, sogenannte Liebestunnel begünstigen ähnliche Gefühle wie ein Liebesfilm. Auch Sport kann starke Gefühle hervorrufen. Der Reiz von Fußballspielen oder anderen sportlichen Wettkämpfen besteht zum Teil in der Spannung, Aufregung, Freude, Erleichterung oder Enttäuschung, die wir empfinden, wenn „unsere“ Mannschaft das Tor trifft oder verfehlt, das Turnier gewinnt oder verliert.

Warum lieben wir Aktivitäten, die emotionale Reaktionen hervorrufen? Warum genießen wir es, ängstlich, gespannt oder begeistert zu sein? Gefühle sind unser Lebenselixier. Werden sie geweckt – wenn wir Herzklopfen, einen höheren Blutdruck, einen flauen Magen oder eine Gänsehaut bekommen –, spüren wir, dass wir quicklebendig sind. Erleben wir diese intensiven aufgewühlten Gefühle in „sicheren“ Umgebungen (wo kein oder nur ein sehr geringes Risiko besteht, Schaden zu nehmen, zum Beispiel wenn wir in einem Film ein furchterregendes Monster sehen, statt auf der Straße überfallen zu werden), spüren wir unsere Lebendigkeit und haben gleichzeitig die Kontrolle über die Situation; wir haben Entscheidungsfreiheit und ein Gefühl der Sicherheit.

Listen Sie Ihre Lieblingsbeschäftigungen auf. Das können Hobbys, Sportarten, Formen der Unterhaltung oder andere Zeitvertreiber sein, die Ihnen Spaß machen, wie Spaziergänge oder Treffen mit Freunden. Welche Gefühle kommen in Ihnen hoch, wenn Sie daran zurückdenken, wie es war, als Sie das letzte Mal diesen Beschäftigungen nachgingen? Welche körperlichen Empfindungen haben Sie? Erstellen Sie eine Tabelle wie die folgende:

**Beschäftigung:**

Radfahren

**Gefühl(e):**

zufrieden, vergnügt,  
beschwingt

**Körperempfindungen:**

leicht, offen, entspannt,  
energiegeladen

## 1.4 Mit dem kompletten Kartenspiel spielen: Die ganze Bandbreite der Gefühle ausdrücken lernen

Es gibt Hunderte von Wörtern für alle möglichen Gefühle. Wie Farben auf einer großen Palette haben sie viele Nuancen und sind unterschiedlich intensiv. Die meisten von uns benutzen nur rund zehn Prozent des Wortschatzes unserer Sprache. Obwohl wir eine riesige Auswahl an Farben haben, malen wir nur mit Weiß und Grau.

Das Wort „glücklich“ kann zum Beispiel Gefühlszustände von „zufrieden“ oder „erfreut“ bis „entzückt“ oder „total begeistert“ beschreiben. Die Bedeutungsnuancen des Wortes „traurig“ reichen von „todunglücklich“ über „untröstlich“ und „deprimiert“ bis „melancholisch“.

Anfangs fällt es Ihnen vielleicht schwer, zu erkennen, was sie empfinden, und Nuancen zu unterscheiden. Als ich GFK zu lernen begann, hatte ich oft keine Ahnung, was ich empfand. Ich weiß noch, dass ich damals dachte: *Ich werde nie lernen, mir bewusst zu machen, was ich genau empfinde. Jedenfalls werde ich immer länger als zehn Minuten brauchen, um es herauszufinden!* Doch durch Übung kann jeder Mensch diese Fähigkeit entwickeln.

Entdecken Sie auf der Liste auf Seite 321 f. Gefühle, die Ihnen vertraut sind? Welche Gefühle sind ähnlich und bilden eine Gruppe oder „Familie“? Wenn Sie eine Gruppe erkannt haben, möchten Sie die dazugehörigen Gefühle vielleicht nach ihrer Intensität ordnen. Vielleicht möchten Sie sich auch Gefühle notieren, die Sie immer wieder haben, oder eine eigene Liste von Gefühlswörtern erstellen, auf die Sie jederzeit zurückgreifen können. Oder Sie möchten sich überlegen: „Welche Gefühlswörter würde ich bevorzugen und am ehesten zu Hause benutzen bzw. im Freundeskreis, bei der Arbeit oder in der Schule?“ Wenn Sie das nächste Mal auf die Frage „Wie geht’s?“ mit „gut“ oder „schlecht“ antworten, möchten Sie vielleicht innehalten und sich fragen: „Was empfinde ich momentan *wirklich*?“

### ÜBUNG

#### Übung 4: Das Auf und Ab der Gefühle

Ist Ihnen schon aufgefallen, wie schnell Gefühle bei Kleinkindern umschlagen können? Ein Kind, das gerade noch gelächelt oder gelacht hat, kann im nächsten Augenblick in Tränen ausbrechen. Es gibt keinen Anhaltspunkt dafür, dass Kinder mehr Gefühle haben als Erwachsene. Wahrscheinlich ist die Bandbreite der Gefühle bei allen Menschen ähnlich, egal, wie alt sie sind. Der Unterschied ist vielleicht, dass Kinder eine direktere Verbindung zu ihren Gefühlen haben, diese eher zum Ausdruck bringen und weniger Erfahrung darin haben, sie zu verbergen.

Die Gefühle von Erwachsenen können sich auch schnell ändern. Sie können schwächer oder stärker werden und sich steigern – zum Beispiel von Besorgnis zu Furcht oder Panik oder von Zufriedenheit zu Freude oder Begeisterung. Unsere Gefühle sind Reaktionen auf das, was wir gerade erleben und was wir darüber denken. Wir können rundum glücklich und zufrieden und voller Vorfreude sein, wenn wir an einem sonnigen Urlaubstag in Richtung Strand aufbrechen, um uns dort einen schönen Tag zu machen. Doch wenn wir zuerst eine Stunde lang im Verkehr feststecken und dann von einem großen Geländewagen geschnitten werden, fühlen wir uns vielleicht ganz anders – frustriert, verschwitzt und verärgert! Gefühle sind weder unberechenbar noch irrational. Sie sind Indikatoren dafür, wie wir im jeweiligen Augenblick auf Reize reagieren. Dass Gefühle leicht und schnell veränderlich sind, zeigt einfach, wie schnell sich die Umstände und unsere Gedanken über sie ändern können. Wenn wir uns unserer Gefühle bewusst sind, hilft uns das, effektiv auf Geschehnisse im Hier und Jetzt zu reagieren.

Denken Sie an den heutigen Tag zurück oder auch nur an die letzten drei Stunden. Welche Gefühle kamen und gingen in dieser Zeit? Überlegen Sie, ob Sie einen Zusammenhang zwischen diesen Gefühlen und Ihren Gedanken über bestimmte Reize in Ihrer Umgebung ausmachen können. Versuchen Sie, in dieser Woche einen Tag lang, oder auch nur einen halben, ein „Empfindungstagebuch“ zu führen. Vermerken Sie darin die Uhrzeit, was Sie empfinden und was Sie wo in Ihrem Körper spüren. Vielleicht möchten Sie auch notieren, ob Sie einen Reiz (etwas in Ihrer Umgebung und / oder etwas, das Sie gerade erleben) ausmachen können, der Ihre Reaktion ausgelöst haben könnte. Nachfolgend ein Beispiel:

<b>Zeit</b>	<b>Körperempfindung</b>	<b>Gefühl(e)</b>	<b>Gedanke / Reiz</b>
19 Uhr	Beklemmung in der Brust	nervös	Abgabetermin für Steuererklärung in zwei Tagen – habe noch nicht mal damit angefangen!

## 1.5 Die Komplexität von Gefühlen

Wahrscheinlich fanden Sie nicht nur heraus, welche Gefühle Sie hatten und wie diese sich im Laufe des Tages verändert haben, sondern auch, dass Sie oft mehrere Emotionen auf einmal hatten – und manchmal ganz verschiedene. Waren Sie je aufgeregt und erwartungsvoll (voller Vorfreude) und gleichzeitig nervös oder ängstlich? (All diese Gefühle hätte ich vermutlich, wenn ich zum ersten Mal Skifahren gehen würde!) Als ein geliebter Mensch, der schwer krank war und litt, schließlich starb, war ich traurig, ruhig und erleichtert zugleich: Traurig, weil er mir fehlte, aber auch ruhig und froh, dass er jetzt von seinen Schmerzen erlöst war. Wenn Sie über diese Beispiele und über die Komplexität des Lebens und der menschlichen Erfahrung nachdenken, fallen Ihnen wahrscheinlich sehr viele ähnliche Beispiele aus Ihrem eigenen Leben ein. Oft



haben wir selbst bei ganz alltäglichen Geschehnissen mehrere Gefühle auf einmal. Wenn ich morgens aufstehe, kann ich mich müde fühlen und gleichzeitig auf Dinge freuen, die ich an diesem Tag vorhabe.

Wir können nicht nur in jedem Augenblick eine Mischung aus ganz unterschiedlichen Gefühlen empfinden. Ebenso oft verbergen sich hinter oder unter einem Gefühl noch weitere. Wenn wir uns zum Beispiel verletzt fühlen, könnte dieses Gefühl eine Mischung aus Traurigkeit, Enttäuschung und vielleicht sogar Angst einschließen. Wenn wir Eifersucht empfinden, können Frustration, Angst und Traurigkeit mit hineinspielen. Und Aufgeregtheit kann manchmal auch mit Hoffnung verbunden sein.

## ÜBUNG

### Übung 5, Teil 1: Reiz und Reaktion

- A. Lesen Sie die folgenden Äußerungen und schreiben Sie jeweils auf, was Sie empfinden und in Ihrem Körper spüren. Bringen Sie die Komplexität Ihrer Gefühle zum Ausdruck, zum Beispiel ob Sie gleichzeitig begeistert und besorgt sind.
1. Sie werden zu einem Vorstellungsgespräch für Ihren Traumjob gebeten.
  2. Beim Einkaufen laufen Sie einer Freundin über den Weg, die Sie seit Monaten nicht mehr gesehen haben.
  3. Sie finden einen 50-Euro-Schein auf der Straße.
  4. Sie laufen 15 Minuten zur U-Bahn und stellen dann fest, dass Sie Ihre Brieftasche (mit Ihrem Geld und Ihrer Monatskarte) zu Hause vergessen haben.
- B. Suchen Sie sich aus der Gefühle-Liste (auf Seite 321 f.) ein Gefühl aus und erinnern Sie sich, wann Sie es das letzte Mal empfunden haben. Mischten sich noch andere Emotionen in dieses Gefühl?
- C. Was wir sehen, hören, berühren oder schmecken, woran wir uns erinnern, was wir uns vorstellen oder worüber wir nachdenken – all das kann Gefühle in uns hervorrufen. Auslöser dieser Reaktionen sind oft Assoziationen mit früheren Erfahrungen oder mit Erwartungen, die auf früheren Erfahrungen beruhen, selbst wenn uns diese Erfahrungen nicht völlig bewusst sind oder wir in dem Moment gar nicht an sie denken. Wir meinen vielleicht, dass das, was gerade geschieht – was wir sehen oder hören –, unsere Gefühle und körperlichen Empfindungen (Reaktionen) hervorruft, doch die tatsächlichen Auslöser sind unsere *Gedanken* über das, was wir gerade erleben.

Betrachten Sie eines der Fotos auf den nächsten Seiten.

1. Was empfinden Sie, wenn Sie das Bild anschauen? Was spüren Sie in Ihrem Körper? Vielleicht möchten Sie wieder die Gefühle-Liste zu Hilfe nehmen.

2. Nehmen Sie sich nun einen Augenblick Zeit, um sich zu überlegen, welche Gedanken oder Assoziationen Sie zu dem Bild haben. Besteht eine Verbindung zwischen Ihren Gedanken und Assoziationen und den Gefühlen, die Sie beim Betrachten des Bildes haben? Werden Ihre Gefühle von dem, was Sie auf dem Bild sehen, hervorgerufen – oder eher von Ihren Gedanken über das, was Sie sehen?

*Beispiel:* Wenn ich das Bild betrachte, auf dem Kinder in einem Dorf lächelnd beieinanderstehen, verspüre ich in meinem Brustraum ein Gefühl der Weite und Entspannung. Ich empfinde Freude und Zuversicht. Ich denke daran, wie gerne ich verreise und wie gerne ich Afrika besuchen würde. Wenn ich die Kinder lächeln sehe, empfinde ich auch Wehmut, denn ich hätte gern mehr Spaß und Spiel in meinem Leben, und es sieht so aus, als hätten diese Kinder Spaß miteinander. Beim Anblick des Gebäudes hinter ihnen empfinde ich zudem eine gewisse Traurigkeit darüber, dass so viele Menschen auf der Welt mit sehr begrenzten Mitteln auskommen müssen.



Quelle: bigfoto.com