

MARSHALL B. ROSENBERG

Was deine Wut dir sagen will



Überraschende Einsichten

Das verborgene Geschenk
unseres Ärgers entdecken

Verlag

Junfermann

Über Gewaltfreie Kommunikation

Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist eine Art des Umgangs miteinander, die den Kommunikationsfluss, der im Austausch von Informationen und im friedlichen Lösen von Konflikten notwendig ist, erleichtert. Der Fokus liegt dabei auf Werten und Bedürfnissen, die alle Menschen gemeinsam haben, und wir werden zu einem Sprachgebrauch angeregt, der Wohlwollen verstärkt. Ein Sprachgebrauch, der zu Ablehnung oder Abwertung führt, wird vermieden.

Gewaltfreie Kommunikation geht davon aus, dass die befriedigendste Handlungsmotivation darin liegt, das *Leben zu bereichern* und nicht aus Angst, Schuld oder Scham etwas zu tun. Besondere Bedeutung kommt der Übernahme von Verantwortung zu – für getroffene Entscheidungen sowie der Verbesserung der Beziehungsqualität als vorrangigem Ziel.

Durch die Gewaltfreie Kommunikation werden Sie verstehen, dass ...

- ▶ alles, was ein Mensch jemals tut, ein Versuch ist, Bedürfnisse zu erfüllen;
- ▶ es für alle Beteiligten förderlicher ist, Bedürfnisse durch Kooperation statt durch Wettbewerb zu erfüllen;
- ▶ es Menschen von ihrer Natur her Freude bereitet, zum Wohlergehen anderer beizutragen, wenn sie das freiwillig tun können.

Die Gewaltfreie Kommunikation bietet Ihnen die Gelegenheit ...

- ▶ Verbindungen mit anderen Menschen zu schaffen, die für Sie befriedigender sind;
- ▶ Ihre Bedürfnisse auf eine Weise zu erfüllen, die Ihren Werten und denen anderer gerecht wird;
- ▶ vergangene Erfahrungen und Beziehungen, die schmerzvoll oder erfolglos waren, zu heilen.

Die Fähigkeiten der Gewaltfreien Kommunikation werden Sie dabei unterstützen ...

- ▶ Schuldgefühle, Scham, Angst und Depression aufzulösen;
- ▶ Ärger und Frustration umzuwandeln in den Aufbau von Partnerschaften und Kooperationen;
- ▶ Lösungen zu finden, die auf gegenseitiger Rücksichtnahme, Respekt und Konsens basieren;
- ▶ Bedürfnisse so zu erfüllen, dass sie das Leben bereichern, sei es im persönlichen Leben, in der Familie, der Schule, der Nachbarschaft und in der Gesellschaft.

Weitere Informationen über das Center for Nonviolent Communication in den USA und die Gewaltfreie Kommunikation finden Sie auf den Internetseiten www.CNVC.org und www.NonviolentCommunication.com.

Informationen über die Gewaltfreie Kommunikation im deutschsprachigen Raum finden Sie unter www.gewaltfrei.de.

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

Was deine Wut dir sagen will: überraschende Einsichten

**Das verborgene Geschenk
unseres Ärgers entdecken**

**Bearbeitete Mitschrift einer Präsentation und eines
Workshops mit Marshall B. Rosenberg**

Aus dem Amerikanischen von Dr. Michael Dillo



Junfermann Verlag • Paderborn
2013

Copyright © der deutschen Ausgabe: Junfermann Verlag, Paderborn 2006
5. Auflage 2013
Copyright © 2005 PuddleDancer Press

Translated from the book *The Surprising Purpose of Anger*, ISBN 1-892005-15-8 by Marshall B. Rosenberg, Copyright © 2005 PuddleDancer Press. All rights reserved. Used with permission. For further information about Nonviolent Communicationsm please visit the Center for Nonviolent Communication on the Web at: www.cnvc.org.

Fachliche Begleitung und Überarbeitung der Übersetzung: Ingrid Holler, München

Coverfoto: © Klaus Eppele – Fotolia.com

Covergestaltung / Reihentwurf: 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: JUNFERMANN Druck & Service, Paderborn

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

ISBN der Printausgabe: 978-3-87387-985-0

ISBN dieses E-Books: 978-3-95571-048-4 (EPUB), 978-3-95571-410-9 (PDF),
978-3-95571-409-3 (MOBI)

INHALT



Eine kurze Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) . . .	6
Ärger und GFK.	7
Die GFK funktioniert, selbst wenn sie nur von einer Person angewendet wird.	9
Schritte zum Umgang mit unserer Wut und unserem Ärger	10
Schritt eins und zwei.	10
Die Auslöser erkennen, die zu Wut und Ärger führen	11
Zwischen Auslöser und Ursache unterscheiden	13
Ein anschauliches Beispiel für den Unterschied zwischen Auslöser und Ursache	15
Der dritte Schritt	16
Urteile	16
Die Kenntnisse über unsere Bedürfnisse erweitern.	17
Der vierte Schritt	21
Bestrafung und Wut	23
„Menschen umzubringen ist viel zu oberflächlich“	24
Gesprächsequenzen aus Seminaren	28
Von der Philosophie über die Taktik zur Praxis.	30
Beispiel: Die Wut einer Frau	31
Verständnis von anderen für unsere Gefühle und Bedürfnisse bekommen	36
Die Urteilsshow in meinem Kopf genießen.	40
Nimm dir deine Zeit.	42
Eine Einladung.	44
Wut – in mundgerechten Portionen	45
Informationen über zertifizierte GFK-Trainer/innen im deutschsprachigen Raum	47
Einige grundlegende Gefühle, die wir alle haben.	54
Grundlegende Bedürfnisse, die wir alle teilen	54
Über das CNVC und die GFK.	56
Wie Sie den GFK-Prozess anwenden können	59

In „Was deine Wut dir sagen will“ eröffnet Marshall Rosenberg eine einzigartig neue Perspektive darauf, welche Rollen Wut und Ärger in unserem Leben spielen können. Er fordert uns heraus, indem er von der Sichtweise abweicht, Wut sei etwas, das man unterdrücken solle. Im Gegenteil: Unsere Wut ist ein Geschenk, das uns mit unseren unerfüllten Bedürfnissen verbindet, die eine solche Reaktion bei uns ausgelöst haben. Marshall Rosenberg entlarvt gängige Fehlauffassungen über Wut und Ärger und weist darauf hin, dass Wut ein Produkt des Denkens ist. Eine Erörterung von Wut und Ärger führt mit Leichtigkeit zu einem besseren Verständnis der GFK, weil dadurch viele GFK-Grundlagen berührt werden. Aus dem Herzen leben, urteilsfreie Beobachtungen machen, sich seiner Gefühle und Bedürfnisse bewusst werden, klare Bitten aussprechen und lebensbereichernde Verbindungen fördern: All das hat einen Einfluss darauf, wie wir auf Wut und Ärger reagieren.

Eine kurze Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

Die GFK entwickelte sich aus meinem intensiven Interesse an zwei Fragestellungen. Zuerst wollte ich besser verstehen lernen, welche Erlebnisse bei manchen Menschen dazu führen, sich gewaltsam und ausbeuterisch zu verhalten. Und zweitens interessierte es mich zu erfahren, welche Art von Erziehung hilfreich sein kann, um einfühlsam zu bleiben – was, so glaube ich, unserer Natur entspricht –, selbst wenn andere Menschen gewaltsam und ausbeuterisch handeln.

Bei meinen Nachforschungen habe ich herausgefunden, dass drei Faktoren sehr wichtig sind, wenn man verstehen möchte, warum einige von uns in vergleichbaren Situationen gewalttätig und einige von uns mitfühlend reagieren. Das sind:

- Zuerst die Sprache, die uns vermittelt wurde.
- Zweitens, die Art zu denken und zu kommunizieren, die uns beigebracht wurde.
- Drittens die spezifischen Strategien, die wir gelernt haben, um uns und andere zu beeinflussen.