

## **Gewaltfreie Kommunikation (J. Rosenberg) - Gefühle, Bedürfnisse und Strategien**

### ***Auszug aus meinem Buch (kindliches Stottern):***

Angenehme und unangenehme Gefühle erleben wir Menschen in Abhängigkeit von unseren Bedürfnissen: unbefriedigte oder verletzte Bedürfnisse erzeugen in uns unangenehme Gefühle. Befriedigte oder erfüllte Bedürfnisse erzeugen angenehme Gefühle.

Wird beispielsweise unser Bedürfnis nach Rücksichtnahme und wertschätzendem Umgang verletzt, erzeugt das in uns Gefühle von Betroffenheit, Angst, Verwirrung oder auch Ärger und Wut.

Die Ebene der Bedürfnisse ist **die Ebene, die alle Menschen miteinander verbindet**, denn alle Menschen haben grundsätzlich die gleichen Bedürfnisse (Bedürfnis nach Geborgenheit, nach Freiheit, nach Autonomie, nach Ausgeglichenheit, nach Freude...). Die **Strategien**, die jeder von uns entwickelt und einsetzt, um seine Bedürfnisse zu befriedigen, unterscheiden uns wiederum sehr stark voneinander. Der eine sucht mit ganz anderen Mitteln nach Freiheit als der andere.

Diese drei Bereiche: grundlegende **Bedürfnisse**, durch den Befriedigungsgrad der Bedürfnisse ausgelöste **Gefühle** und **Strategien**, um die Bedürfnisse zu pflegen, zu schützen und zu erfüllen, werden im Alltag und im relativ unbewussten Umgang mit anderen und mit sich selbst oft stark miteinander vermischt und miteinander verwechselt. Solch eine Verwechslung zeigt sich beispielsweise in der Annahme, man könne sich nur mit einem einzigen, auserwählten Menschen wirklich gut unterhalten und nur von ihm wirklich gut gehört werden, um das eigene Bedürfnis, gehört zu werden, zu befriedigen. Hier wird die Strategie (Gespräch mit diesem einen auserwählten Menschen) mit dem Bedürfnis selbst verwechselt.

Solche Verwechslungen und an die falsche Adresse gerichteten Gefühle (beispielsweise Ärger, wenn dieser eine auserwählte Mensch an einem Abend mal nicht so zuhört wie bisher gewohnt) kommen sowohl in Arbeitsteams als auch häufig in Familien vor, denn in Familien und in einem Team arrangieren sich mehrere teilweise sehr unterschiedliche Menschen auf engem Lebensraum und in Abhängigkeit voneinander (finanzielle, emotionale und soziale Abhängigkeit) miteinander. Familienmitglieder haben nicht nur aufgrund ihrer teilweise beträchtlichen Altersunterschiede und nicht nur aufgrund ihrer unterschiedlichen Arbeitsbereiche, sondern auch aufgrund ihrer Individualität teilweise deutlich voneinander abweichende Bedürfnisse.

Gefühle haben neben ihrer Signalfunktion (Wohlgefühl: „Genieße und mach weiter so.“, Unwohlsein: „Ändere etwas.“) auch die Eigenschaft uns an verschiedene Situationen und Erlebnisse zu **erinnern**. So kann es sein, dass sich ein Erwachsener völlig unvorbereitet, ungeschützt und vor allem **unbewusst** durch das lustige, lebhaftes Herumtollen eines Kindes an Erlebnisse aus seiner eigenen Kindheit erinnert fühlt, in denen seine Bedürfnisse als Kind verletzt wurden – oder eben besonders gut erfüllt wurden, je nachdem. Nehmen wir einmal an, das Verhalten des Kindes berührt den Erwachsenen unangenehm, weil es ihn an verletzte

Kindheitsbedürfnisse erinnert und zwar gerade durch die strahlende, unvoreingenommene Lebendigkeit, die das Verhalten von Kindern oft hat. Diese **unbewussten** Erinnerungen rufen also alte Gefühlszustände und verletzte Bedürfnisse in dem Erwachsenen wach und erzeugen in ihm eine emotionale Reaktion (Bekommenheit, Wut, Angst, Ärger, Trauer, Verwirrung, Verzweiflung....) als Selbstschutz und als Warnsignal. Diese emotionale Reaktion wird dann in Verbindung gebracht mit dem Verhalten des Kindes und der Erwachsene reagiert auf das Kind abweisend, ungehalten, aufbrausend, beleidigt, trotzig, beschämt, gedämpft oder in irgendeiner anderen Weise gefühlsmäßig, er projiziert also seine emotionale Reaktion nach außen. Und genau hier beginnt die Gefühlsverwirrung, die auch die Kinder unbewusst wahrnehmen und spüren. Sie bekommen keine direkte fühlende Spiegelung mehr, sondern erahnen **einen Bruch zwischen dem Erleben und Fühlen des Erwachsenen und ihrem eigenen Erleben und Fühlen.**

Wir Erwachsenen tragen alle ein **Gefühls- und Bedürfniserbe aus unserer Kindheit** in uns. Und wir tragen Erfahrungen darüber in uns, wie in unseren Herkunftsfamilien Bedürfnisse berücksichtigt wurden und wie sie durch verschiedene Strategien befriedigt wurden oder eben auch nicht befriedigt wurden.

Deshalb kann es manchmal auch schmerzhaft sein, eine fühlende Verbindung zu den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen herzustellen bzw. wieder herzustellen. Andererseits macht es uns handlungsfähig, verbindet uns mit der Lebendigkeit allen Lebens und – wenn wir den Gesamtzusammenhang erfüllen – macht uns die Verbindung zu den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen auch offen, empfänglich und einsichtig für die Bedürfnisse anderer.

Sowohl im Berufsleben, als auch im privaten Bereich und in der persönlichen Reflexion ist es von großer Bedeutung für Kommunikation, Weiterentwicklung und Lebensqualität Bedürfnisse, Gefühle und Strategien voneinander zu unterscheiden und klar trennen zu können.

**Was nehme ich gerade wahr?**

**Wie interpretiere ich das Wahrgenommene?**

**Was fühle ich gerade? Was brauche ich gerade (Bedürfnis)?**

**Wie kann ich mein Bedürfnis befriedigen (Strategie)?**

**Was fühlt der andere gerade? Was braucht er (sein/ihr Bedürfnis)?**

**Wie kann er/sie dieses Bedürfnis befriedigen (Strategie)? Was können wir alle positiv zu den einzelnen Strategien beitragen?**

**Oder wie können wir als Team Raum für die Strategien der Einzelnen geben oder zumindest Verständnis haben für die Strategien der einzelnen Mitglieder?**

Als kleine Hilfestellung und Zugang zu diesen Unterschieden zwischen Gefühlen und Bedürfnissen folgen zwei Listen: Die eine gibt einen Überblick über zahlreiche Gefühle, die andere einen Überblick über menschliche Bedürfnisse und Werte:

**Gefühle – eine Auflistung echter, menschlicher Gefühle**

abenteuerlustig abgeschlagen abgespant alarmiert angeekelt angeödet angeregt angespannt ängstlich apathisch ärgerlich argwöhnisch atemlos aufgedreht aufgereggt aufmerksam aufgewühlt ausgeglichen ausgelaugt ausgehungert

beeindruckt bedrückt befreit befriedigt begeistert behaglich beklommen bekümmert  
belebt beleidigt belustigt berauscht bereichert beruhigt berührt beschämt beschwingt  
besorgt bestürzt beteiligt betroffen bewegt bezaubert bitter  
dankbar depressiv deprimiert dumpf durcheinander

eifersüchtig eifrig einsam ekstatisch elektrisiert elend empfindsam empört  
energiegeladen energielos energisch engagiert enthusiastisch entlastet entrüstet  
entschlossen entsetzt entspannt enttäuscht entwaffnet entzückt erbost erfreut  
erfrischt erfüllt ergriffen erleichtert ermüdet ernüchtert erregt erschlagen erschöpft  
erschrocken erschüttert erstarrt erstaunt erwartungsvoll  
fassungslos fasziniert faul finster frei friedlich froh fröhlich frustriert furchtsam

gebannt gefasst gefesselt gehemmt gekränkt geladen gelähmt gelangweilt gelassen  
genervt gereizt gerührt gesammelt geschützt gespannt gleichgültig glücklich gut  
gelaunt

hasserfüllt heiter hellwach hilflos hilfsbereit hingerissen hin- und her gerissen  
hocherfreut hoffnungsvoll humorvoll

in Panik inspiriert interessiert irritiert

kalt klar konzentriert kraftvoll kribbelig

labil lasch lebendig liebevoll leblos leicht lethargisch locker Lust haben lustig lustlos

melancholisch miserabel misstrauisch mit Liebe erfüllt motiviert müde mürrisch  
munter mutig mutlos

neidisch nervös neugierig niedergeschlagen

optimistisch

panisch passiv peinlich berührt perplex

rasend ruhelos ruhig

satt sauer scheu schläfrig schlapp schockiert schüchtern schwankend schwer  
schwerfällig schwungvoll selbstsicher selbstzufrieden selig sich freuen sich fürchten  
sicher skeptisch sprachlos sorgenvoll starr still stolz strahlend stutzig

teilnahmslos tiefbewegt todtraurig tot träge traurig trotzig

überdrüssig überglücklich überrascht überschwänglich überwältigt unbehaglich  
unbekümmert unbeschwert unbesorgt unentschlossen ungeduldig ungläubig  
unglücklich unruhig unsicher unter Druck unwohl unzufrieden

verärgert verbittert verblüfft verduzt vergnügt verliebt verletzt verletzlich  
verschlossen verspannt verstimmt verstört verwirrt verwundert verzweifelt voller  
Angst voller Anteilnahme voller Bewunderung voller Energie voller Lebenslust voller  
Hass voller Sorge

wach wachsam weit widerwillig wissbegierig wohl wütend

zappelig zärtlich zentriert zerbrechlich zerschlagen zitterig zögerlich zornig zufrieden  
zuversichtlich

## **Menschliche Bedürfnisse und Werte**

Abenteuer Abwechslung Achtung Aktivität Altruismus Anerkennung Anmut  
Aufgeschlossenheit Aufregung Aufrichtigkeit Ausgeglichenheit Autorität

Begeisterungsfähigkeit berufliche Position Bescheidenheit Beständigkeit Beteiligung  
Beweglichkeit Bildung Charisma

Charme

Demokratie Distanz Disziplin

Effektivität Ehre Ehrlichkeit Einfachheit Einfluss haben Einfühlsamkeit Engagement  
Entschlossenheit Erfolg Erfüllung Ernsthaftigkeit ethisches Verhalten

Fachwissen Familienleben finanzieller Gewinn Flexibilität Freiheit Freizeit Freude  
Freundlichkeit Freundschaft Frieden Führung

Gastlichkeit Geborgenheit gehobener Lebensstil Gelassenheit Gemeinschaft  
Gerechtigkeit Geschmack Geselligkeit Gesundheit Glaube Gleichheit Glück  
Großherzigkeit Güte gute Laune guter Ruf guter Verdienst

Harmonie Heiterkeit Herausforderung Herkunft Hilfsbereitschaft Höflichkeit Humor

Identität Individualismus Initiative innere Ausgeglichenheit innerer Frieden Integrität  
Intelligenz Individualität

Kameradschaft Klarheit Klugheit Kompetenz Kongruenz körperliche  
Herausforderungen Kreativität Kultiviertheit Kunst

Lässigkeit Lebensfreude Leichtigkeit Leidenschaft Leistung Liebe Loyalität

Macht Menschlichkeit Mitgefühl Mut

Nachkommen Nachsicht Nähe Natur Neugier

Objektivität Offenheit Optimismus Ordnung Originalität

persönliches Wachstum Persönlichkeit Pflichtbewusstsein Phantasie Pracht  
Pragmatismus Privatsphäre Pünktlichkeit

Rechtmäßigkeit Redegewandtheit Reichtum Reinheit Religion Ruhe Ruhm

Sauberkeit Selbstrespekt Selbstvertrauen Selbstverwirklichung Sensibilität Sexualität  
sicherer Arbeitsplatz Sicherheit sinnvolle Arbeit soziales Engagement Sparsamkeit  
Spiritualität Spontaneität Stärke Status Sympathie

Tapferkeit Tatkraft Tiefe Toleranz Treue

Überlegenheit Überzeugung Umweltbewusstsein Umweltschutz Unabhängigkeit  
Unparteilichkeit

Veränderung Verantwortlichkeit Verbindlichkeit Vergnügen Verlässlichkeit Vernunft  
Verschwiegenheit Verständnis Vertrauen Vielfalt Vielseitigkeit Vorwärtskommen

Wachstum Wahrheit Wärme Wechsel Weisheit Weitblick Weitsichtigkeit  
Wirtschaftliche Sicherheit Wissen

Zärtlichkeit Zeitlosigkeit Zentriertheit Zielstrebigkeit Zugehörigkeit Zuneigung  
Zusammenarbeit Zuversicht