



# KOMMUNIKATION & SPIRITUALITÄT

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach M.  
Rosenberg unter dem besonderen Blickwinkel der  
Spiritualität

# **GRUNDLAGEN DER KOMMUNIKATION WORKSHOP 2/3**

14. Oktober 2024





KUNST DES  
INNEHALTENS

*welche Rituale nutze ich in meinem Alltag, um den inneren Raum zu weiten?*





## BANK AM BERG

- Manche meinen: Da stimmt doch was nicht. Die steht doch falsch. Nur wer sollte das entscheiden?
- Da ist offenbar in uns dieser Impuls, Dinge als richtig oder falsch, gut oder unpassend einzuordnen.
- Zunächst einmal sehe eine Bank in den Bergen mit der Lehne zum Tal hin und der offenen Sitzseite zum Berg hin. Und ich sehe noch so viel mehr.



EINE  
DEFINITION  
VON “GEWALT”

- Welche Haltung, welches Handeln steht diesen Grundannahmen entgegen?
- Im Umkehrschluss ist so ein Begriff von Gewalt zu fassen.

WELCHE  
HALTUNG DEM  
LEBEN  
ENTGEGEN-  
STEHT

1. Unhinterfragt und reflexhaft Mustern folgen.
2. Nicht ohne Wertung beschreiben können.
3. Sich und andere als Objekt begreifen.
4. Kein Interesse am tieferen Beweggrund zeigen
5. Mit den Anreizen Strafe und Belohnung arbeiten
6. Verantwortung auf andere schieben und sich selbst als unzuständig oder machtlos sehen
7. Kommunikationsabbruch



## DIE BRILLE DER GFK

- Hier drückt sich eine Haltung aus, die dem Leben entgegensteht. Gewalt kann subtil, frühzeitig und unerkant seinen Anfang nehmen.
- Die Brille der GFK öffnet den Blick dafür, wie jemand mit sich selbst und mit dem anderen in Verbindung steht. Erlebtes kann in einem anderen, neuen Licht verstanden werden.



15 Minuten

AUSTAUSCH

WORAN  
MERKE ICH  
VER-  
ÄNDERUNG AN  
MIR SELBST?

Nehme ich einmal an, dass mein Wunsch einem guten Ineinander von Kommunikation und Spiritualität mich verändert:

1. Woran würde ich an mir selbst merken, dass ich auf einem guten Weg bin?
2. Woran würden es andere / würde es mein/e Partner/in merken?

# ÄUßERE UND INNERE AGGRESSION

- Quelle überraschender Selbsterkenntnis ist insbesondere die Unterscheidung der äußeren und der inneren Aggression.
- Wo behindert sich jemand selbst durch die nicht geachteten Grundannahmen?  
Wo wird die Verbindung zu sich selbst beschädigt?
- Marshall Rosenberg nennt sie die Spielarten des „Wolfs“.

GEWALT IM  
WEITEREN  
SINNE –  
DIE HALTUNG  
DAHINTER

eine Welt voraussetzen, die von Grenzen und Klischees festgelegt scheint

Wertungen aussprechen, Diagnosen stellen und ungefragt Kritik mitteilen

loben und schmeicheln und das Ausbleiben von Lob als Strafe verstehen

Forderungen stellen und Ultimaten ohne Einverständnis setzen

in persönlichen Angelegenheiten „ich“ meiden und von „man“ sprechen

diplomatisch handeln und eigene Pläne nicht offenlegen

in einem Konflikt allein auf den anderen schauen

sich höflich entschuldigen, weil es sich so gehört

sich selbst Vorwürfe machen

Scheitern als Schuld begreifen

sich selbst geringschätzen und für Nicht-Erreichtes Scham empfinden

Verständnis für den anderen von Sympathie abhängig machen

DIESE  
HALTUNG  
LÄSST SICH  
EINÜBEN

Wie nun die Gewaltfreie Kommunikation  
ins Spiel kommt:

- Was kann ich tun, um anders **damit** umzugehen?
- Um das zu lernen, braucht es Methoden.

# WORUM GEHT ES?

Beobachten und nicht sogleich bewerten

Gefühle wahrnehmen und ausdrücken

Die mit den Gefühlen verbundenen  
Bedürfnisse entdecken

Um das bitten, was das Leben  
bereichert, ohne zu fordern



Es braucht einen **inneren Raum**, in dem diese Haltung wachsen kann – genau dies ist das Einüben in GFK.



VIER  
SCHRITTE DER  
GFK

### **Was wir beobachten – Was ist das Thema?**

- Das beobachtbare Verhalten, die Fakten
  - Unterscheidung zwischen Beobachtung und Bewertung
- 

### **Was wir fühlen – Wie geht's mir damit?**

- Unsere Empfindungen und Gefühle
  - Unterscheidung zwischen Gefühlen und Gedanken
- 

### **Was wir brauchen – Was ist mir wichtig?**

- Unsere Bedürfnisse und Werte
  - Unterscheidung zwischen Bedürfnissen und Strategien
- 

### **Worum wir bitten – Was soll getan werden?**

- Was soll der andere tun; Bitte um ein konkretes Verhalten
- Unterscheidung zwischen Bitten und Forderungen.

BEDÜRFNISSE  
SIND  
POTENTIALE  
DES LEBENS

- Kernstück der GFK ist die **Unterscheidung von Bedürfnissen und Strategien**. Es geht um den Willen, tiefer zu blicken als nur auf das, was jemand tut oder sagt.
- Annahme, dass menschliche Gefühle Folge erfüllter oder unerfüllter Bedürfnisse sind und nicht unmittelbare Reaktionen auf Handlungen oder Worte anderer Menschen.
- Das Nennen des passenden Bedürfnisses wirkt befreiend: Gelingt dies, öffnen sich Perspektiven.

„Schläft ein Lied in allen Dingen, die da träumen fort und fort,  
und die Welt fängt an zu singen, triffst du nur das Zauberwort.“

– *Josef von Eichendorff*





DAS EIGENE  
FÜHLEN GIBT  
DIE SPUR

- Inwieweit und ob ein Bedürfnis erfüllt ist, entscheidet sich allein im je eigenen Fühlen.
- Beispielsweise tut einem nicht die freundliche Geste gut, sondern die erfüllte und erlebte Akzeptanz und Nähe.
- Ähnlich die Vorwürfe des anderen, die nicht wegen der hässlichen Worte wütend machen.
- Vielmehr fällt es schwer, angesichts dieser Worte an gewachsenes Vertrauen, Wahrhaftigkeit und Zugehörigkeit zu glauben.

# STRATEGIEN

- Strategien sind individuell.  
Jeder Mensch trifft seine eigene Entscheidung.
- Strategien sind vielfältig und ohne Begrenzung.
- Strategien sind konkret und sinnlich  
wahrnehmbar; ein Vorgang / eine Sache.
- Strategien sind an jedem Ort unterschiedlich, je  
abhängig von Kultur, Ort oder Epoche.
- Strategien sind die konkreten Wege wie sich  
jemand sein Bedürfnis erfüllt.



# BEDÜRFNISSE

- Bedürfnisse sind universell. Jeder Mensch auf der Welt hat Anteil an ihnen.
- Bedürfnisse sind zahlenmäßig überschaubar.
- Bedürfnisse sind allgemein und abstrakt; sinnlich nicht wahrnehmbar.
- Bedürfnisse sind unabhängig von Person, Ort, Kultur, Epoche gegeben.
- Bedürfnisse sind unabhängig von einer konkreten anderen Person.
- Bedürfnisse sind positiv formuliert.

WERTE UND  
BEDÜRFNISSE



[https://www.youtube.com/watch?v=c9saUymP\\_ts](https://www.youtube.com/watch?v=c9saUymP_ts)

## Übung

LEBENS-  
ENERGIE =  
ERFÜLLUNG  
DER  
BEDÜRFNISSE

Schreibe auf ein Blatt Papier 10 Dinge auf, die du heute gemacht hast. Schreibe diese Dinge auf der linken Seite untereinander und lasse rechts daneben etwas Platz.

Wenn du diese 10 Tätigkeiten aufgeschrieben hast, schreibe nun das Bedürfnis daneben, welches du dir dadurch erfüllen wolltest. („Ich habe Zähne geputzt“, „Ich habe mit ... telefoniert“, „Ich habe mir die Nase geputzt ...“)

Was du da tust, seien es die kleinsten Dinge, bist du immer davon motiviert. Es ist eine Illusion, dass ich etwas tue, weil ich muss.