

«Die Gewaltfreie Kommunikation ist keine Methode, sondern eine Haltung»

Andrea Spring hat vor 15 Jahren die Theorie der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) entdeckt. Dieser Ansatz hat das Leben der Mutter, Logopädin und GFK-Trainerin grundlegend verändert.

Interview von Stefanie Nussbaumer



↑ Andrea Spring

Andrea Spring, um was geht es bei der GFK?

Die GFK hilft zum besseren Verständnis zwischen Menschen. Dabei stehen die Bedürfnisse im Zentrum. GFK geht davon aus, dass alle Menschen mit ihrem Verhalten – mag es noch so unverständlich für uns sein – versuchen, ihre Bedürfnisse zu erfüllen. Wenn wir das verstehen, können wir uns eher mit unserem Gegenüber verbunden fühlen. Weil ich so erkenne, dass die andere Person etwas «für sich» und nicht «gegen mich» tut. Genauso hilfreich ist diese Einsicht auch für mein Selbstverständnis. Wenn ich meine Bedürfnisse (er-)kenne, kann ich lernen, diese

besser zu erfüllen und bin weniger abhängig von dem, was andere tun oder nicht tun. Ich kann die Verantwortung für mein Wohlergehen vermehrt übernehmen, indem ich gut für mich Sorge. Diese und weitere Einsichten können dazu beitragen, sich freier und gleichzeitig verbunden mit anderen Menschen zu fühlen.

Die Struktur der GFK basiert auf folgenden vier Elementen:

- Beobachtung (Was habe ich wahrgenommen?)
- Gefühle (Wie geht es mir damit? / Was löst es in mir aus?)
- Bedürfnis (Was brauche ich? / Was ist mir wichtig?)
- Bitte (Was konkret möchte ich von der anderen Person?)

Ausformuliert könnte das so tönen:

«Wenn du zum Fenster hinausschaust, während ich etwas zu dir sage (Beobachtung), dann bin ich unsicher (Gefühl). Ich hätte gerne Klarheit, ob du das, was ich sage, auch hörst (Bedürfnis). Kannst du mir bitte sagen, wie es dir damit geht? (Bitte)»

Das Ziel ist es, miteinander in Verbindung zu kommen. Anfänglich kann es länger dauern und fühlt sich vielleicht ungewohnt an. Gleichzeitig bringt es Effizienz, da wir weniger aufgrund von Missverständnissen aneinander vorbei diskutieren und weil die gewählten Lösungen unsere Beziehung stärken.

Es gibt viele Kommunikations-Theorien. Was macht GFK für Sie aus?

Das Besondere ist, dass GFK wirklich eine Lebenshaltung ist, nicht nur eine Kommunikationsmethode. Man sucht gemeinsam nach Lösungen. Wenn ich beispielsweise denke, dass sich jemand «unmöglich» verhält, versuche ich herauszufinden, warum diese Person das macht und welches Bedürfnis sie damit erfüllen möchte. So gelingt es mir, ihr Handeln nachzuvollziehen und die

Gefühle

Hier handelt es sich um eine Auswahl, die dich im Alltag unterstützen soll.

Formulierung: Ich bin...

angenehme Gefühle

angeregt
berührt
bewegt
dankbar
energiegeladen
enthusiastisch
entspannt
erfreut
erfüllt
erleichtert
erwartungsvoll
fasziniert
friedlich
froh
geborgen
gerührt
gespannt
glücklich
hoffnungsvoll
inspiriert
interessiert
lebendig
leidenschaftlich
locker
lustig
mutig
neugierig
optimistisch
satt
sicher
stark
stolz
unternehmungslustig
vertrauensvoll
wach
wohl
zufrieden
zuversichtlich

unangenehme Gefühle

ängstlich
ärgerlich
bekümmert
besorgt
betrübt
deprimiert
durcheinander
einsam
entmutigt
enttäuscht
erschöpft
frustriert
genervt
gereizt
gleichgültig
hässlich
hilflos
hoffnungslos
konfus
melancholisch
mutlos
nervös
sauer
träge
traurig
unbehaglich
ungeduldig
unruhig
unsicher
verärgert
verlegen
verletzt
verloren
verwirrt
verzweifelt
widerwillig
wütend

Pseudogeühle

abgelehnt
alleingelassen
angegriffen
angeschwindelt
ausgelacht
ausgenutzt
bedroht
beherrscht
beschützt
besiegt
betrogen
bloss gestellt
erniedrigt
erpresst
getäuscht
hintergangen
im Stich gelassen
isoliert
manipuliert
missachtet
missbraucht
reingelegt
schuldig
schikaniert
sitzen gelassen
überfahren
übersehen
ungewollt
unverstanden
unter Druck gesetzt
unwichtig
verarscht
verlassen
vernachlässigt
verurteilt
zurückgewiesen
wertlos



↑ «Die Gefühlsliste hilft, seine Gefühle besser auszudrücken.»

Bedürfnisse

Bedürfnisse sind universell, unabhängig von Kultur und Alter
Mit gleichem Handeln versuchen wir, unsere Bedürfnisse zu erfüllen

Formulierungen: Ich brauche.../ , weil mir ... wichtig ist.

<p>Autonomie Entwicklung Freiheit Selbstbestimmung Wachstum</p>	<p>Verbindung Achtsamkeit Akzeptanz Anerkennung Aufmerksamkeit Austausch Ehrlichkeit Emotionale Sicherheit Empathie Freundschaft Geborgenheit Gemeinschaft Gerechtigkeit Intimität/ Kontakt Liebe Nähe Offenheit Respekt Rücksichtnahme Sexualität Toleranz Unterstützung Verständnis Vertrauen Wertschätzung Zugehörigkeit Zusammenarbeit</p>	<p>Körperliche Bedürfnisse Aktivität Bewegung Distanz Erholung Gesundheit Heilung Kraft Lebenserhaltung Luft Nahrung Schlaf Unterkunft Wärme Wasser</p>
<p>Feiern Feiern Trauern</p>		<p>Spiel Freude Lachen Leichtigkeit Lernen</p>
<p>Integrität Authentizität Kreativität Selbstwert Sinn</p>		
<p>Spirituelle Verbundenheit Frieden Harmonie Inspiration Klarheit Ordnung Orientierung Schönheit Schutz Sicherheit Struktur</p>		



↑ «Die Bedürfnisliste hilft, klar zu kommunizieren.»

Gewusst wie: kommunizieren mit ADHS

Person zu verstehen. Gleichzeitig kann ich die Werkzeuge der GFK nutzen, um mich klar auszudrücken, damit mich mein Gegenüber auch verstehen kann. Aufbauend auf diesem gegenseitigen Verständnis können gemeinsam Lösungen gefunden werden, die für beide Beteiligten passen. Es geht um die Verbindung auf Augenhöhe, das gemeinsame Finden von passenden Strategien und die Stärkung der Beziehungsebene.

«Es geht um die Verbindung auf Augenhöhe.»

Andrea Spring

Wir verzichten dabei auf «Richtig und Falsch» und den Versuch, den anderen von meiner Idee zu überzeugen. Schlussendlich sind wir gemeinsam erfolgreicher und zufriedener.

Wie gehe ich denn konkret vor in Konflikten?

In der Regel will ich etwas und du willst etwas anderes. Wenn wir verstehen, welche Bedürfnisse zugrunde liegen, eröffnet sich ein Feld mit unendlich vielen Strategien. Wir finden zusammen eine Lösung, die für unsere jeweiligen Bedürfnisse gut passt. Im Gegensatz dazu «müssen» bei einem Kompromiss beide auf einen Teil ihres Wunsches verzichten. Das fühlt sich oft wie verlieren an. Eine gemeinsam gewählte neue Strategie hingegen versucht beide Bedürfnisse zu erfüllen, es «gewinnen» also beide.

Können Sie ein Beispiel nennen?

Wenn ich zum Beispiel heute Abend um den See spazieren will, und mein Partner im Kino den neuen James Bond schauen will, haben wir beide eine konkrete Strategie für uns im Kopf. Nun versuchen wir herauszufinden, was unsere Bedürfnisse sind: Bei mir könnte es beispielsweise Bewegung, Verbindung oder Austausch sein. Bei ihm vielleicht Un-

terhaltung, Entspannung oder Genuss. Wenn wir gemeinsam erforschen, welche Bedürfnisse gerade ganz oben stehen, z.B. mein Bedürfnis nach Austausch und seines nach Entspannung, können wir gemeinsam etwas suchen, das uns beide erfüllt und gehen vielleicht zusammen ins Solbad. Weitere Möglichkeiten ergeben sich dadurch, dass Bedürfnisse grundsätzlich nicht an eine bestimmte Person gekoppelt sind. Also gehe ich stattdessen möglicherweise mit einer Freundin Velo fahren und mein Partner geht zu seinem Freund Karten spielen.

Diese Vielfalt führt zu mehr persönlichem Freiheit und bedeutet gleichzeitig, dass ich die Verantwortung für die Erfüllung meiner Bedürfnisse selbst übernehme.

Hat sich in Ihrem Leben etwas verändert seit Sie GFK kennen und anwenden?

Ja. Ich war sehr geprägt vom Denken in den Kategorien «Richtig» und «Falsch», ich habe gerne diskutiert, wollte überzeugen und Recht haben. Ich dachte oft, dass ich wüsste, was richtig ist. Jetzt kann ich klarer ausdrücken, was mir wichtig ist, und gleichzeitig offen dafür sein, was für mein Gegenüber wichtig ist. Das führt für mich zu mehr Verbindung und es ist leichter einander zuzuhören und sich zu verstehen. Besonders dankbar bin ich, dass ich mit meinem Kind häufiger so kommunizieren kann, wie es meinen Werten entspricht. Ich bin so froh, dass ich keine Machtkämpfe ausüben muss, wie ich diese als Kind erlebt habe. Heute kann ich sagen, was mir wichtig ist, und höre, was mein Kind braucht. Meine Haltung bringt mir mehr Freiraum, um gut für meine Bedürfnisse zu sorgen, und ich kann offener und empathischer auf andere zugehen.

Wie kann sich GFK positiv auf die Kommunikation mit Menschen mit ADHS auswirken?

Menschen mit ADHS ecken oft etwas mehr an als andere. Sie wollen mit ihrem Verhalten ebenso ihre Bedürfnisse erfüllen wie wir alle. Auch sie möchten verstanden und gehört werden, auch wenn ihr Hirn Informationen nicht neuro-typisch verarbeitet. Dank GFK kann ich das besser verstehen; was bzw. wie ist es gerade für dich, was sind deine Bedürfnisse? Wenn mir das gelingt und wenn ich dann sagen kann, was mir gerade wichtig ist, können wir zusammen Strategien finden. Eine Lösung zu finden, indem wir die Bedürfnisse ins Zentrum stellen, ist das Ziel. Gerade mit Menschen, die sich vielleicht anders als die Norm verhalten, ist es wichtig, den Pfad zu verlassen von «das macht man genau so» hin zu «wir suchen gemeinsame Strategien». Dabei wird gemeinsam definiert, was in welchem Rahmen tolerierbar ist. Also zum Beispiel im Unterricht: «Ich sehe, dass du das Bedürfnis nach Bewegung hast: Wenn du mit den Füßen schwingst, passt das für mich. Wenn du aber auf den Tisch klopfst, würde mich dies sehr ablenken. Wie können wir dein Bedürfnis nach Bewegung und mein Bedürfnis nach Fokus vereinen?» Gerade Kinder mit ADHS finden häufig sehr kreative Lösungen. Es geht darum einen Weg zu finden, der für beide stimmt. Das Kind bekommt das Gefühl gesehen und gehört zu werden, so wie es ist.

«Das Kind bekommt das Gefühl, gesehen und gehört zu werden, so wie es ist.»

Andrea Spring

Wenn ich mein Gegenüber verstehe, bedeutet das nicht automatisch, dass ich auch mit allem einverstanden bin – in dieser Tatsache liegt viel Freiraum. Wenn ich eine

Haltung einnehmen will, ist es nützlich, eine Struktur zu haben, die mir auf dem Weg dazu hilft. Mit der GFK werden die Schritte verständlich und helfen mir, mich auf das Wesentliche zu fokussieren.

Sie arbeiten mit Kindern – wie kommunizieren Sie da?

Kinder sind nicht anders als Erwachsene: Es geht darum herauszufinden, was das Bedürfnis ist. Ich wähle aber Wörter, die das Kind gut verstehen kann. Oft werden gerade Kinder mit ADHS stark verurteilt, was unerwünschtes Verhalten noch verstärken kann. Ich versuche herauszufinden, wie es dem Kind mit seinen Herausforderungen geht.

«Ich tauche in die Welt des Kindes ein.»

Andrea Spring

Ich tauche in die Welt des Kindes ein und zeige so Verständnis. In der Logopädie kann ich den Kindern erklären, wie sie mit ihren Gspänli besser kommunizieren, damit sie verstanden werden und sich mit ihren Wünschen einbringen können. Indem ich mehr die Verbindung suche, kann ich meine Bitten in einer grösseren Offenheit aussprechen und das kreative, problemlösende Denken ansprechen. So drücke ich Wertschätzung mit mehr Klarheit aus; ich präzisiere, was sein Verhalten bei mir auslöst. Das Kind weiss dann klarer, wie es zu meiner «Lebensschönheit» beiträgt, als mit einem allgemeinen Lob wie «gut gemacht», welches eher einer Beurteilung von oben herab entspricht.

In einem Gespräch sind mir folgende Punkte und Grundhaltung wichtig:

→ Zuhören, um zu verstehen (und nicht zum Erwidern). Ich bringe erst meine Sicht dazu ein, wenn ich sicher bin, dass ich es richtig verstanden habe.

→ Empathie: Ich versuche mich in den Menschen hineinzusetzen, um zu verstehen, wie er/sie sich fühlt und was ihm/ihr wichtig ist.

→ Verhalten beschreiben ohne Wertung. Ansonsten kommt das Gegenüber schnell in die Rechtfertigung, was weniger Raum für gemeinsame Lösungsfindung lässt.

→ Auf Augenhöhe bleiben. Mein Empfinden und das meines Gegenübers sind genau gleich wichtig und beide bekommen Raum, um ausgedrückt zu werden.

Am Anfang wirkt GFK häufig etwas unauthentisch, weil sie ja neu erlernt wird. Es ist vergleichbar mit dem Erlernen einer neuen Sprache, die am Anfang nur stockend gesprochen wird, mit mehr Übung aber fließend in den Alltag übergeht. Das kann eine Weile dauern. Nehmen Sie die Gefühls- und Bedürfnislisten von S. 13 und 14 als Stütze! Der Gewinn, den sie an Verbindung und Leichtigkeit bringt, ist unglaublich schön. ☺

Andrea Spring ist Mutter, Logopädin und GFK-Trainerin. Sie wohnt mit ihrer Familie in Bern und liebt es, Menschen mit der Haltung der GFK zu begleiten, sei es in Kursen oder auch in persönlichen Beratungen. Ihre Angebote sind auf www.empathie-quelle.ch zu finden.

Tipps für eine bessere Kommunikation mit GFK

Wenn eine Situation zu eskalieren droht, schaffen Sie Raum und/oder Zeit zwischen Reiz und Reaktion.

1. Pause machen, innehalten und sich räumlich entfernen. Atmen Sie tief durch, trinken Sie einen Schluck Wasser, nehmen Sie sich aus der Situation.

2. Innere Klarheit finden. Fragen Sie sich:
→ Was genau hat etwas in mir ausgelöst? Was habe ich beobachtet oder wahrgenommen?

→ Was sind meine Urteile? (Diese würde ich nicht im Beisein des Gegenübers äussern! Aber es macht Sinn Klarheit darüber zu haben, welche Urteile wir haben, weil sie wichtige Hinweise bieten). Da können die Pseudogeühle der Gefühlsliste Klarheit geben.

→ Was fühle ich? Wie geht es mir gerade? Sind es angenehme oder unangenehme Gefühle?

→ Was sind meine Bedürfnisse? Was ist mir da wichtig? Was würde sich erfüllen, wenn mein Gegenüber genau das tut, was ich möchte? Ich gehe durch die Bedürfnisliste und schaue, mit welchem Bedürfnis ich in Resonanz gehe.

3. Sich in die andere Person versetzen

4. Versuchen Sie zu vermuten was ihre/seine Gefühle und Bedürfnisse sind.

5. Sich Unterstützung holen

6. Rufen Sie eine vertraute Person an und sprechen Sie darüber, wie es Ihnen geht.

7. Wieder ins Gespräch kommen

8. Wenn Sie mehr Ruhe und Klarheit haben, äussern Sie, was Sie fühlen und brauchen und machen Sie sich bewusst, was Ihr Gegenüber fühlt und braucht.