

Kartenset mit
60 Impulskarten

Renner-Wiest • Pfohlmann

Gewaltfreie Kommunikation – Achtsam miteinander umgehen



BELTZ

Gewaltfreie Kommunikation - Achtsam miteinander umgehen

Die »Gewaltfreie Kommunikation« hat zum Ziel, einen wertschätzenden Umgang zwischen Menschen zu üben.

Die Methode wurde von Marshall B. Rosenberg (geb. 1934 in Ohio) entwickelt. Er studierte die Wahrnehmung des Kontaktes zwischen Menschen. Inspiriert durch Carl Rogers (dem Begründer der Klientenzentrierten Gesprächstherapie) begann er, Kommunikationsprozesse zu erforschen und eine empathische Vorgehensweise zu entwickeln. Diskriminierung von Minderheiten hatte Rosenberg am eigenen Leib erfahren. Er verließ seine psychiatrische Tätigkeit, engagierte sich gegen die Rassentrennung, arbeitete in Schulen, in Gefängnissen und Kindergärten, mit Straßengangs und Bürgerrechtlern. Auch zwischen verfeindeten Gruppen (z. B. Palästina und Israel) förderte er die gewaltfreie Kommunikation. Es war ihm



ein Anliegen, Sprache, die gewalttätig sein kann, und das aggressive Verhalten von Menschen zu verändern.

Grundmodell

Marshall Rosenberg formulierte vier Basis-schritte der Gewaltfreien Kommunikation:

- (1) Das urteilsfreie Beobachten des Verhaltens, der Fakten, der gesprochenen Worte
- (2) Das Erforschen der Gefühle, Empfindungen und emotionalen Reaktionen
- (3) Das Erkennen von Grundbedürfnissen, die alle Menschen haben, unabhängig von Kultur, Geschlecht und Alter
- (4) Die Bitte, die keine Forderung ist, aber mitteilt, was der andere tun kann und was gebraucht wird

Das Kartenset

Die Karten geben Impulse zu gelingender Kommunikation. Sie regen an, fragen, erklären spielerisch, wie Kontakt im Alltag funktioniert, oft auch mit einem Augenzwinkern.

Aufbau

Das Set besteht aus 15 Kategorien mit jeweils 4 Karten. Die 15 Kategorien sind:

- ▶ **Achtsamkeit** – Gefühle sind immer im Körper beheimatet. Achtsames Spüren der Körpersignale hilft Gefühle zu erforschen.
- ▶ **Verbindung** – Empathie schafft Verbindung, Urteil schafft Distanz.
- ▶ **Bedürfnisse** – Bedürfnisse sind unsere Werte und Wünsche, was wir brauchen und was uns wichtig ist.
- ▶ **Empathie** – Wenn wir uns empathisch verhalten, sind wir daran interessiert, was in anderen lebendig ist, was sie fühlen und was ihre Bedürfnisse sind.
- ▶ **Urteile** – Urteile verhindern die Verbindung zwischen Menschen. Auch uns selbst gegenüber haben wir Urteile. »Ich bin zu dumm, den Kaffee einzuschenken. Schon wieder habe ich gekleckert und danebengegossen.« Hinter allen Urteilen sind unentdeckte Gefühle und Bedürfnisse lebendig.

- ▶ **Müssen** – Es ist üblich, vom »Müssen« zu sprechen, häufig ohne die Klarheit darüber, dass hinter jedem Müssen Bedürfnisse stehen. Wenn wir diese Bedürfnisse erkennen, haben wir die freie Wahl. Hinter einem »Ich muss jeden Tag zur Arbeit gehen« wird z. B. das Bedürfnis befriedigt, eine Wohnung zahlen zu können.
- ▶ **Nein** – Für viele Menschen ist das »Nein« ein heikles Thema. Tatsächlich aber kann ein Nein ein Ja zu eigenen Bedürfnissen sein.
- ▶ **Gefühle** – Gefühle sind der Königsweg zu den Bedürfnissen, sie zeigen, was wir brauchen.
- ▶ **Hören** – Wenn wir mit offenem Herzen Gefühle und Bedürfnisse hören, ist der Grundstein für Verbindung und Vertrauen gelegt.
- ▶ **Bitte** – Bitten sind keine Forderungen. Es gibt die Freiheit, Nein zu sagen. Es gibt verschiedene Arten von Bitten: »Gibst du mir bitte das Salz?« (Handlungsbitte) oder »Würdest du mir sagen, ob der Streit von gestern für dich erledigt ist?« (Beziehungsbitte).

- ▶ **Cyberspace** – Der Kontakt mit Medien aller Art erfordert achtsame Wahrnehmung. Formulieren Sie respektvoll und empathisch? Unterstützen Nachrichten (Facebook, Blog, Mail usw.) Verbindungen, oder werden Urteile gesendet?
- ▶ **Schuldgefühle** – Das Erforschen der Gefühle und Bedürfnisse hinter den Schuldgefühlen bringt Selbstverantwortung.
- ▶ **Dankbarkeit** – Sie beschreiben die Handlung, die Ihr Leben bereichert hat, teilen Ihr Gefühl mit und danken für das Bedürfnis, das befriedigt wurde.
- ▶ **Beobachtung** – Ohne Urteil ist die Beobachtung das, was ist. »Das Zimmer ist unaufgeräumt« ist ein Urteil, aber: »Die Bücher liegen auf dem Boden, die Schuhe auf dem Stuhl« ist eine Beobachtung.
- ▶ **Haltung** – Begegnung auf gleicher Augenhöhe, Zuhören, und der Respekt für unterschiedliche Standpunkte sind Zutaten für die innere Haltung. Die Einstellung, dass alle ihr Bestes und Mögliches geben, ist Voraussetzung.

Zielgruppe

Therapeutische und GfK-Gruppen, Streitschlichter, Lehrer, Pädagogen; erweitert auch im privaten Rahmen nutzbar

Anwendungsmöglichkeiten

- ▶ Sie können die Karten wie ein Quartett mit Frage und Antwort spielen, bis eine Person alle vier Karten einer Kategorie erhalten hat. Bspw. könnte man dies in einer Schulklasse einsetzen, um unterschwellige Konflikte, Urteile oder Mobbing aufzuzeigen (Kategoriekarten *Cyberspace*).
- ▶ Zwei bis vier Teilnehmer erarbeiten gemeinsam Lösungen zu den Fragen der Karten der Kategorie *Nein*, z. B. als Erfahrungsaustausch auf Elternabenden im Kindergarten. Dies ist dann für Eltern und Pädagogen als Diskussionshilfe gedacht.
- ▶ Die Situationen auf den Karten werden nachgespielt. Dadurch lassen sich neue Lösungen finden. So könnten Sie das Telefonat zwischen Milli und ihrer Freundin auf der Kategorie-



karte *Verbindung* als Anregung nehmen, um empathisches Unterbrechen von Dauerrednern im Rollenspiel zu üben.

- ▶ Ziehen Sie eine Karte aus dem Stapel und nehmen Sie dieses Thema als Motto für die Woche. Üben Sie täglich, z. B. eine Bitte auszusprechen, sowohl Handlungsbitten (»Bringst du mir bitte die Zeitung?«), als auch Beziehungsbitten (»Wie geht es dir, wenn ich dich erneut bitte, deine Schuhe wegzuräumen?«).
- ▶ Im Schulunterricht sind die Karten auch als Lehrmaterial für die Schulgemeinschaft einsetzbar. Schüler und Lehrer üben mit den Karten der Kategorie *Beobachtung* wahrzunehmen, was ist, statt zu urteilen oder zu interpretieren. »Wenn ihr so unmöglich durcheinander und unerträglich laut schreit, versteht man kein Wort ...« ist ein Urteil. »Ich höre die vielen verschiedenen Meinungen. In der Lautstärke verstehen wir uns nicht mehr ...« ist eine Beobachtung.



Besonderheiten

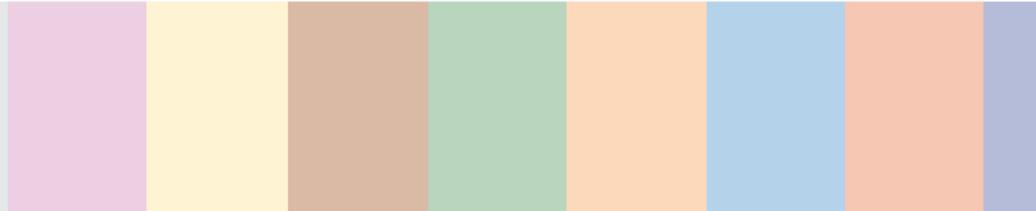
- ▶ Die Karten mit den Wahlmöglichkeiten (Multiple-Choice-Karten) regen zu der Frage an, ob eine oder mehrere Antworten stimmig sind. Sie können im Freundeskreis spielerisch unterschiedliche Meinungen zusammentragen. Es gibt keine einheitlichen Rezepte, nur vielfältige Möglichkeiten!
- ▶ Es gibt Karten, die keine Lösung anbieten – diese muss von den Spielern selbst gefunden werden. Die Kategorie *Empathie* bspw. enthält eine reine Textkarte, ohne Zeichnung, auf der die empathische Reaktion gegenüber dem gestürzten Radler von den Spielern gefunden wird.

Autorinnen

Text: Barbara Renner-Wiest, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation, Achtsamkeitslehrerin, Körpertherapeutin (www.renner-wiest.de)

Illustration: Christiane Pfohlmann, Karikaturistin und Schnellzeichnerin (www.pfohlmann.de)





Die Autorinnen haben sich mit der Realisierung dieses Kartensets vielfältige Bedürfnisse erfüllt: Teamarbeit, kreativer Umgang mit Lehrmaterial, gegenseitige Inspiration, Schaffensfreude und Lernen im Entstehungsprozess.

Weiterführende Literatur zum Thema

Rosenberg, M. B. (2005). Gewaltfreie Kommunikation. Paderborn: Junfermann.

Juul, J. (2006). Nein aus Liebe. Klare Eltern – starke Kinder. München: Kösel.

Holler, I. (2010). Mit dir zu reden ist sinnlos! ... Oder? Konflikte klären durch Mediation mit Schwerpunkt GFK. Ein Mediationshandbuch mit DVD. Paderborn: Junfermann.

© Beltz Verlag, Weinheim und Basel, 2015
www.beltz.de

Lektorat: Charlotte Schwesinger
Gestaltung und Satz: Uta Euler und Sarah Ferdin
Druck: quartettbar, Münster
Printed in Poland

ISBN 978-3-621-28219-2