

Gefühle in der Gewaltfreien Kommunikation

Gefühle sind Anzeiger dafür, ob uns etwas gut tut oder nicht, also ob Bedürfnisse von uns erfüllt sind oder nicht. Angenehme Gefühle weisen auf erfüllte Bedürfnisse hin, unangenehme auf unerfüllte und darauf, dass wir etwas ändern können, um unser Leben noch schöner zu machen.

Stell dir die Anzeige im Auto vor, die bei hoher Temperatur des Motors aufleuchtet. Es macht Sinn, diese Anzeige nicht zu ignorieren, sondern mal den Weg zu einer Werkstatt einzuschlagen. Ebenso macht es Sinn, die eigenen Gefühle nicht zu ignorieren.

Gefühlsliste 1

- Wut / Ärger
- Angst
- Traurigkeit
- Freude

Das ist alles. Wenn du wirklich nicht weißt, wie du dich gerade fühlst, dann geh durch diese Liste von vier Gefühlen und schau, zu welchem es am ehesten passt. Es gibt verschiedene Theorien, manche fügen noch Ekel und/oder Scham hinzu. Scham ist noch einmal ein Thema für sich und Ekel wird dir nur in einigen Spezialfällen weiterhelfen.

Gefühlsliste 2

OK. Hier noch ein paar mehr nach: Marshall B. Rosenberg: Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens, Junfermann Verlag, 2005 (2001), S. 63-64.

Bei erfüllten Bedürfnissen

- angeregt
- aufgedreht
- ausgeglichen
- befreit
- begeistert
- belebt
- berührt
- beruhigt
- bewegt
- energiegeladen
- engagiert
- enthusiastisch
- entschlossen
- entspannt
- entzückt
- erfreut
- erfüllt
- erleichtert
- fasziniert
- friedlich
- fröhlich
- gelassen
- gerührt
- glücklich
- gut gelaunt
- heiter
- hoffnungsvoll
- inspiriert
- kraftvoll
- klar
- lebendig
- leicht
- liebevoll
- motiviert
- munter
- mutig
- neugierig
- optimistisch
- ruhig
- satt
- selbstsicher
- selbstzufrieden
- sicher
- sich freuen
- still
- überglücklich
- unbekümmert
- unbeschwert
- vergnügt
- verliebt
- wach
- weit
- zärtlich
- zufrieden
- zuversichtlich

Bei unerfüllten Bedürfnissen

- ängstlich
- ärgerlich
- alarmiert
- angeekelt
- angespannt
- voller Angst
- apathisch
- ausgelaugt
- bedrückt
- bekloffen
- besorgt
- bestürzt
- betroffen
- bitter
- deprimiert
- dumpf
- durcheinander
- einsam
- elend
- empört
- enttäuscht
- erschöpft
- erschüttert
- frustriert
- gelähmt
- gelangweilt
- genervt
- getrieben
- haßerfüllt
- hilflos
- in Panik
- irritiert
- kalt
- leblos
- miserabel
- müde
- mutlos
- nervös
- niedergeschlagen
- perplex
- traurig
- sauer
- schlapp
- schockiert
- sorgenvoll
- streitlustig
- teilnahmslos
- todtraurig
- tot
- überwältigt
- voller Sorgen
- unglücklich
- unter Druck
- unbehaglich
- ungeduldig
- unruhig
- unwohl
- unzufrieden
- verärgert
- verzweifelt
- wütend
- zitternd
- zögerlich
- zornig

Umgangssprache

Experimentiere auch mit Gefühlen in „normaler“ Umgangssprache:

- Das passt für mich nicht. (alarmiert)
- Das macht mich total an. (begeistert)
- Das kann ich gerade echt nicht mehr hören. (genervt)
- ...

Vielleicht legst du dir eine Liste von Ausdrücken an, die deiner Sprache entsprechen. Das Wichtige hierbei ist, klar zu haben, dass die Gefühle Anzeiger für Bedürfnisse in dir sind. Deine Bedürfnisse machen diese Gefühle, nicht die Dinge, die im Außen passieren.

Möglicherweise bist du genervt, weil dein Bedürfnis nach Sinn und Effektivität nicht erfüllt sind. Das, was die andere Person gesagt hat, hat diese Bedürfnisse berührt, und nicht etwa dir das Genervt-Sein gemacht.

Es ist hilfreich, das im Kopf zu behalten, auch und vor allem, wenn wir Gefühle umgangssprachlich ausdrücken.

Gefühle zu uns nehmen

Wenn du merkst, dass ein Teil von dir annimmt, dass eine andere Person dir deine Gefühle gemacht hat, dann ist es hilfreich, deine Gedanken und Gefühle voneinander zu trennen.

Wenn du so etwas sagst oder denkst, wie: „Ich fühle mich übergangen.“ Dann ist das eigentlich Ausdruck eines Gedankens, dass andere dich übergangen hätten.

Trennen kannst du das durch die Frage: Wie fühle ich mich, wenn ich denke, ich wurde übergangen? Möglicherweise ärgerlich oder frustriert oder niedergeschlagen.

Weitere Beispiele für solche **Gedanken, die sich als Gefühle tarnen** (weil sie die Worte „Ich fühle mich ...“ benutzen):

- angegriffen → Wie fühlst du dich, wenn du denkst, du wurdest angegriffen? Bestürzt? Hilflos? In Panik?
- bevormundet → Wie fühlst du dich, wenn du denkst ...
- herabgesetzt →
- hintergangen →
- manipuliert →
- missverstanden →
- nicht ernstgenommen →
- nicht respektiert →
- nicht willkommen →
- unter Druck gesetzt →
- unwichtig →
- vernachlässigt →

Es gibt einige Gefühlswörter, die beides ausdrücken können, wie verletzt und enttäuscht. Wenn du diese benutzt, versuche dir sehr bewusst zu sein, ob sie mit einem Urteil, dass die andere Person dich verletzt oder enttäuscht hat, verbunden sind, oder ob sie eine in dir spürbare Verletzung und das Gefühl der Enttäuschung ausdrücken.