

In manchen Situationen helfen dir die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nicht weiter: Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis und Bitte. Es ist möglich, sie syntaktisch korrekt anzuwenden, dabei aber in alten, trennenden Denkmustern verhaftet zu bleiben. Um diese Situationen aufzuspüren, kann dir der Fokus auf „Prinzipien“ helfen. Mit Prinzipien sind keine Leitsätze gemeint, an die du dich stur fest halten solltest, sondern Denk- und Erinnerungshilfen für das, was *dir* wichtig ist. Wenn dich das Wort „Prinzipien“ stört, übersetze es dir vielleicht als Idee, Grundsatz, Ursprung, etc. Das Ziel ist ein gutes Leben, insbesondere ein gutes Zusammenleben mit anderen. Wenn sie dir helfen, nutze sie, wenn nicht, dann nicht. Die hier vorgestellten Prinzipien sind:

1. Freiwilligkeit
2. Verbindung vor Lösung
3. Menschlichkeit hinter Handlungen sehen
4. Trennung von Verantwortung
5. Interdependenz
6. Lebendigkeit / Authentizität
7. Ganzheit
8. Fülle

## 1. FREIWILLIGKEIT

*„Tue nichts, was du nicht aus reiner Freude heraus tust.“*

*Warum?* Weil Zwang zu Widerstand und Groll führt, der sich irgendwie äußert, entweder innerlich in uns selbst oder auch äußerlich in Ärger gegen die Personen, die den Zwang ausüben.

### Übung

1. Schreibe Sätze auf, was du glaubst, tun zu müssen. (Bsp.: *Ich muss jeden Tag kochen.*)
2. Finde zu jedem Satz einen guten Grund, indem du schreibst: Ich habe selbst gewählt ... zu tun, weil mir ... wichtig ist. (Bsp.: *Ich habe selbst gewählt, jeden Tag zu kochen, weil mir wichtig ist, dass meine Kinder gesundes Essen bekommen.*)

Wenn du keine guten Gründe findest, denke nach, wie du diese Sache verändern kannst.

Wenn du gute Gründe findest, verbinde dich mit ihnen, wenn/bevor du diese Dinge tust.

Das Prinzip *Freiwilligkeit* hat mit den Schritten drei und vier, Bedürfnis und Bitte zu tun. Die guten Gründe weisen in Richtung der Bedürfnisse, bzw. die Bedürfnisse sind die guten Gründe hinter unseren Handlungen. Wie willst du mit dir selbst umgehen? Willst du dich selbst zwingen und inneren Groll gegen dich selbst riskieren? Oder möchtest du dich wirklich freilassend um die Dinge bitten, die du von dir selbst möchtest oder erwartest?

Vermutlich wirst du in deinem Leben immer wieder auch Dinge tun, die sich nicht wirklich freiwillig anfühlen. Mit diesem Prinzip geht es darum, die Widerstände in dir ernst zu nehmen, sie anzuhören, für die Bedürfnisse ggf. anders zu sorgen. Und auf der anderen Seite geht es darum, ein Gespür dafür zu entwickeln, wenn jemand etwas aus Angst oder Scham für dich tut, und statt dessen einzuladen, dass Dinge, die für dich getan werden, aus Freiheit und Verbundenheit getan werden.

## 2. VERBINDUNG VOR LÖSUNG

*„Die GFK ist beziehungsorientiert, nicht lösungsorientiert.“*

*Warum?* Weil einerseits oft die Gründe für unsere Probleme auf der Beziehungsebene liegen und die Sachebene sie nicht lösen kann. Und weil wir andererseits erst dann die guten Lösungen finden, wenn die Beziehung so gut ist, dass das, was uns wirklich bewegt, auf den Tisch kommt.

### Übung

1. Denke an etwas, das dir jemand gesagt hat, auf das du mit einer Lösung antworten wolltest. (z.B. etwas, das jemand von dir wollte, oder auch ein Vorwurf.)
2. Was könntest du in dieser Situation sagen oder tun, das geeignet wäre, die Beziehungsebene in den Fokus zu bringen? (z.B. könntest du dich fragen, was die Person dir eigentlich sagen

will (empathische Einfühlung); oder die Person fragen, wie oder worum es ihr geht; oder in den Selbstausdruck gehen, wie es dir damit geht.)

Das Prinzip *Verbindung vor Lösung* hat mit den Schritten zwei, drei und vier, Gefühl, Bedürfnis und Bitte zu tun. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf Gefühle und Bedürfnisse lenken, bis diese gehört wurden, kommen die Lösungsbitten oft von alleine.

Es geht in diesem Prinzip darum, sich die Beziehungsebene bewusst zu machen und ggf. anzusprechen. Hilfreich sind hier Verständnisbitten oder Beziehungsbitten: z.B.: Ich würde gerne verstehen, warum dir das so wichtig ist, kannst du mir das sagen? oder: Ich würde dir gerne sagen, wie es mir damit geht, kannst du das jetzt hören?

### 3. DIE MENSCHLICHKEIT HINTER HANDLUNGEN SEHEN

*„Hinter jeder Handlung steht ein Bedürfnis.“*

*Warum ist das wichtig?* Wenn wir die guten Gründe hinter einer Handlung verstehen, können wir gleichzeitig die Handlung selbst ablehnen und die Person weiter wertschätzen. Wir bleiben offen für Beziehung und Vertrauen, ohne die Handlung gutheißen zu müssen.

#### Übung

1. Schreibe eine Handlung auf, über die du dich geärgert hast oder die du wirklich nicht verstehst. (Bsp.: Meine Oma sagt, wenn ich sie anrufe: „Nie rufst du an.“)
2. Überlege, welche Bedürfnisse sich die handelnde Person möglicherweise durch diese Handlung versucht hat zu erfüllen. (Bsp.: Vermutlich wünscht sie sich mehr Kontakt.)
3. Ändert sich etwas in der Art, wie du reagieren möchtest oder wie du das Thema ansprechen möchtest, wenn du mit den Bedürfnissen der anderen Person verbunden bist?

Das Prinzip *Menschlichkeit hinter Handlungen sehen* hat mit dem Schritt drei, Bedürfnis zu tun. Wir trennen unsere Meinung über die Handlung von der Meinung über die Person. Die Person ist ok und ihre Bedürfnisse sind ok. Die Handlung können wir immer noch unglücklich finden. Mit diesem Prinzip kannst du bei jeder für dich noch so unverständlichen Handlung, deine eigenen Urteile erst einmal zurückstellen und nach dem guten Grund suchen und wirklich tief verstehen wollen, warum die Person diese Sache getan hat.

### 4. TRENNUNG VON VERANTWORTUNG *und*

### 5. INTERDEPENDENZ

*„Wir sind **nicht** verantwortlich für die Gefühle und Bedürfnisse anderer ...  
... wir **sind** verantwortlich für unsere Handlungen.“*

*Warum ist das wichtig?* Schuldgefühle oder emotionaler Druck, den wir uns selbst machen, steht einem echten, empathischen Verständnis der anderen Person im Weg. Wir können nur dann wirklich in Verbindung gehen, wenn wir die Verantwortung für unsere Gefühle und Bedürfnisse zu uns nehmen, und die Verantwortung für die Gefühle und Bedürfnisse der anderen Person *bei der anderen Person belassen*.

Gleichzeitig sind wir soziale Wesen und unser eigenes Wohl hängt davon ab, wie es den Menschen um uns herum geht (Interdependenz). Um von (Ko-)Abhängigkeit zu Interdependenz zu kommen, werden wir uns sowohl der Trennung der Verantwortung bewusst, als auch der Effekte, die unsere Handlungen auf andere Personen haben (und umgekehrt). Also wie wir einerseits nicht verantwortlich sind und andererseits unser Handeln durchaus Effekte hat.

#### Übung zur Trennung von Verantwortung (inspiriert von Klaus Karstädt)

Sage dir selbst zehn Mal am Tag in verschiedenen Situationen:

1. Ich fühle mich ... weil **ich** ... brauche.
2. Er/Sie fühlt sich ... weil **er/sie** ... braucht.

(Bsp.: Ich fühle mich frustriert, weil ich Ruhe brauche. Er fühlt sich aufgekratzt, weil er Lebendigkeit und Selbstausdruck braucht.)

**Übung zu Interdependenz - Bedauern finden und ausdrücken**

1. Finde eine Situation, in der jemand anderes mit deiner Handlung nicht zufrieden war:
2. Selbstempathie: Welches Bedürfnis hast du versucht, dir mit dieser Handlung zu erfüllen? Verbinde dich mit der Schönheit des Bedürfnisses.
3. Empathie für die andere Seite: Welches Bedürfnis ist bei der anderen Person möglicherweise in Not geraten? Verbinde dich auch mit der Schönheit dieses Bedürfnisses.
4. Denkst du noch, du wärst schuld? Dann geh nochmal zu 2.
5. Verbinde dich mit beiden Bedürfnissen. Spürst du ein Bedauern über das, was deine Handlung bewirkt hat? Wenn ja, wie könntest du es ausdrücken?

Das Prinzip *Trennung von Verantwortung* hat mit den Schritten zwei und drei, Gefühlen und Bedürfnissen, zu tun und zwar mit der Idee in der GFK, dass Gefühle aus erfüllten oder unerfüllten Bedürfnissen entstehen und nicht aus dem, was passiert.

Das Prinzip *Interdependenz* hat mit der Idee zu tun, dass Menschen, denen es gut geht, gerne zum Leben anderer Menschen beitragen. Dass es also ein ureigenes Bedürfnis von uns ist, die Bedürfniserfüllung anderer zu unterstützen und in einem sozialen Gefüge zum Wohlfühlen aller beizutragen – was wir eben nur dann spüren können, wenn in uns selbst hinreichender Frieden ist.

Diese beiden Prinzipien kannst du dir bewusst machen, a) wenn du glaubst, dass es dir nicht gut gehen kann, wenn sich nicht bei einer anderen Person etwas bestimmtes verändert, und b) wenn du glaubst, dass eine andere Person dir Schuldgefühle macht oder machen will. Verbinde dich mit der Trennung der Verantwortung (wer ist verantwortlich für wessen Bedürfnisse?) und gleichzeitig mit Interdependenz (der Sehnsucht danach, in einem wohlwollenden sozialen Miteinander zu sein).

**6. LEBENDIGKEIT / AUTHENTIZITÄT**

*„GFK ist die Sprache des Lebens.“*

*Warum?* Wenn wir anfangen, GFK zu lernen, kann der Fokus auf die vier Schritte und auf die Ideen der GFK dazu führen, dass wir stocken und erst einmal gar nichts mehr sagen oder formales GFK sprechen, das nicht ausdrückt, was in uns lebendig ist. Das ist traurig, weil die GFK uns ja mit dem in Kontakt bringen möchte, was in uns lebendig ist. Authentizität, also ehrlicher Selbstaussdruck, ist ein ganz wesentlicher Teil der GFK. Nur wenn andere dich wirklich sehen, kannst du in tiefe Verbindung mit ihnen kommen.

Wir lernen, dass unsere Reaktivität für andere schmerzhaft sein kann, etwa rumbrüllen oder verletzende Bemerkungen, die einfach so herauskommen. Um Lebendigkeit von Reaktivität zu unterscheiden, brauchst du nur einen Atemzug. Reaktivität kommt aus den Gedanken, Lebendigkeit und Authentizität kommen aus dem Herz und Bauch, aus den Gefühlen und Bedürfnissen.

**Übung** Die Übung kannst du trocken (in deiner Erinnerung) oder live (im Moment) machen.

1. Jemand sagt etwas, das dich aus dem Gleichgewicht bringt (erinnere dich daran oder nimm genau diesen Moment zum üben).
2. Nimm einen bewussten Atemzug und folge ihm in deine Lungen und in deinen Bauch hinein.
3. Dann sag ohne groß nachzudenken, was du sagen willst. Das kann auch etwas sein, das dir erst einmal Zeit verschafft, z.B.: Wow, das will ich erstmal auf mich wirken lassen.

Für mich geht es bei dem Prinzip *Lebendigkeit / Authentizität* darum, die vier Schritte zu transzendieren, also sie zu verinnerlichen und dann wieder loszulassen. Zu wissen, was sie dir sagen wollen, und dann so zu sprechen, wie es für dich natürlich ist.

**7. GANZHEIT**

*Integration von Anteilen*

*Warum?* Wir leben in der Illusion einer dreifachen Trennung: von uns selbst, von anderen Menschen und von unserer Umwelt. Um wirklich gute Entscheidungen treffen zu können, ist es nötig, diese Trennungen zu überwinden. Also wirklich zu verstehen, was gut für uns ist, weil unser Kopf nicht losgelöst von unserem Körper über uns herrscht, sondern Teil eines Ganzen ist. Wirklich zu

verstehen, wie es anderen Menschen geht, um dann zu gemeinsamen, tragfähigen Verbindungen zu kommen. Und wirklich zu verstehen, was unsere Handlungen für Auswirkungen auf die Umwelt und Mitwelt haben. Und das fängt in uns selbst an.

### **Innere Anteile annehmen** inspiriert von Arnina Kashtan

Dies ist mehr ein Prozess als eine Übung. Für mich war es hilfreich zu wissen, dass die Annahme innerer Anteile in mehreren Stufen verläuft. Manche inneren Anteile äußern sich nicht als innere Stimme. Zur Einfachheit beschränke ich mich in dieser Übung auf innere Stimmen.

1. *Erkennen*: Der erste Schritt ist, die innere Stimme erst einmal wahrzunehmen.
2. *Verstehen*: Frage die Stimme, was sie dir sagen will. Für welches wunderschöne Bedürfnis möchte sie sorgen.
3. *Annehmen*: Akzeptiere sie freundlich, auch wenn sie einen anderen Teil von dir nervt. Diese Stimme ist ein Teil von dir, gehört zu dir.
4. *Lieben*: Wenn du wirklich durchdrungen hast, dass diese Stimme für dich sorgen möchte und dass du Wege finden kannst, sie zu hören, die für dein gesamtes System besser sind, dann kannst du dich an diesem Teil von dir selbst auch freuen.

Das Prinzip „Ganzheit“ hat am meisten mit dem Schritt drei, Bedürfnisse, zu tun, und zwar mit der Idee, dass es nicht deine und meine Bedürfnisse gibt, sondern nur unsere Bedürfnisse oder einfach Bedürfnisse. Wir sind nur dann ganz, vollständig, heil und in Frieden, wenn wir die Bedürfnisse von anderen auch als unsere ansehen, eben weil wir auf einer spirituellen Ebene ein Ganzes sind.

Marshall hat es so ausgedrückt: „Das Bedürfnis nach Nahrung ist erst erfüllt, wenn der Hunger auf der Welt gestillt ist.“

## **8. FÜLLE**

*Aus der Energie des erfüllten Bedürfnisses heraus sprechen und handeln*

*Warum?* Wenn wir aus der Energie des Mangels heraus handeln oder sprechen, dann ist es für andere (und uns selbst) nicht besonders einladend, zu unseren Bedürfnissen beizutragen. Wenn wir aus der Energie der Fülle, also des erfüllten Bedürfnisses heraus eine Bitte stellen, dann ist es leichter und einladender, dieser nachzukommen – das gilt auch für Bitten an uns selbst.

Es geht nicht darum, so zu tun, als wäre das Bedürfnis erfüllt, wenn es das eigentlich nicht ist, sondern sich damit zu verbinden, wie schön das Leben sein kann, wenn das Bedürfnis erfüllt ist.

### **Übung** inspiriert von Robert Gonzales

1. Wähle ein Bedürfnis, das momentan in deinem Leben nicht voll erfüllt ist.
2. Nimm dir fünf Minuten Zeit, dir vorzustellen, wie es wäre, wenn dieses Bedürfnis erfüllt ist.
  - Woran würdest du es merken?
  - Wie fühlt sich das an, wenn es erfüllt ist?
  - Wo kannst du das im Körper wahrnehmen?
  - Wie wäre dann deine Körperhaltung?
  - Was würde dann noch möglich werden?

Falls dir das schwer fällt, dann denke an eine Situation, in der das Bedürfnis auch nur ein kleines bisschen erfüllt war und denke und spüre von da aus weiter.

3. Das ist die ganze Übung. Wiederhole sie so oft du magst.

Das Prinzip *Fülle* hat zum Ziel, die Erfülltheit der Bedürfnisse in dein Leben einzuladen, wie eine sich selbst erfüllende Prophezeiung. Wenn wir der Erfahrung der Erfülltheit Raum geben, dann geben wir dem Leben die Chance, uns bei der Erfüllung zu unterstützen.

Gleichzeitig ist es natürlich hilfreich zu trauern und den Schmerz zuzulassen, der durch das Nicht-Erfülltsein entsteht. Beides hat seinen Platz.

---

Diese Liste von Prinzipien ist nicht erschöpfend und meine individuelle Auswahl und Formulierung. Je nach eigener Neigung oder auch Lebensphase ist es sinnvoll, sich die ganz eigenen Prinzipien und ihre individuellen Anwendungen für dein eigenes Leben zu überlegen.