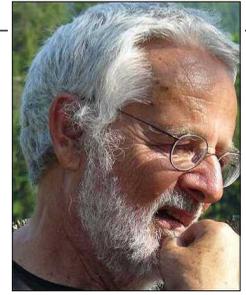


Gerhard Margreiter, Teilnehmer des Seminars
„Gewaltfreie Kommunikation“



Gewaltfreie Kommunikation

Ein Erfahrungsbericht aus dem Seminar
„Gewaltfreie Kommunikation“ (GfK) im Jänner 2012.

Von Gerhard Margreiter.

1. Schritt: Wahrnehmung
2. Schritt: Gefühle
3. Schritt: Bedürfnisse
4. Schritt: Bitten

Das ist ganz einfach, dieses Kochrezept lerne ich und dann wird meine Welt und damit die Welt insgesamt besser – dachte ich. Ein Wochenendkurs mit zwei perfekten Trainern, ein schönes Gruppenerlebnis und danach 10 Mal zwei Stunden in einer Trainingsgruppe und ich werde „der Weltversther“ – dachte ich. Doch habe ich die Rechnung ohne den Wirt gemacht. Der Wirt aber bin ich selber. Ein Wirt, mit in 72 Jahren lieb gewordenen Gewohnheiten und Schrülligkeiten, belastet durch Erziehungsmuster einer Kriegsgeneration (ein echter Indianer spürt keinen Schmerz), geprägt durch ein Berufsleben als Boss eines Ingenieurbüros und als Lehrer (Besserwisser). Mein Lebensmotto war im Berufsleben: „Was dich nicht umbringt macht dich härter“.

- Bevor du weiterliest, solltest du eine kurze Bilanz deiner Lebensmuster machen – vielleicht schreibst du diese sogar auf.

1. Wahrnehmung

Um meine Umgebung wahrzunehmen bedarf es in erster Linie der Achtsamkeit mit all meinen Sinnen. Was sehe ich (objektiv), was höre ich (auch zwischen den Worten), was sendet mein Gegenüber mit seiner Körpersprache aus, was sagt mir meine Nase, was fühle ich in der Begegnung, was berührt mich, was interpretiere ich in mein Gegenüber in der konkreten Situation hinein? Welchen Einfluss hat der Ort und die Situation der Begegnung?

- Wie sagst du deinem Gegenüber, was du in einer konkreten Konfliktsituation beobachtet hast und wie du die Person (trotzdem) wertschätzt – ohne jede Bewertung.

2. Gefühle

Das war und ist wohl die härteste Nuss: meine Gefühle benennen zu können. Ein Leben lang keine Gefühle zu zeigen hat mich meine Gefühle bis zu nicht-mehr-

haben verkümmern lassen. In Auseinandersetzungen sind wir Weltmeister in DU-Botschaften (du hast ..., du bist ..., immer sagst du ...). Aber unendlich schwer fällt es mir „zu sagen was ich leide“. Unsere Gefühlsskala ist im Gegensatz zu den Südländern sehr eingeschränkt, Männern ist zusätzlich jede Gefühlsäußerung durch die Erziehung (Buben sind keine „Jammerlappen“) ausgetrieben worden. Welcher Mann gibt schon zu, dass er traurig, ängstlich, verletzt ist – wütend geht gerade noch an.

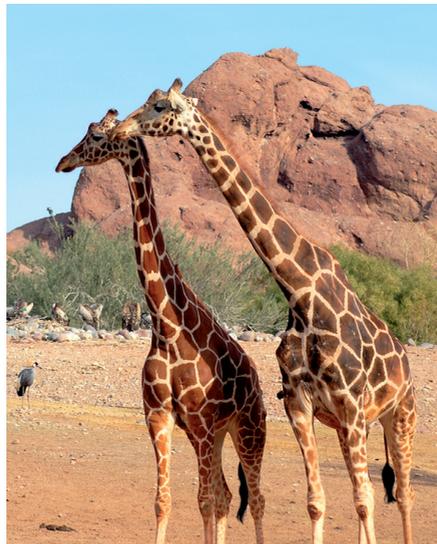


FOTO: CODY.R

Die Giraffe: Symboltier der Gewaltfreien Kommunikation.

- Versuche möglichst viele Gefühle zu deinen Lebensmustern aufzuschreiben, unterstreichen diejenigen die du verdrängt hast.

3. Bedürfnisse

Armut, Reichtum, Abhängigkeit etc. sind Zustände, aber keine Bedürfnisse. Im Sinne der GfK sind Bedürfnisse „Quelle der Lebensenergie“. Bedürfnisse und Gefühle zu benennen ist gleichermaßen schwer. Was bewegt mich und alle Menschen zutiefst – Bedürfnisse nach: Ruhe, Gemeinschaft, Verbundenheit, Entspannung, Alleinsein, Bewegung, Anerkennung, was wir wirklich wollen. Zwei Menschen können

gleichzeitig in einer Situation gegenläufige Bedürfnisse haben die sich nicht vereinbaren lassen. Zeitlich versetzt können Bedürfnisse aber für jeden erfüllt werden und so zu einer verständnisvollen, gelungenen Partnerschaft führen.

- Werde dir über deine wichtigen Bedürfnisse klar um sie bei Gelegenheit auch deinem/er Part-ner/in mitteilen zu können.

4. Bitten

Wenn wir dem Gegenüber unsere Wahrnehmung, unsere Gefühle und unsere Bedürfnisse mitteilen, weiß er noch immer nicht was wir konkret wollen. In der GfK drückt eine Bitte positiv und konkret aus, was wir erwarten oder welche Handlungen wir jetzt oder in einem absehbaren Zeitraum möchten. Eine GfK-Bitte formuliert was jemand tun und nicht was/wie er sein soll.

- Ich bitte dich, nachdem du dein Leben aufmerksam durchforstet hast, dir deiner Gefühle und Bedürfnisse klar geworden bist, Handlungen zu setzen die dein Leben, deine Partnerschaft und deine Umwelt glücklicher und zufriedener machen. Du könntest dich zum Beispiel im Internet schlau machen.

Quintessenz

- GfK ohne persönliche Werte- und Handlungsänderung ist nicht möglich.
- Die wichtigste Person in meinem Leben ist jene mit der ich im Augenblick rede. (Dies ist mein zweites Lebensmotto seit meinem 33. Lebensjahr – die GfK ist ein wunderbares Werkzeug dafür.)

Ing. Gerhard Margreiter, geb. 1940, verheiratet, 5 Kinder, 40 Jahre selbständig als Ingenieur für Heizung, Lüftung, Klima und Elektrotechnik, ehemals Lehrer an der Fachschule Hallein und der Berufsschule Hallein, Vortragstätigkeit: Schwerpunkt Baubiologie, Mensch und Technik. Teilnehmer des Seminars „Gewaltfreie Kommunikation“ im Jänner 2012.