

Projekt positive innerfamiliären Kommunikation (Enabling Positive Intrafamily Communication - EPIC)

Ein paar Auszüge aus dem Buch zum EPIC-Projekt zur gewaltfreien Kommunikation:

„Das dritte Kapitel führt in das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) ein und schlägt eine Reihe von Übungen zum Üben der Gewaltfreien Kommunikation vor. Gewaltfreie Kommunikation legt den Schwerpunkt auf Einfühlungsvermögen, aktives Zuhören und das Ausdrücken von Gefühlen und Bedürfnissen ohne Schuldzuweisungen oder Urteile. Sie fördert das Verständnis, reduziert Konflikte und stärkt die emotionalen Bindungen zwischen den Familienmitgliedern und fördert so ein harmonischeres und solidarischeres Umfeld. Durch eine unterhaltsame und interaktive Übung zur Entdeckung verschiedener Kommunikationsstile werden Sie ermutigt, das Zuhören und Sprechen auf eine Weise zu üben, die die Unterschiede im persönlichen Ausdruck anerkennt.“

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION (NVC)

Was ist gewaltfreie Kommunikation?

„Gewaltfreie Kommunikation fördert eine Sprache, die unsere angeborene Fähigkeit zum Mitgefühl stärkt und unsere Fähigkeit, die Menschlichkeit im anderen zu sehen, selbst in den schwierigsten Zeiten. Es ist keine neue Art der Kommunikation, sondern eine Erinnerung an das, was wir bereits wissen - über den Wert des Mitgefühls in menschlichen Interaktionen - und wie wir dieses Wissen nutzen können, um gesunde Beziehungen zu schaffen.“

- Marshall Rosenberg

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) wurde in den 1960er Jahren von dem amerikanischen Psychologen Marshall Rosenberg begründet. Er war ein Schüler von Carl R. Rogers und gilt als der Begründer der Humanistischen Psychologie. Rosenberg hatte ein tiefes Bedürfnis, neue Dinge auf dem Gebiet der Kommunikation und darüber hinaus zu erforschen und auszuprobieren. Viele Elemente der Rogers'schen Psychologie sind das Herzstück seiner Praxis, insbesondere die zentrale Bedeutung von Empathie, Authentizität und Nichtbeurteilung in menschlichen Beziehungen.

Die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation sind wie folgt:

1. Beobachtung: Der erste Schritt besteht darin, zu beobachten, ohne eine bestimmte Situation oder ein bestimmtes Verhalten zu beurteilen. Es geht darum, objektiv zu beschreiben, was geschieht, ohne irgendeine Interpretation oder persönliche Bewertung hinzuzufügen.

2. Gefühle: Der zweite Schritt besteht darin, die eigenen Gefühle über die zuvor gemachte Beobachtung auszudrücken. Es geht darum, zu sagen, wie die beobachtete Situation oder das beobachtete Verhalten uns persönlich betrifft, und dabei Urteile oder Kritik an anderen zu vermeiden.

3. Bedürfnisse: Der dritte Schritt besteht darin, die grundlegenden Bedürfnisse zu identifizieren, die hinter den geäußerten Gefühlen stehen. Es geht darum zu verstehen, welches persönliche oder gemeinschaftliche Bedürfnis in der gegebenen Situation nicht befriedigt wird.

4. Antrag: Der vierte Schritt besteht darin, eine klare Bitte zu formulieren, um die festgestellten Bedürfnisse zu erfüllen. Es geht darum, das Gewünschte auf eine bestimmte Art und Weise zu erbitten und dabei eine respektvolle und positive Sprache zu verwenden, um eine für beide Seiten zufriedenstellende Lösung zu finden.

Beispiel 1

„Ein gewöhnlicher, alltäglicher Fall einer Mutter, die auf das Chaos reagiert, das ihr Kind im Haus hinterlässt: „Ich kann es nicht ertragen, deine Sachen herumliegen zu sehen! Bitte, gib dir Mühe!“ Mit dem Ansatz der Gewaltfreien Kommunikation ausgedrückt, könnte das etwa so aussehen: „Wenn ich deine Sachen in jedem Zimmer des Hauses finde, obwohl sie dort nicht hingehören (Beobachtung), dann bin ich wütend (Gefühle), denn ich brauche Ordnung! (Bedürfnisse) Könntest du bitte jeden Abend vor dem Abendessen zurückbringen, was dir gehört, und versuchen, die Regeln zu respektieren, die wir gemeinsam zu diesem Thema aufgestellt haben? OK?“ (Bitte)

Beispiel 2

Ein weiteres Beispiel aus dem täglichen Leben eines Paares: Eine Person, die reagiert, wenn sie schmutziges Geschirr in der Spüle sieht und zu ihrem Ehepartner sagt: „Du lässt dein schmutziges Geschirr immer in der Spüle stehen. Das macht mich wütend!“ Mit dem Ansatz der Gewaltfreien Kommunikation könnte man es so ausdrücken: „Das ist das 3. Mal in dieser Woche, dass ich bemerkt habe, dass du schmutziges Geschirr in die Spüle stellst, anstatt es direkt in die Spülmaschine zu räumen (Beobachtung). Das ärgert mich (Gefühle), denn ich brauche Ordnung (Bedürfnisse), Sauberkeit und vor allem Unterstützung. Wenn du mit dem Essen fertig bist, könntest du das schmutzige Geschirr bitte direkt in den Geschirrspüler stellen?“ (Bitte)“

Spannend fand ich auch, die Übersetzung des Wortes „**ich muss**“.

ÜBERSETZEN SIE “I HAVE TO” IN “ICH WÄHLE “.

*“Eine wichtige Form des Selbstmitgefühls ist es, Entscheidungen zu treffen,
die allein durch den Wunsch motiviert sind, zum Leben beizutragen, und
nicht durch Angst, Scham, Pflicht oder Verpflichtung.”
- Marshall Rosenberg: Eine Sprache des Lebens*

Beispiele: “Ich muss bei der Arbeit dauernd Überstunden zu machen”. Oder “Ich muss meine Kinder morgens zur Schule bringen”.

Statt zu müssen, treffe ich eine bewusste Entscheidung: **Ich entscheide mich dafür... weil ich es will...**

Beispiele: “Ich entscheide mich für Überstunden, weil ich von der Geschäftsleitung gut angesehen sein möchte. *Das belastet mich zwar in der Situation zuhause, aber ich schlafe besser, wenn ich eine Sache zu Ende zu bringen*”.

“Ich bringe meine Kinder morgens zur Schule, weil ich in ihrem täglichen Leben präsenter sein möchte. Auch wenn es mich belastet, entspricht es einem echten Bedürfnis. Ich weiß, warum ich das jeden Morgen tue”.

*Dann gibt es weitere Anregungen zur Benutzung des Wortes „aber“, zum eigenen **Umgang mit Wut, gewaltfreie Kommunikation speziell für Paare...***

Hier der Link zum Buch:

<https://www.epicfamily.eu/epic-tools#EPICBOOK>

Es lohnt sich, mal reinzuschauen und auszuprobieren! – findet Anke