



Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

Der Psychoanalytiker Rollo May regt an, dass der reife Mensch die Fähigkeit entwickelt, Gefühle in genauso vielen Nuancen zu differenzieren, wie sie auch in den unterschiedlichen Musikpassagen einer Symphonie vorkommen - starke und leidenschaftliche oder feinere und gefühlvollere Gefühle. Für viele von uns sind die Gefühle jedoch so begrenzt, wie die Töne eines Hornbläasers.

Gefühle haben in einer von Macht und Autorität geprägten Gesellschaft einen untergeordneten Stellenwert. Oft verlieren wir den Kontakt zu unseren Gefühlen und somit den Kontakt zu uns selbst.

Was jedoch ist ein Gefühl? Bei der Frage „Wie fühlst Du Dich?“ beginnt die Antwort oft mit dem Satz „Ich habe das Gefühl, dass / als ob / wie“ Oft folgt ein Vorwurf, ein Werturteil oder eine Interpretation einer Situation, eines Verhaltens. Das Gefühl, das bei uns selbst entsteht oder vorhanden ist, bleibt verborgen. Was sind nun die Gefühle?

林 Gefühle, die auf erfüllte Bedürfnisse hinweisen:

belebt	entspannt	wohlwollend	hingegen
angeregt	angenehm	zärtlich	hoffnungsvoll
aufgekratzt	ausgeruht		stauend
begeistert	beschaulich	interessiert	wach
beschwingt	gelassen	aufmerksam	zart
froh	gelöst	engagiert	zutraulich
hingerissen	ruhig	fasziniert	
lebendig	sicher	gespannt	kraftvoll
lustig	wohlig	gefesselt	klar
schwungvoll	zufrieden	hellwach	motiviert
vergnügt		inspiriert	mutig
verzaubert	herzlich	kreativ	nüchtern
	berührt	neugierig	selbtsicher
dankbar	bewegt		souverän
ehrfürchtig	erfüllt	offen	stark
glücklich	sanft	aufgeschlossen	tatkräftig
warm	vertrauensvoll	ehrfürchtig	zentriert
	warmherzig	empfindsam	zuversichtlich



林 Gefühle, die auf unerfüllte Bedürfnisse hinweisen:

abgeneigt
unbehaglich
widerwillig
widerstrebend

ängstlich
erschrocken
widerwillig
widerstrebend

ärgerlich
empört
irritiert
wütend

angespannt
geladen
gestresst

unter Druck
verspannt

einsam
allein
gehemmt
verloren
verzweifelt

erschüttert
bestürzt
betroffen
ernüchtert
fassungslos
gelähmt
hilflos

müde
ausgelaugt
erschöpft
kaputt
schwach
schwer
teilnahmslos
verdrossen

traurig
bedrückt
betrübt
deprimiert
gequält
unglücklich
unruhig
besorgt
durcheinander

kribbelig
sehnsüchtig
ungeduldig
unzufrieden

unsicher
hin- und
hergerissen
scheu
schüchtern
verlegen
verletzlich

verwirrt
durcheinander
unentschlossen
zerrissen
zwiespältig

Merke:

Gefühle entstehen immer in uns selbst – entweder durch erfüllte oder unerfüllte Bedürfnisse. Manchmal ärgern wir uns und geben anderen die Schuld dafür. Tatsache ist jedoch, **niemand kann einem anderen Menschen Gefühle machen**. Enttäuschte Erwartungen, Werte, Vorannahmen, wie der Partner, Kollege oder Nachbar sich verhalten sollte, sind nur die Ursache – der Auslöser.



林 „Interpretations-Gefühle“, mehr Interpretation als Gefühl

Häufig benutzen wir die Formulierung: „Ich fühle mich...“ oder „Ich habe das Gefühl, dass...“ und nennen dann kein Gefühl, sondern eine Beurteilung oder Interpretation dessen, was andere tun.

abgelehnt
angegriffen
ausgenutzt
belästigt
beleidigt
belogen
benutzt
beschuldigt
betrogen
beschämt
erniedrigt
eingeengt
gezwungen
hereingelegt
hintergangen

ignoriert
manipuliert
missbraucht
missverstanden
nicht beachtet
nicht ernst genommen
nicht gehört
nicht gesehen
... respektiert
... unterstützt
... verstanden
... wertgeschätzt
niedergemacht
provoziert
schuldig

übergangen
unbedeutend
unerwünscht
unter Druck gesetzt
unterdrückt
unverstanden
unwichtig
unwürdig
verarscht
vergewaltigt
verlassen
vernachlässigt
verraten
wertlos
zurückgewiesen



林 Bedürfnisse

Die GFK geht von der Annahme aus, dass alle Menschen grundlegende Werten und Bedürfnissen haben, unabhängig ihrer Herkunft, ihrer Nationalität, ihrer Religion. Das Handeln eines jeden Menschen ist darauf ausgerichtet, seine Bedürfnisse zu befriedigen oder befriedigt zu bekommen.

Achtsamkeit	Erholung	Liebe	Spiritualität
Anregung	Feiern	Menschlichkeit	Struktur
Ästhetik	Freiheit	Mitgefühl	Tiefe
Aufmerksamkeit	Freude	Nähe	Unterstützung
Aufrichtigkeit	Frieden	Offenheit	Verantwortung
Austausch	Ganzheit	Respekt	Verbindlichkeit
Ausgewogenheit	Geborgenheit	Ruhe	Verbundenheit
Authentizität	Gesundheit	Selbst-	Vertrauen
Autonomie	Gemeinschaft	- bestimmung	Verständnis
Bewegung	Glück	- entfaltung	Wachstum
Bewusstsein	Harmonie	- verantwortung	Wahrgenommen
Dankbarkeit	Individualität	- verwirklichung	werden
Effektivität	Integrität	Sicherheit,	Wahrhaftigkeit
Einbezogen sein	Intimität	emotional und	Wärme
Einfühlsamkeit	Inspiration	körperlich	Wertschätzung
Entfaltung	Klarheit	Sinn	Wissen
Entspannung	Kongruenz	Schutz	Würdigung
Entwicklung	Kreativität	Sexualität	Zugehörigkeit
Erfahrung	Lebenserhaltung	Spaß	