Gewaltfreie Kommunikation

Kleine Einführung…
„Bodenanker“

„WILLST DU LIEBER RECHT HABEN

ODER

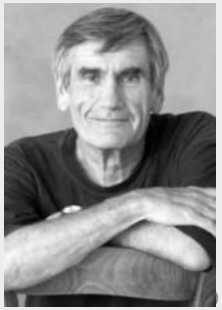
GLÜCKLICH SEIN ?

Beides zusammen geht nicht.“

(M. B. Rosenberg)

Marshall B. Rosenberg

- Geboren 1934 in Ohio
- Klinischer Psychologe, Mediator und Kommunikationstrainer
- Schüler von Carl Rogers (Mitbegründer der Humanistischen Psychologie)
- 1984: Gründung des Zentrum CNVC (Center for Nonviolent Communication)



GFK – für wen?

Einzelpersonen, Familien, Paare, Institutionen und Unternehmen, die

- sich nach einem authentischen und wertschätzenden Umgang sehnen

- die ihre Beziehungen vertiefen und eine wahrhaftige Verbindung aufbauen möchten

- nach einem Werkzeug suchen, um Konflikte konstruktiv zu lösen

- sich ehrlich, klar und respektvoll ausdrücken möchten

„Gewaltfreie Kommunikation“?

„Gewalt“ bedeutet häufig... körperliche Gewalt.

Doch sie beginnt oft bereits früher:
in unseren Gedanken und Worten...

... dann, wenn unsere Aufmerksamkeit auf Bewertungen, Urteile und Kritik ausgerichtet ist.

In der GFK versuchen wir unsere Aufmerksamkeit darauf zu richten, was wir selber gerade brauchen, statt auf das, was der andere falsch gemacht hat (= unsere Urteile).

„Giraffe“

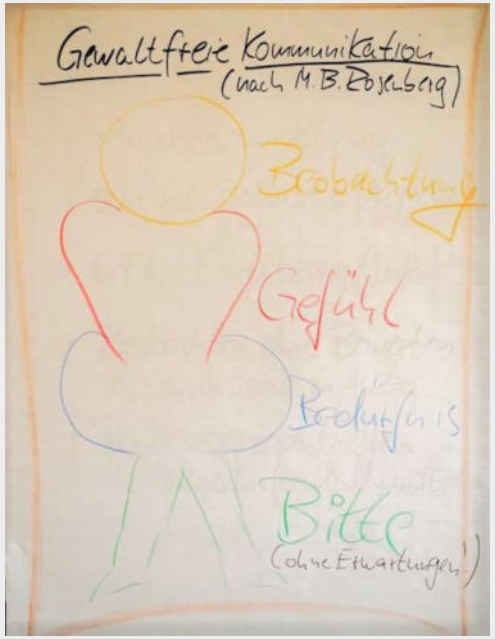
Ich sage Dir ganz ehrlich und offen

- Was ich beobachte
- Wie es mir geht
- Was ich brauche
- Worum ich bitte (Dich oder Mich...)

„Wolf“

Ich sage Dir ganz ehrlich und offen

- Was mich verstimmt, wenn ich Dich sehe
- Was ich über Dich denke
- Was mit Dir nicht stimmt
- Welche (Vor-)Urteile, Bewertungen und Annahmen ich über Dich habe



4 Schritte-Check

1. Was ist geschehen? Was wurde beobachtet?
2. Welches Gefühl wird durch das Geschehen aktiviert?
3. Welches Bedürfnis möchte erfüllt werden?
4. Was kann getan werden, um das Bedürfnis zu erfüllen?

Bodenanker

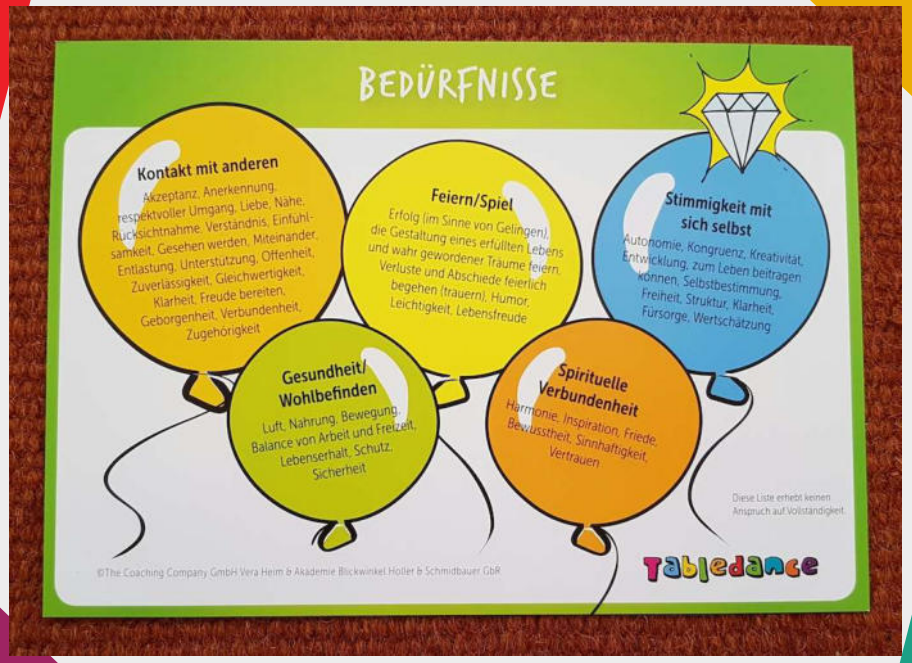
Übung zur praktischen Anwendung der GFK unter Verwendung des

Karten-Sets „Tabledance“

von Vera Heim (www.tcco.ch)

& Ingrid Holler

(www.akademie-blickwinkel.de)



Quellenangaben

Vera Heim & Ingrid Holler – Tabledance / Konfliktgespräche leicht gemacht

Akademie Blickwinkel

https://www.akademie-blickwinkel.de/buecher-und-medien/buecher-und-medien/tabledance.html

Fotos (außer Folie 4) – privat

Foto, Folie 4 - https://www.wiedel-training.de/wissenswertes/marshall-rosenberg/

Reframing

Eine Einladung zum „Umdeuten“

Digitaler Fachtag
14.12.2022

Referent: Frank Schubert /
f.schubert@email.de
0177-7405540

LibreOffice

Umdeutung

Quelle: Wikipedia

Umdeutung (Reframing) bezeichnet eine Technik, die aus der Systemischen Familientherapie stammt, und von Virginia Satir eingeführt wurde.

> Durch Umdeutung wird einer Situation oder einem Geschehen eine andere Bedeutung oder ein anderer Sinn zugewiesen, und zwar dadurch, dass man versucht, die Situation in einem anderen Kontext (oder "Rahmen") zu sehen.

(Neu-)Rahmen

Blickwinkel ändern

Die Metapher hinter dem Ausdruck geht darauf zurück, dass ein Bilderrahmen entscheidend dafür sein kann, ob ein Kunstwerk den Betrachtenden unscheinbarer oder schöner erscheint. Rahmen bedeutet auch ein Konzept, was unsere Sicht eingrenzt.

Verlassen wir diese geistige Festlegung, können neue Vorstellungen und Deutungsmöglichkeiten entstehen.

Einem in der Umdeutung geschulten Menschen ist es durch Kommunikation möglich, Szenen in einem anderen Blickwinkel (Rahmen) erscheinen zu lassen, sodass er es Beteiligten erleichtert, mit der Situation umzugehen.

(Neu-)Rahmen

Die gute Absicht erkennen…

Die Grundhypothese fußt auf der Annahme, dass jedes **Verhalten** einen starken **Antrieb** von einer im Kontext des Menschen **guten Absicht** erfährt.
Dies gilt auch, wenn die Absicht der/m Handelnden selbst unbewusst bleibt.
Problematisches Verhalten kann also nur dann dauerhaft verändert werden, wenn die zugrundeliegende Absicht durch neue alternative Verhaltensweisen erreicht werden kann.

PERSPEKTIVWECHSEL: Hinter (fast) jedem Verhalten steckt ein BEDÜRFNIS und (mindestens) eine FÄHIGKEIT!

(Neu-)Rahmen

Positive Bedeutungen ändern das Empfinden...

Reframing bezeichnet den Prozess, durch den (problematisch empfundene) Verhaltensweisen, Ereignisse, Gedanken, Empfindungen so umgedeutet werden, dass neue/andere Bewertungen und positive Bedeutungen und damit andere Empfindungen und Handlungen entstehen können..

So kann es gelingen, eine andere Haltung gegenüber einem Menschen zu leben und damit offen zu sein für neue und verbindende Begegnungen...

Beispiele für Reframing:

Quelle: www.heimverbandbern.ch

Wehleidig sein →

ist die Fähigkeit, seinen Körper gut zu spüren, den körperlichen Schmerz zu beachten

Kleinlich sein →

ist die Fähigkeit, der Sache auf den Grund zu gehen, scheinbar unwichtigen Dingen die Aufmerksamkeit zu schenken

Anhänglich sein →

ist die Fähigkeit, Kontakt zu suchen und sich das eigene Bedürfnis nach Nähe zu erfüllen

Illustrations by Pixeltrue on icons8

Umdeuten

Einzel-Übung

Finde 3 Eigenschaften/ Verhaltensweisen, die Dich bei
Kindern
Eltern
Kolleg*innen
herausfordern oder gar stören!
(z.B. faul, launisch, wütend...)

...danach

Entdecke Umdeutungen oder neue Rahmungen anhand folgender Fragen:

Umdeuten

Leitfragen:

1. Welches Verhalten (Eigenschaft) wird als störend erlebt?
2. Wo (in welchem Kontext) könnte es sinnvoll sein?
3. Wann wäre dieses Verhalten (Eigenschaft) NÜTZLICH?
4. Welche Vorteile könnte es bringen?
5. Was könnte dies noch bedeuten?
6. Welche Kompetenzen zeigen sich (welches Ziel)?
7. Wie könnte man das Verhalten (Eigenschaft) noch beschreiben?
8. Was ist der positive Wert des Verhaltens bzw. der Eigenschaft?
9. Wo wäre dieses Verhalten eine Ressource?

Aufgabe: Findet drei eigene Beispiele für Reframing...

... sein →

ist die Fähigkeit, ...

... sein →

ist die Fähigkeit, ...

... sein →

ist die Fähigkeit, ...

Illustrations by Pixeltrue on icons8

Umdeuten

Weitere Anwendungsmöglichkeiten:

A) Kontext erweitern/ in einem anderen Kontext betrachten:
Welchen Vorteil könnte eine ungeliebte Tätigkeit haben?
Bsp.: Tom Sawyer „Streichen ist eine verantwortungsvolle Aufgabe, das kann nicht jeder.“

B) Andere Bewertung anbieten:
Wozu könnte ein gewisses Verhalten dienen? Welche Funktion könnte es haben?
Bsp: Wer faul scheint, geht vielleicht auch verantwortungsvoller mit seiner Zeit um.

C) Perspektive ändern:
Welche Bedeutung könnte es in 10 Jahren haben?

Theorie der Guten Gründe

1. Was sind „Gute Gründe“ für dieses Verhalten? (i.S. des Reframing)
2. Welche achtenswerten Bedürfnisse könnten dahinter stehen?
(Bedürfnisse haben alle Menschen gleich; Werte können hingegen sehr unterschiedlich ausgeprägt sein)
3. Was braucht dieser Mensch mit diesem Bedürfnis? Was braucht er/ sie anders als bisher?
4. Von wem braucht dieser Mensch etwas?
5. Was braucht er /sie nicht?
6. Was konkret können/ werden Sie als nächstes tun?

Zusätzlich: Fragen vor Elterngesprächen:
1. Was schätzen Sie an diesen Eltern/ an dieser Kolleg*in?
2. Was geben diese Eltern ihrem/n Kind/ern Gutes mit?/ Was gibt diese Kolleg*in den Kindern Gutes mit?

Quelle: ISA - Institut für Systemische Arbeiten Chemnitz
Fachtag KINDER STÄRKEN 30.10.2019 „Gemeinsam auf Spurensuche – systemische Perspektiven für die Teamarbeit“

Photo by Dave Hoefler on Unsplash

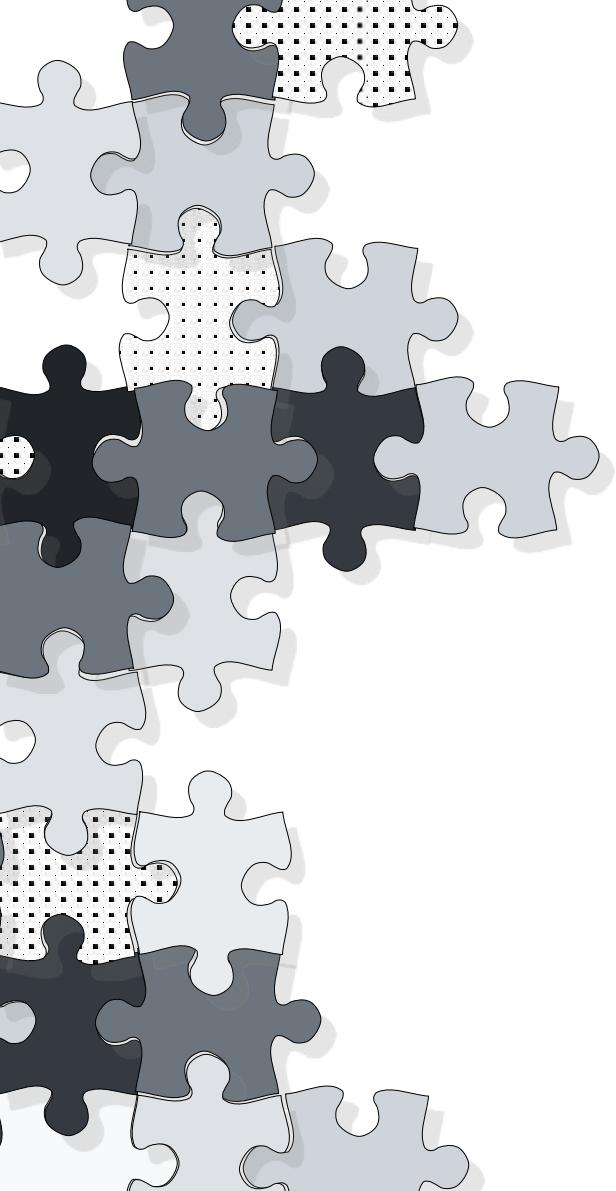
Entdecke die Möglichkeiten…

Mit Umdeutungen / Reframings -

- neue Perspektiven einnehmen
- Neue Zusammenhänge herstellen
- vom Negativen zum Positiven
- vom Ausgeliefertsein – zum Sinn
- Vom Nichtverstehen zu Verständnis
- Vom Passivem zum Aktiven
- Vom Hässlichen zum Schönen

Immer dann, wenn wir Dinge in einem neuen Zusammenhang betrachten, kommen wir der Lösung eines Problems ein Stück näher…

Photo by Dave Hoefler on Unsplash



> Ist der Kontakt wieder hergestellt, findet uns eine Lösung…
>
> Marshall B. Rosenberg

Lit.-Recherchen...

Quellen:

- Wikipedia (Reframing)
- Marshall B. Rosenberg (Zitate...)
- ISA - Institut für Systemische Arbeiten Chemnitz

https://www.kinder-staerken-sachsen.de/files/2019/11/Doku-KINDERST%C3%84RKEN-20191030_Workshop9_Arbeitsbl%C3%A4tter.pdf

GFK - Bodenanker

Übung zum Selbermachen;)

Bodenanker als Hilfestellung

- in herausfordernden Alltagssituationen
- in der Elternbegleitung
- in Beratung und Begleitung
- bei Problemen in der Kommunikation
- zur Unterstützung der eigenen Reflexion
- für Übungen mit Einzelpersonen und Teams

DU

ICH

Anlass… Auslöser

STOPP

Beobachtung

Gefühle

Bedürfnisse

Kopfkino

Schönheit der Bedürfnisse

Haltung, Werte

Bitten an Dich

Bitten an mich

Naturwunder

Eines der befriedigendsten Gefühle habe ich, wenn ich einen Anderen auf dieselbe Weise genieße wie zum Beispiel einen Sonnenuntergang. Menschen sind genauso wundervoll wie ein Sonnenuntergang, wenn ich sie sein lassen kann. Ja, vielleicht bewundern wir einen Sonnenuntergang gerade deshalb, weil wir ihn nicht kontrollieren können. Wenn ich einen Sonnenuntergang betrachte, höre ich mich nicht sagen: " Bitte das Orange etwas gedämpfter in der rechten Ecke und etwas mehr Violett am Horizont und ein bisschen mehr Rosa in den Wolken." Das mache ich nicht. Ich versuche nicht, einem Sonnenuntergang meinen Willen aufzuzwingen. Ich betrachte ihn mit Ehrfurcht.

Carl Rogers

Wie sag ich´s meinen Eltern

"Ich sehe was, was du nicht siehst“

Etwas in den Blick rücken, bei dem es im Interesse meines Gesprächspartners liegt, es zu wissen – die „positive Konfrontation“, eine Anregung, einen Impuls geben. Doch wie „es ansprechen“, auf „das Thema“ kommen? Hier einige Beispiele, wie sich so etwas anhören könnte:

Etwas, das offenbar normal gefunden wird, als semi-problematisch/nachteilbehaftet allgemein erstmal benennen

- "Ich finde es immer schwierig mit den Keksen, die Kleinen mögen sie ja so, man will ihnen ja was Gutes tun, aber andererseits die Zähne, für mich ist das echt ein Konflikt, ..."
- "Wie machst du das, dass das nicht so auf die Zähne geht?"
- "Wie kriegst du das hin, dass er davon nicht so dick wird?"

Das eigene Nichtperfektsein, die eigenen Problemchen als Gesprächseinstieg und damit Verständnis für das Verhalten/das Problem zeigen, *aber* Problem benennen

- "Das ist manchmal gar nicht so leicht, das richtige Maß zu finden, was man ihm schon zutrauen kann, das kenne ich auch."
- "Ich fand das bei meinen auch immer schwierig, ruhig zu bleiben, mal schafft man ´s, mal nicht..."
- "Ich finde es oft schwierig mir Hilfe zu holen, ich wurstele oft lieber selber vor mich hin."
- "Ich finde es oft echt schwierig, mich aufzuraffen, mich um Hilfe zu kümmern. Ewig schiebe ich schon diese zahnärztliche Beratung vor mir her."

Von anderen erzählen, die das Problem auch haben, gerne aus dem gleichen Kulturkreis/ Bildungshorizont

- "Eine Frau aus der anderen Gruppe/ die XXX, die kennst du doch auch, oder?, die macht das mit den Süßigkeiten jetzt immer so...."
- "Viele finden das schwierig mit den Hilfsangeboten, schon alleine, weil es oft unübersichtlich ist. "

Im Moment des offensichtlichen Konflikts sich interessieren, nachfragen, Beweggründe kennenlernen

- "Sie machen sich Sorgen, das er sich weh tun könnte, nicht?"
- "Ich sehe den Vorteil von der Nuckelflasche, das ist echt beruhigend für Tim, Dir ist wichtig, dass er entspannt ist, oder? .... Wie kriegst du den Nachteil davon hin, die Sache mit den Zähnen?"

Den Blick auf die Habenseite lenken, Wirkung von günstigem Verhalten benennen

- "Guck mal, wie der sich freut, dass er das mal ausprobieren kann, und wie vorsichtig er das macht."
- "Wie entspannt die Lina heute ist, sie scheint das Handy gar nicht zu vermissen."
- "Ich bewundere es echt, wie ruhig du da eben geblieben bist. Das hat sie auch runtergeholt."

Den Blick auf das Ziel und den gangbaren Weg lenken

- "Das ist ja toll, dass er sich das schon traut, er soll ja auch selbstständiger werden, dann hast du es bald auch leichter."
- "Wenn er sich mit nem Buch/ auf deinem Arm/dem Teddy gut beruhigen kann, dann braucht er den Nuckel gar nicht mehr so oft; das schafft er bald, wie es aussieht - da werden seine Zähne sich freuen!"
- "Wie oft das schon super läuft! Was können wir tun, damit das noch leichter wird?"

Im Rahmen von längeren Gesprächen

Einbetten in Lob

- "Ich bewundere es, wie gut du ihn beruhigen kannst. Du hast echt eine tolle Art mit ihm umzugehen. Auch die Ideen, die hast, um ihn abzulenken! ... Wahrscheinlich hat er noch mehr davon, wenn du ...."

Einbetten in andere Themen (was läuft gut, normal, mittelmäßig)

vor allem, wenn es um Hilfen/Therapiebedarf beim Kind geht (sogenannte Defizite)

- "Super, wie er klettert. Wahnsinn, wie der schon rennt! ... Wie er mit anderen Kindern spielt, finde ich wirklich gut für sein Alter. ... Was die Sprache betrifft ist er altersgemäß, das ist nicht ganz seins, aber total o.k. .... Beim Basteln/ Schnippeln/Malen könnte er Hilfe gebrauchen, das liegt ihm nicht so und das frustriert ihn manchmal; vielleicht kann mal jemand gucken, ob das an den Augen oder an den Fingerchen liegt, oft ist die Hilfe so einfach. Und das steht Ihnen ja auch zu!

- "Er hat sich so gut eingelebt hier in der Gruppe. Er ist total beliebt bei den anderen. ... Er hat auch echt gute Spielideen, das mögen die anderen. Sprachlich schafft er das auch schon ganz gut jetzt. ... Dass er beim Klettern nicht der Mutigste ist, finde ich eigentlich ganz gut, er ist halt vorsichtig. .... In der letzten Zeit ist er aber so still, er sieht so blass aus und irgendwie scheint ihm alles zu viel zu sein. Ich habe das Gefühl, er ist vielleicht krank. Ward ihr schon mal beim Arzt? Einfach mal gucken lassen, nicht dass er was verschleppt..."

Gesprächseinstiege

„Das Naheliegende bewusst nutzen“
„Das Gespräch als Weg“

Wege und Ziele

Sehen, was dahinter steht

- Mehr erfahren (Lebenssituation, Umfeld)
- Sich kennen lernen! (Vorlieben, Sympathien, welcher Tonfall passt?)
- Gefühlsebene mit hineinnehmen (wo steht dieser Mensch?)

Die Brücke des Vertrauens bauen

- Anteilnehmen, Wahrnehmen, Anerkennen
- Wertschätzen, Loben, Sympathie zeigen (wichtig: Antipathien sich eingestehen, auf „Teil-Sympathien“ (welche Aspekte mag ich an ihr/ihm doch)schauen)
- Bestärken, Ermuntern
- Sich als Unterstützer/in erweisen
- Echt sein, authentisch sein (Anteilnahme und Anerkennung sollen echt sein, von Herzen kommen, lieber weniger als unecht!)
- Subjektiv sein (bei Alltagsgesprächen; dies kenntlich machen!

- Zusammenfassend: zeigen, dass man ziemlich „normal“ und „nett“ ist, und „nicht von oben herab“

Sich Zeit nehmen für den Beziehungsaufbau

In der Regel ist das Entstehen einer guten Beziehung, einer Vertrauensbeziehung etwas Prozesshaftes.

Dazu braucht es sozusagen regelmäßige Pflege. Die vielleicht naheliegendste Möglichkeit ist das regelmäßge Tür- und Angelgespräch, das je nach Einrichtung wöchentlich oder bis zu täglich stattfindet.

Möglichkeiten nach Themen

Wetter

- „Macht dir das Wetter auch so zu schaffen?“
- „Ich komme mit dieser Kälte irgendwie nicht klar, wie geht es dir damit?“

    - ➢ Wie warm ist es in der Heimat?
    - ➢ Wie klappt das Umgewöhnen?
    - ➢ Wie verträgt man Hitze/Kälte?
        - ○ Wie geht es ihr/ihm hier und jetzt?

Essen

- „Lecker sehen deine Kekse aus, hast du die selber gemacht?“
    - ➢ Typisch für die Heimat?
    - ➢ Gibt es das zu besonderen Anlässen?
    - ➢ Rezept?
- „Der Saft/die Schokolade/das Obst sieht aber gut aus, wo gibt es das denn?“
    - ➢ Supertip, danke
    - ➢ Wie komme ich dahin?

        - ○ Interesse zeigen
        - ○ zeigen, dass man den anderen für kompetent hält
        - ○ das Gefühl geben, wichtig zu sein

Kleidung

- „Die Strickjacke find ich ja toll, haben Sie die selber gehäkelt?“
- „Das Tuch finde ich ja total schön, ist das Seide?“

    - ➢ Häkeltips
    - ➢ Oma, Tante haben das gemacht
    - ➢ Einkaufstips

        - ○ Den Gesprächspartner Kompetenz zeigen können lassen
        - ○ Komplimente geben
        - ○ Interesse zeigen an Umfeld

Das Kind

- „Tolle Locken hat er, liegen die in der Familie?“
- „So schöne lange Wimpern, von wem hat er die geerbt?“
- „Wem ähnelt sie denn?“

        - ➢ Gespräch über Familie

            - ○ Persönlicheres Thema, aber gut dosierbar, was Nähe/Distanz betrifft

- „Die kleine XX ist aber auch so was von süß, die hat einen Charme!“
- „Das ist aber auch ein schlauer! Echt clever ist der!“
- „Mann, ist die lieb! Wie die schon andere tröstet/abgibt!“

        - ➢ Über die Kinder kann man sich ohne Ende unterhalten!
            - ○ Anteilnahme und Sympathie zeigen
            - ○ Komplimente machen

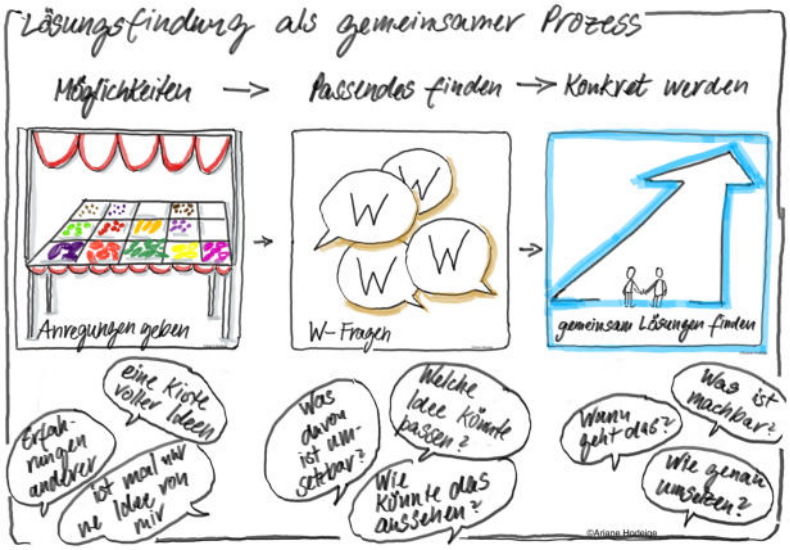
Freizeit

- „Was spielt der XX denn am liebsten?
- „Wohin gehen Sie denn am liebsten mit den Kindern raus?“

➢ Gespräch über Spielzeug, Spiele, Spielplätze, Parks

- Mehr erfahren, wie eingebunden sind sie
- Austausch, Aufbau von Nähe/ Vertrauen auf einer Ebene, auf der man selber gar keinen Kompetenzvorsprung haben kann

Gesprächsbausteine für die das gemeinsame Finden von Lösungen



Auf die Gefühlsebene kommen und deutlich aufzeigen, dass man subjektiv agiert und es sich nur um einen Eindruck handelt, den man hat – dies kann dann gut als Ausgangspunkt dienen, um miteinander ins Gespräch zu kommen:

„Irgendwie habe ich das Gefühl, du bist nicht ganz glücklich mit….“

„Was können wir tun, damit du dich wohler fühlst?“

„Das ist ungewohnt für dich, oder kommt mir das nur so vor? So recht wohl fühlst du dich nicht, oder?“

„Ich habe den Eindruck, das klingt jetzt erstmal komisch für Sie, Sie sehen noch nicht so recht glücklich aus mit der Idee.“

Anregungen offen formulieren

„Das ist jetzt mal *eine* Idee.“

„Du musst mal gucken, was von den Ideen auf dich passt.“

„Das ist jetzt so *meine* Formulierung, aber du weißt, wie’s gemeint ist? …..“

„Ich denk mal laut nach, du guckst einfach mal, was von den Ideen auf dich passt.“

Ariane Hodeige | Supervisorin und Coach DGSv | Online-Supervisorin/-Coach DGSv | Logopädin/ Kommunikationstrainerin
kontakt@supervision-hodeige.de | www.supervision-hodeige.de

„Du kannst meine Anregungen ja mal sacken lassen, das sind ja eh nur Möglichkeiten, wahrscheinlich kommt dir dann die genau richtige Idee.“

W-Fragen

Im Gespräch mit Ratsuchenden, bei aufgebauter Vertrautheit; mit ausreichend Zeit

Das Problem einkreisen, sich erkundigen und interessieren

„Was genau klappt nicht, wenn…“

„Was ist es, das Sie hindert, XX zu tun?“

„Was genau ist das Anstrengende daran?“

„Was würden Sie gerne zuerst lösen?“

„Was raubt Ihnen hierbei die Kraft?“

Der Blick nach vorne und Zugang zu den Ressourcen

„Was hilft dir, wenn du total entnervt/k.o./schüchtern bist?“

„Wie füllst du deine Akkus wieder auf?“

„Was wünschen Sie Sich für Ihr Kind?“

„Was von den ganzen Ideen passt auf denn auf dich?“

„Wie kann man das machen?“

Den Blick nach vorne und gewichten/Schwerpunkte setzen

„Was hat Priorität?“
„Was ist überhaupt leistbar?“

Daraus folgend:

„Was ist der wichtigste Schritt?“
„Was ist der unaufwendigste/einfachste Schritt?“
„Was ist der erste/nächste Schritt?“

Wünsche, Prioritäten, Werte

für das Hier und Jetzt und für das Leben

„Was wünschst du deinem Kind?“

- eher Gefühlsebene

„Was willst du deinem Kind mitgeben?“

- eher Verstandesebene

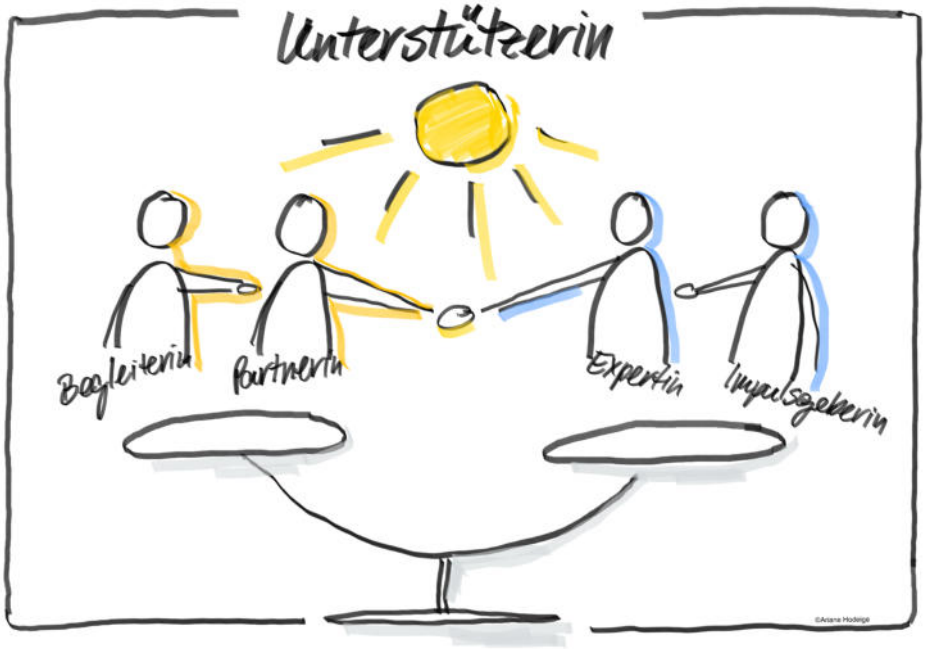
Hier kann man sehr gut ins Gespräch kommen, vieles wird durch so eine Wertelandkarte klarer, deutlicher, und manches löst sich oft wie von selbst.

Positive Impulse setzen, die Entwicklung und Lösungsfindung unterstützen

Innere Einstellung und Herangehensweise

Eine wertschätzende, ressourcenorientierte Grundeinstellung ist Voraussetzung zum Ausbilden einer guten Beziehung, die ihrerseits Basis ist, um Impulse setzen zu können.

Hier einige innere Herangehensweisen im Überblick:

Rollen

Oft ist es nicht ganz leicht, die Rolle der wertschätzenden, nichtwissenden Begleiterin in Einklang mit der Impulssetzerin und Anregerin, und eben auch mit der Rolle der Expertin zu bringen.
Hier lohnt es sich, zu schauen, wie die verschiedenen Rollen in Harmonie zueinander zu bringen sind.