

Ärger Prozess

Selbstklärung in der Haltung der Gewaltfreien Kommunikation
nach Marshall B. Rosenberg

1 Beobachtung:

Denke an eine Situation, in der Du Dich über eine Person geärgert hast. Schreibe in ein paar Stichworten auf, was die andere Person getan/gesagt hat, so dass Du in dieser Situation mit Wut/Ärger (Sekundärgefühl) auf diese Person reagiert hast.

Was habe ich beobachtet? (An die Kamera denken! Was hat die Kamera aufgezeichnet?)

2 Gedanken/ Bewertungen/ Urteile:

- Welche Bewertungen/Urteile hast Du über die andere Person?
- Was ist das in Deinen Augen für ein Mensch?
- Was würdest Du diesem Menschen am liebsten (verbal) an den Kopf werfen?
- Welche Eigenschaften hat (in Deinen Augen) dieser Mensch?
Wenn Dir nur Schimpfwörter einfallen („ARSCH“, „BLÖDE KUH“, „SCHMAROTZER*IN“,...),
sei präzise:
Ist derjenige ein „arroganter“, oder „feiger“ Arsch?
Ist diejenige eine „faule“, oder „unaufrichtige“ Schmarotzerin?

Schreibe alles, was Dir hochkommt jetzt unzensiert auf, ggf kannst du auch zeichnen, kritzeln, einzelne Worte farbig notieren. Genieße deine „Wolfsshow“:

3 Bedürfnisse

Übersetze nun Deine Urteile und Bewertungen in die Bedürfnisse, die dahinter liegen:
Welche Bedürfnisse sind zu kurz gekommen, als dieser Mensch sich in dieser Situation so verhalten hat wie eingangs beschrieben? Was brauche ich?

Denke daran:

„Jede Kritik, jedes Urteil, jede Diagnose und jeder Ausdruck von Wut ist der tragische Ausdruck eines unerfüllten Bedürfnisses.“ Marshall Rosenberg

Das Gegenteil der Urteile/Bewertungen und/oder das unerwünschte Verhalten in diesem Moment leiten hin zum Bedürfnis.

Primärbedürfnis

4 Selbst-Empathie

Wenn Du Dein primäres Bedürfnis entdeckt und formuliert hast, spüre die Bedeutung dieses Bedürfnisses in Deinem Körper. Erlaube dir zu spüren, wie wichtig dieses Bedürfnis für dich ist. Benutze dazu wenn du magst Deine Hände als Körperanker um dich zu fokussieren: linke Hand auf dem Brustkorb (Gefühl), rechte Hand auf dem Bauch (Bedürfnis). Lass Dir Zeit zu spüren. Stell dir vor, dieses Bedürfnis wäre zu deiner Zufriedenheit erfüllt. Wie fühlt sich das an?

5 Primärgefühl

Wenn Du dein primäres Bedürfnis auch emotional erfasst hast, mach Dir bewusst, dass in der Situation, die Du beschrieben hast, dieses Bedürfnis (und meist weitere, wiederhole dafür ggf. den Selbstempathie-Prozess) zu kurz gekommen sind.
Wie fühlt sich das jetzt an? (= Primärgefühl)

6 Bitte

Was wünsche ich mir von mir selbst oder vom anderen? (Bitten möglichst konkret formulieren, so dass klar ist, was wann und wie gewünscht wird.)

Selbstverständlich kann diese innere Klärung auch nach außen getragen werden, der*dem Kommunikationspartner*in so kommuniziert werden – vorausgesetzt, diese*r ist bereit und in der Lage, uns zuzuhören. Daher vorher Einfühlung in den Menschen der*dem dein Ärger galt:

- 1- Kopfkino: Was denkst du jetzt über diese Person oder ihre*seine Handlung?
- 2- Vermute, was diese Person gesehen, gehört, gerochen, geschmeckt haben könnte, was sie*er zu dieser Handlung/Aussage veranlasst hat.
- 3- Versuche dich einzufühlen. Welche Gefühle die Person in dieser Situation haben könnte und schreibe sie auf.
- 4- Welche Bedürfnisse könnte diese Person in dieser Situation gehabt haben/versucht haben sich zu erfüllen?
- 5- Vermute die Bitte deines Gegenübers in diesem Konflikt und drücke diese positiv, machbar und konkret aus. Das heißt nicht, dass du mit dieser Bitte einverstanden bist oder sie erfüllen musst.

Quelle: inspiriert durch Klaus Karstädt und www.gewaltfrei-uebungen.de, Autorinnen: Irmtraut Kauschat und Birgit Schulz