

EMOTIONALE KOMPETENZ UND GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

Zwei Wege - ein Ziel

EMOTIONALE KOMPETENZ UND GEWALTFREIE KOMMUNIKATION ZWEI WEGE - EIN ZIEL

1. Der Ursprung
2. Emotional kompetent werden
(C. Steiner)
3. Gewaltfrei (eingeführt) kommunizieren
(M. Rosenberg)
4. Jenseits der Methoden

DIE BEGRÜNDER

Claude Steiner

Marshall Rosenberg

DIE BEGRÜNDER

- Jahrgang 1935
- Jüdische Wurzeln
- Emigration aus Europa
- 1965 Ph.D. klin. Psychologie
- Mitbegründer ITAA
- 1970 Gründer Radical Psychiatry
- Zahlreiche Publikationen
- Politische Aktivitäten (Vietnam etc.)
- **Eric Berne, Hogie Wyckoff**
- Transaktionsanalyse: Ich-Zustände, Transaktionen, Spiele und Skripte
- Weiterentwicklung: Emotionale Transaktionen
- Jahrgang 1934
- Jüdische Wurzeln
- Emigration aus Europa
- 1961 Ph.D. klin. Psychologie
- Offiz. Prüfer f. klin. Psychol.
- 1984 Gründer CNVC
- Konfliktmediation Balkan, Nahost, Afrika usw.
- **Carl Rogers, Mahatma Gandhi, Michael Hakeem**
- Humanistische Psychologie: Grundhaltungen, Aktives Zuhören, Friedensforschung, vergleichende Religionsgeschichte

PRÄGUNGEN (C. STEINER)

„Ich wuchs auf in einem Zustand des vollkommenen emotionalen Analphabetentums, so wie man es von jungen Menschen der weißen Mittelklasse erwartete, deren Ziel darin bestand, professionelle Männer ihrer Generation zu werden. So ignorierte ich meine eigenen Emotionen und war der Überzeugung, es sei schändlich, schwach und erschreckend, sich mit ihnen zu befassen. Ebenso verachtete ich und beachtete ich nicht die Gefühle anderer...“

PRÄGUNGEN (C. STEINER)

„Für einen Studenten der Psychologie waren Emotionen damals etwas, was ihm am weitesten entfernt lag. Tatsächlich waren ja Gefühle seit Anfang des 20. Jahrhunderts aus der wissenschaftlichen Psychologie ausgeschlossen worden. Warum? Weil man der Ansicht war, die Methode, die verwendet wurde um Emotionen zu studieren - Introspektion - sei subjektiv, voreingenommen und würde die Sache nur verzerren...“

Obwohl ich einen beachtlichen IQ habe, sehe ich zurückblickend einen emotional sehr inkompetenten jungen Mann mit einem sehr niedrigen emotionalen Intelligenzquotienten (EQ).“

DIE MOTIVATION (C. STEINER)

„Als ich schließlich über meine Emotionen stolperte (was ich nur kurz berichte), war ich wie ein Forschungsreisender, der ein exotisches Land entdeckte - erstaunt, erschreckt und gefesselt von der emotionalen Landschaft in sich und um ihn herum. Schließlich beschloss ich, Emotionen als das Thema meiner andauernden Untersuchung in meiner psychologischen Praxis zu machen.

Dies ist ein Unternehmen, das mich bis heute beschäftigt. Obwohl manchmal mühsam, empfinde ich diese Suche als lohnenswert und bereichernd für meine persönlichen Beziehungen und meine Arbeit.“



DIE BOTSCHAFT

„Sie können eine liebevollere Person werden, jemand, der Liebe für andere Menschen empfindet und fähig ist, leidenschaftlich und dauerhaft zu lieben: ein Mensch, der mitfühlend und freundlich sein kann.

Sie werden ihre Gefühle besser erkennen, ausdrücken und kontrollieren können; sie werden wahrnehmen, wenn sie ärgerlich oder froh, beschämt oder hoffnungsvoll sind und Sie werden verstehen, mit ihren Gefühlen auf eine konstruktive Weise umzugehen.

Sie werden gewandt sein, die Gefühlslage anderer erkennen und auf sie mitfühlend reagieren. Sie werden Verantwortung übernehmen können für den emotionalen Schaden, der durch ihre Fehler verursacht wurde und sich für ihn wirksam entschuldigen können.

Ihre Gefühle werden ihnen Kraft geben, ihr Leben bereichern und das Leben der Menschen um sie.“

Im Herzen verankerte emotionale Intelligenz

PRÄGUNGEN (M. ROSENBERG)

"Weil ich glaube, dass die Freude am einfühlsamen Geben und Nehmen unserem natürlichen Wesen entspricht, beschäftige ich mich schon viele Jahre meines Lebens mit zwei Fragen: Was geschieht genau, wenn wir die Verbindung zu unserer einfühlsamen Natur verlieren und uns schließlich gewalttätig und ausbeuterisch verhalten? Und umgekehrt, was macht es manchen Menschen möglich, selbst unter schwierigsten Bedingungen mit ihrem einfühlsamen Wesen in Kontakt zu bleiben?"

PRÄGUNGEN (M. ROSENBERG)

„Ich begann mich mit diesen Fragen in meiner Kindheit, während des Sommers 1943 zu beschäftigen, als unsere Familie nach Detroit, Michigan, umzog. In der zweiten Woche nach unserer Ankunft brach wegen eines Zwischenfalls in einem Park ein Rassenkrieg aus. Mehr als vierzig Menschen wurden in den nächsten Tagen getötet. Unser Viertel lag im Zentrum der Gewalt, und wir sperrten uns drei Tage lang zu Hause ein.“

PRÄGUNGEN (M. ROSENBERG)

„Nachdem der Rassenkrawall zu Ende war und die Schule wieder anfing, entdeckte ich, dass ein Name genauso gefährlich sein kann wie eine Hautfarbe. Als der Lehrer bei der Anwesenheitskontrolle meinen Namen aufrief, starrten mich zwei Jungs an und zischten, „Bist du ein ‚kike‘?“ Ich hatte dieses Wort noch nie gehört und wußte nicht, dass es eine abfällige Bezeichnung für Juden ist. Nach der Schule warteten die beiden auf mich. Sie warfen mich zu Boden, traten und verprügelten mich.“

DIE MOTIVATION (M. ROSENBERG)

„Seit jenem Sommer 1943 widme ich mich der Erforschung der beiden besagten Fragen. Was geschieht genau, wenn wir die Verbindung zu unserer empfindsamen Natur verlieren und was gibt uns die Kraft, die Verbindung zu unserer empfindsamen Natur selbst unter schwierigsten Bedingungen aufrechtzuerhalten?“



DIE BOTSCHAFT

"Wenn wir von Herzen schenken, dann tun wir das aus der Freude heraus, die immer dann entsteht, wenn wir das Leben eines anderen Menschen bewusst bereichern. Auf diese Weise zu schenken ist sowohl für den, der gibt, als auch für die, die nimmt, ein Gewinn.

Die Beschenkte freut sich über die Gabe, ohne sich über Konsequenzen, die Geschenke aus Angst, Schuldgefühle, Scham oder Profitstreben mit sich bringen, Gedanken zu machen.

Der Gebende gewinnt durch die Stärkung seiner Selbstachtung; das geschieht, wenn wir erleben, dass unsere Handlungsweise etwas zum Wohlergehen eines anderen Menschen beiträgt."

Aus der Freude des Herzens schenken

EINE EXISTENTIELLE
ANGELEGENHEIT..

EMOTIONALE KOMPETENZ UND GEWALTFREIE KOMMUNIKATION ZWEI WEGE - EIN ZIEL

1. Der Ursprung
2. Emotional kompetent werden (C. Steiner)
 - a) Was ist das Problem?
 - b) Wie es angehen?
 - c) Schritte zur Lösung
3. Gewaltfrei (eingeführt) kommunizieren (M. Rosenberg)
4. Jenseits der Methoden

DAS VERLORENE HERZ

- **Ursache:** schmerzhaft emotionale Erlebnisse, Schocks, Traumata - um sich zu schützen, macht unser emotionaler Bereich dicht (Taubheit).
- **Folgen:** das Leben behindernde Eigenschaften und destruktive Verhaltensweisen als Überlebensmechanismen.
- **Transaktionsanalyse:** Mangel an positiven Strokes (engl. to stroke = streicheln, aber auch schlagen).
- Ein **positiver Stroke** ist etwas wie eine Anerkennung: z.B. wertschätzende Bemerkung oder Umarmung.
- Negativer Stroke: erfolgloser Versuch, wieder in Kontakt, in das Spüren zu kommen.
⇔ „**Stroke-Ökonomie**“

TRAGIK DER STROKE-ÖKONOMIE

I) Gib keine Anerkennung!	„Nichts gesagt ist gelobt genug!“
II) Frage nicht nach Zuwendung!	„John Wayne hat auch immer alles allein erledigt.“
III) Nimm keine Anerkennung an!	„Das war doch klar, daß ich da geholfen habe.“
IV) Weise keine unerwünschte Anerkennung zurück!	„Danke für das ‚schöne‘ Geschenk.“
V) Gib Dir selbst keine Zuwendung!	„Eigenlob stinkt.“

ERFAHRUNGEN AUS STROKE-CITY

„ ... Durch den einfachen Austausch positiver Strokes in einer sicheren Umgebung können wir die uns innewohnende Fähigkeit, zu lieben, entwickeln und pflegen ...“

• Die Erfüllung psychosozialer Bedürfnisse fördert entscheidend, Liebe zu empfinden und zu geben.	Strokes und Stroke-Ökonomie
• Die destruktive Macht verinnerlichter negativer Botschaften.	Die Macht des kritischen Eltern-Ichs im Kind
• Die Bedeutung eines sicheren, geschützten Raums.	Psychologische Spiele, Notwendigkeit eines „Kooperativen Vertrags“
• Intuition und Empathie wachsen, wenn Fantasien und Vermutungen auf ihren Wahrheitsgehalt überprüft werden.	Zusammenhang von Paranoia und Awareness

I. Schritt: Das Herz öffnen

HILFE I: KOOOPERATIVER VERTRAG

- Zweck: Raum schaffen für freie, sichere, geschützte, vertrauensvolle Kooperation - das kritische Eltern-Ich neutralisieren.
- Vereinbarung: Verzicht auf jede Art manipulativer Machtspiele (Verfolger, Retter, Opfer), Abwertungen und Lügen.

HILFE II: ERLEBEN VON POSITIVER WERTSCHÄTZUNG, ECHTHEIT UND EINFÜHLENDEM VERSTEHEN

Rollen spielen Die Masken ablegen ‚Mensch‘ sein

WIE? AUFHEBUNG DER STROKE-ÖKONOMIE

I) Gib keine Anerkennung.	„Dein Humor gefällt mir!“
II) Frage nicht nach Zuwendung.	„Nimm mich bitte in den Arm.“
III) Nimm keine Anerkennung an.	„Dass Sie das betonen, tut mir richtig gut.“
IV) Weise keine unerwünschte Anerkennung zurück.	„So ein Vergleich passt für mich nicht.“
V) Gib Dir selbst keine Zuwendung.	„Diese Arbeit habe ich richtig gut hingekommen.“

II. Schritt: Die emotionale Landschaft erkunden

A) WORTE, HANDLUNGEN UND DARAUS ENTSTEHENDE GEFÜHLE

„Wieder mal hast Du mich
warten lassen -
ich fühle mich richtig
vernachlässigt.“

„So spät war es doch
wieder nicht!“

„Als Du gestern eine
Viertelstunde später als
vereinbart gekommen
bist, wurde ich wütend.“

„Ich verstehe, meine
Verspätung hat Dich
wütend gemacht.“

B) INTUITIVE WAHRNEHMUNG ÜBERPRÜFEN

„So eine verrückte Idee -
da mache ich mich ja nur
lächerlich, wenn ich frage.“

„Nein, wie kommst Du nur
auf so eine abwegige Idee!“

„Ich habe da so eine Fantasie,
als ob Du mir nicht sagst,
was wirklich los ist.
Wie siehst Du das?“

„Da ist was dran -
was ich noch nicht
gesagt habe, ist ...“

PARANOIDE FANTASIE UND REALITÄT

„KÖRNCHEN WAHRHEIT“

III. Schritt: Verantwortung

AUSSTEIGEN AUS „SPIELEN“

Destruktive Rolle

Der Verfolger versucht, um sich gerecht zu fühlen, anderen Fehler nachzuweisen

Der Retter braucht, um sich selbst überlegen fühlen zu können, ein Opfer als hilfloses Wesen.

Das Opfer muss, um sich vor Verzweiflung zu schützen, den Verfolger oder Retter idealisieren.

Transformierte Rolle

Konfrontieren anstelle verfolgen: die eigene Meinung vertreten, Grenzen setzen, Wertungen verdeutlichen, etwas klären, ohne dabei den anderen abzuwerten.

Unterstützen: den anderen fragen, was er braucht. Ihn so unterstützen, dass er so schnell wie möglich wieder selbstständig wird.

Sich selbst fordern anstelle sich als Opfer sehen: Unterstützung oder Rat suchen, ohne sich dabei abzuwerten.

SCHRITTE ZUR VERANTWORTUNG

- a. Sich entschuldigen für Lügen, Verfolgen, Rettungen und Opferverhalten
- b. Entschuldigungen annehmen oder zurückweisen
- c. Um Vergebung bitten
- d. Verzeihung gewähren oder verweigern

EMOTIONALE KOMPETENZ UND GEWALTFREIE KOMMUNIKATION ZWEI WEGE - EIN ZIEL

1. Der Ursprung
2. Emotional kompetent werden (C. Steiner)
3. Gewaltfrei (eingeführt) kommunizieren (M. Rosenberg)
 - a) Was ist das Problem?
 - b) Wie es angehen?
 - c) Schritte zur Lösung
4. Jenseits der Methoden

VERLUST DER VERBINDUNG MIT UNSERER EINFÜHLSAMEN NATUR

- „Was geschieht genau, wenn wir die Verbindung mit unserer einfühlsamen Natur verlieren und schließlich gewalttätig und ausbeuterisch werden ...
- Bei meinem Studium der Frage, was uns von unserer einfühlsamen Natur entfremdet, habe ich spezifische Formen der Sprache und der Kommunikation identifiziert, von denen ich glaube, dass sie zu unserem gewalttätigen Verhalten uns selbst und anderen gegenüber beitragen.“

WÖLFE UND GIRAFFEN

- Wölfe sind nicht verbunden mit den Gefühlen / Bedürfnissen von sich und anderen und verhalten sich entsprechend.
- Giraffen achten auf die eigenen Gefühle und Bedürfnisse und ebenso auf die der anderen.
- Ein Wolf ist eigentlich eine Giraffe mit einem „Sprachproblem“.

KOMMUNIKATIONSHINDERNISSE

- Moralische Urteile: Schuldzuweisungen, Beleidigungen, Niedermachen, Schubladen, Kritik, Diagnosen ...
- Vergleiche
- Verantwortung leugnen
- Forderungen, Drohungen, Belohnungen

ERFAHRUNGEN

<p>„Die GFK hilft uns bei der Umgestaltung unseres sprachlichen Ausdrucks und unserer Art zuzuhören.</p> <p>Aus gewohnheitsmäßigen, automatischen Reaktionen werden bewusste Antworten, die fest auf dem Boden unseres Bewusstseins über das stehen, was wir wahrnehmen, fühlen und brauchen.</p>	<p>Aktives Zuhören (Rogers)</p>
<p>„Wir werden angeregt, uns ehrlich und klar auszudrücken und gleichzeitig anderen Menschen unsere respektvolle und einfühlsame Aufmerksamkeit zu schenken.“</p>	<p>Grundhaltungen (Rogers)</p> <p>Nicht-Verletzen (ahimsa) (Gandhi)</p> <p>Manipulation durch Sprache (Hakeem)</p>

I. Schritt: Beobachtung
Beobachten und nicht bewerten

II. Schritt: Gefühl

... und nicht Gedanken über Gefühle

GEFÜHLE

- ★ bekümmert
- ★ besorgt
- ★ einsam
- ★ entmutigt
- ★ enttäuscht
- ★ frustriert
- ★ gereizt
- ★ hilflos
- ★ hoffnungslos
- ★ nervös
- ★ traurig
- ★ unbehaglich
- ★ ungeduldig
- ★ verärgert
- ★ verlegen
- ★ verwirrt
- ★ widerwillig
- ★ wütend

- ★ angeregt
- ★ bewegt
- ★ dankbar
- ★ energiegeladen
- ★ erfreut
- ★ erfüllt
- ★ erleichtert
- ★ erstaunt
- ★ fasziniert
- ★ fröhlich
- ★ gerührt
- ★ hoffnungsvoll
- ★ inspiriert
- ★ optimistisch
- ★ stolz
- ★ vertrauensvoll
- ★ wohl
- ★ zuversichtlich

URSACHE UND AUSLÖSER FÜR GEFÜHLE

- ↳ „Schon wieder Verspätung. Können die nicht mal pünktlicher sein. So ein Mist - ich bin richtig sauer.“
- ↳ „Schon wieder Verspätung. Prima, dann habe ich noch etwas mehr Zeit zur Vorbereitung auf die Besprechung.“

GEFÜHLE - BEDÜRFNISSE

• <u>Gefühle</u> signalisieren erfüllte und unerfüllte Bedürfnisse	Ruhig, energiegeladen, traurig, nervös, ...
• <u>Bedürfnisse</u> sind die Quelle unserer Lebensenergie.	LIEBE, Wertschätzung, Akzeptanz, ...

III. Schritt: Bedürfnis

... und nicht nur Wunsch

BEDÜRFNISSE

★ Interdependenz / Kontakt mit anderen

- ★ Akzeptieren
- ★ Wertschätzung
- ★ Nähe
- ★ Geborgenheit
- ★ Gemeinschaft
- ★ Rücksichtnahme
- ★ zur Bereicherung des Lebens beitragen
- ★ emotionale Sicherheit
- ★ Empathie
- ★ Ehrlichkeit (gemeint ist die Ehrlichkeit, die uns die Kraft gibt, aus unseren Schwächen zu lernen)

★ Liebe

- ★ Geborgenheit
- ★ Respekt
- ★ Unterstützung
- ★ Vertrauen
- ★ Verständnis
- ★ Zugehörigkeit

★ Nähren der physischen Existenz

- ★ Luft
- ★ Nahrung
- ★ Bewegung, Körpertraining
- ★ Schutz vor lebensbedrohenden Lebensformen: Viren, Bakterien, Insekten, Raubtieren
- ★ Ruhe
- ★ Sexualleben
- ★ Unterkunft

- ★ Körperkontakt
- ★ Wasser

★ Spiel

- ★ Freude
- ★ Lachen

★ Spirituelle Verbundenheit

- ★ Schönheit
- ★ Harmonie
- ★ Inspiration
- ★ Ordnung (im Sinn von Struktur/Klarheit)
- ★ Frieden

★ Integrität

- ★ Authentizität
- ★ Kreativität
- ★ Sinn
- ★ Selbstwert

★ Feiern

- ★ Die Entstehung des Lebens und die Erfüllung von Träumen feiern
- ★ Verluste feierlich begehen: von geliebten Menschen, Träumen usw. (trauern)

★ Autonomie

- ★ Träume / Ziele / Werte wählen
- ★ Pläne für die Erfüllung der eigenen Träume / Ziele / Werte entwickeln

IV. Schritt: Bitte

... anstelle Forderung

EMOTIONALE KOMPETENZ UND GEWALTFREIE KOMMUNIKATION ZWEI WEGE - EIN ZIEL

1. Der Ursprung
2. Emotional kompetent werden (C. Steiner)
3. Gewaltfrei (eingefühlt) kommunizieren (M. Rosenberg)
4. Jenseits der Methoden

EMOTIONALES KOMPETENZTRAINING IST ZENTRIERT IM HERZEN

„Emotionale Kompetenz - Herzensintelligenz
- kann erlernt werden anhand praktischer
und genauer Übungen der Transaktions-
analyse. Sie beziehen sich auf das Bewußt-
werden von Gefühlen und Empfindungen in
uns und anderen - auf die Fähigkeit, andere
und uns selbst zu lieben, indem wir Auf-
richtigkeit entwickeln und beginnen, verant-
wortlich zu handeln.“

LIEBE - DIE GROSSE
VERÄNDERNDE KRAFT

EINE SPRACHE DES LEBENS

„Auch wenn ich die GFK zweckmäßigerweise als 'Prozess' oder 'Sprache' bezeichne, ist es genauso gut möglich, alle vier Teile des Modells auszudrücken, ohne dabei ein einziges Wort zu verlieren. Das Wesentliche der GFK findet sich in unserem Bewusstsein über die vier Komponenten wieder und nicht in den tatsächlichen Worten, die gewechselt werden ...

Sie gründet sich auf sprachliche und kommunikative Fähigkeiten, die unsere Möglichkeiten erweitert, selbst unter herausfordernden Umständen menschlich zu bleiben. Sie beinhaltet nichts Neues; alles was integriert wurde, ist schon seit Jahrhunderten bekannt.“

WERKZEUGE

„Hat man endlich einen Hammer,
sieht alles wie ein Nagel aus.“

- Tools, Methoden, Konzepte, Theorien usw. sind Hilfen, um ein Ziel zu erreichen.
- Sie sind nicht das Ziel selber.

„MENSCHEN“

Grundhaltungen (Rogers)

- Positive Wertschätzung,
- Echtheit,
- Einführendes Verstehen

„Jenseits von richtig und falsch
ist ein Ort - dort treffen wir
uns.“ (M. Rumi)