

MARSHALL B. ROSENBERG

Wie ich dich lieben kann, wenn ich mich selbst liebe



Ein praktischer Ratgeber
zu einer neuen Art von Beziehungen

Über Gewaltfreie Kommunikation

Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist eine Art des Umgangs miteinander, die den Kommunikationsfluss, der im Austausch von Informationen und im friedlichen Lösen von Konflikten notwendig ist, erleichtert. Der Fokus liegt dabei auf Werten und Bedürfnissen, die alle Menschen gemeinsam haben, und wir werden zu einem Sprachgebrauch angeregt, der Wohlwollen verstärkt. Ein Sprachgebrauch, der zu Ablehnung oder Abwertung führt, wird vermieden.

Gewaltfreie Kommunikation geht davon aus, dass die befriedigendste Handlungsmotivation darin liegt, das *Leben zu bereichern* und nicht aus Angst, Schuld oder Scham etwas zu tun. Besondere Bedeutung kommt der Übernahme von Verantwortung zu – für getroffene Entscheidungen sowie der Verbesserung der Beziehungsqualität als vorrangigem Ziel.

Durch die Gewaltfreie Kommunikation werden Sie verstehen, dass ...

- ▶ alles, was ein Mensch jemals tut, ein Versuch ist, Bedürfnisse zu erfüllen;
- ▶ es für alle Beteiligten förderlicher ist, Bedürfnisse durch Kooperation statt durch Wettbewerb zu erfüllen;
- ▶ es Menschen von ihrer Natur her Freude bereitet, zum Wohlergehen anderer beizutragen, wenn sie das freiwillig tun können.

Die Gewaltfreie Kommunikation bietet Ihnen die Gelegenheit ...

- ▶ Verbindungen mit anderen Menschen zu schaffen, die für Sie befriedigender sind;
- ▶ Ihre Bedürfnisse auf eine Weise zu erfüllen, die Ihren Werten und denen anderer gerecht wird;
- ▶ vergangene Erfahrungen und Beziehungen, die schmerzvoll oder erfolglos waren, zu heilen.

Die Fähigkeiten der Gewaltfreien Kommunikation werden Sie dabei unterstützen ...

- ▶ Schuldgefühle, Scham, Angst und Depression aufzulösen;
- ▶ Ärger und Frustration umzuwandeln in den Aufbau von Partnerschaften und Kooperationen;
- ▶ Lösungen zu finden, die auf gegenseitiger Rücksichtnahme, Respekt und Konsens basieren;
- ▶ Bedürfnisse so zu erfüllen, dass sie das Leben bereichern, sei es im persönlichen Leben, in der Familie, der Schule, der Nachbarschaft und in der Gesellschaft.

Weitere Informationen über das Center for Nonviolent Communication in den USA und die Gewaltfreie Kommunikation finden Sie auf den Internetseiten www.CNVC.org und www.NonviolentCommunication.com.

Informationen über die Gewaltfreie Kommunikation im deutschsprachigen Raum finden Sie unter www.gewaltfrei.de.

Ausführliche Informationen zu jedem unserer lieferbaren und geplanten Bücher finden Sie im Internet unter ↗ <http://www.junfermann.de>. Dort können Sie unseren Newsletter abonnieren und sicherstellen, dass Sie alles Wissenswerte über das Junfermann-Programm regelmäßig und aktuell erfahren. – Und wenn Sie an Geschichten aus dem Verlagsalltag und rund um unser Buch-Programm interessiert sind, besuchen Sie auch unseren Blog: ↗ <http://blogweise.junfermann.de>.

Wie ich dich lieben kann, wenn ich mich selbst liebe

**Ein praktischer Leitfaden zu einer
neuen Art von Beziehungen**

**Bearbeitete Mitschrift einer Präsentation und eines
Workshops mit Marshall B. Rosenberg**

Aus dem Amerikanischen von Dr. Michael Dillo



Junfermann Verlag · Paderborn
2015

Copyright © der deutschen Ausgabe: Junfermann Verlag, Paderborn 2006
3. Auflage 2015
Copyright © der Originalausgabe: 2005 PuddleDancer Press

Translated from the book *Being Me, Loving You*, ISBN 1-892005-16-6 by *Marshall B. Rosenberg*. Copyright © 2005 PuddleDancer Press. All rights reserved. Used with permission. For further information about Nonviolent Communications please visit the Center for Nonviolent Communication on the Web at: www.cnvc.org.

Fachliche Begleitung und Überarbeitung der Übersetzung: Ingrid Holler, München

Coverfoto: © Alexander Raths – fotolia.de
Covergestaltung/Reihenentwurf: Christian Tschepp

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

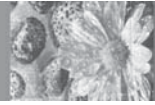
Satz: JUNFERMANN Druck & Service, Paderborn

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN: 978-3-95571-559-5

INHALT



Einleitung	7
Ein typischer Konflikt	9
Zum Thema Ehe	11
Mit Hilfe von vier Fragen lernen	12
Kritik	14
Zwang	15
Von Herzen empfangen	15
Zuhören und Antworten in GFK	16
Rollenspiele	19
Eine Forderung hören	19
Unterbrich mich, wenn ich „zu viel“ spreche	20
„Was möchtest du von mir?“	24
Das Thema Ernährung	26
Herausfinden, was wir möchten	28
Wenn andere nichts entgegennehmen wollen	29
Streiten wir?	30
Ein Nein hören	35
Möchtest du das hören?	38
Gefühle und Bedürfnisse ausdrücken	39
Bestätigung	48
In der Öffentlichkeit darüber reden	49
In deiner Nähe verliere ich den Kontakt zu mir selbst	51
Eine Bitte aussprechen	55
Mit Sexismus oder Rassismus umgehen	56
Beschimpfungen	58
Wertschätzung ausdrücken	60
Was ist nötig, um die GFK anzuwenden?	60
Was das mit Liebe zu tun hat	62
Schlussfolgerungen	63
Eine Einladung	65

Informationen über zertifizierte GFK-Trainer/innen	
im deutschsprachigen Raum	66
Einige grundlegende Gefühle, die wir alle haben	67
Grundlegende Bedürfnisse, die wir alle teilen	67
Über das CNVC und die GFK	69
Wie Sie den GFK-Prozess anwenden können	72

WIE ICH DICH LIEBEN KANN, WENN ICH MICH SELBST LIEBE



Nachfolgend sind Auszüge aus Seminaren und Medieninterviews zusammengestellt, in denen Marshall Rosenberg sich mit den Themen „Intimität“ und „enge, persönliche Beziehungen“ befasst. Anhand von Rollenspielen und Diskussionen zeigt Marshall wesentliche Aspekte auf, wenn es darum geht, die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) anzuwenden, um liebevolle Beziehungen zu unseren Partnern, Ehefrauen, Ehemännern und Familien aufzubauen, ohne dass wir dabei unsere persönliche Integrität und unsere Werte aufgeben.

Einleitung

Raten Sie einmal, was mir heute passiert ist? Ich leite heute Abend dieses Seminar über persönliche Beziehungen. Und gerade heute Morgen um 7 Uhr erlebte ich eine Krise. Meine Frau rief nach mir und stellte mir eine dieser Fragen, die man – ganz unabhängig von der Tageszeit – in persönlichen Beziehungen besonders gerne hört. Ganz besonders schwer fällt es aber, sie morgens um 7 Uhr zu hören, wenn gerade dein Anwalt nicht in der Nähe ist. Was für eine Frage sie mir heute Morgen um 7 Uhr gestellt hat? *„Habe ich dich aufgeweckt?“* Das aber war noch nicht die wirklich schwer zu ertragende Frage. Die folgte erst anschließend: *„Ich habe eine sehr wichtige Frage: Bin ich attraktiv?“* [Gelächter] Ich hasse diese Art von Fragen. Das erinnert mich an eine Begebenheit, als ich nach einer längeren Reise nach Hause kam und sie mich fragte: *„Fällt dir irgendetwas Besonderes hier im Haus auf?“* Ich schaute mich um und antwortete: *„Nein.“* Sie hatte das ganze Haus frisch gestrichen. [Gelächter]

Ich war mit bewusst, dass die Art von Fragen, wie sie mir an diesem Morgen gestellt wurde, in Beziehungen immer wieder vorkommt. *„Bin ich attraktiv?“* Selbstverständlich hätte ich als ein Mensch, der sich in GFK auszudrücken weiß, aus dieser Klemme herauskommen können. Ich hätte geltend machen können, dass dieses keine GFK-Frage ist, weil wir uns ja bewusst sind, dass kein Mensch irgendetwas „ist“. Niemand „ist“ richtig,

falsch, attraktiv oder unattraktiv. Aber mir war natürlich klar, dass sie mit einer derartigen Bemerkung nicht zufrieden sein würde. So sagte ich: „*Du möchtest wissen, ob du attraktiv bist?*“ Sie sagte: „Ja.“ „*Manchmal ja und manchmal nein. Kann ich jetzt zurück ins Bett?*“ [Gelächter] Gott sei Dank war sie mit dieser Antwort zufrieden, Gott sein Dank! In einem meiner liebsten Bücher „Die Kunst, sich schlecht zu fühlen“ von Dan Greenburg¹ findet sich der folgende Dialog:

„*Liebst du mich? Sag es mir, es ist mir ernst. Denk darüber nach: Liebst du mich?*“

„Ja.“

„*Bitte, es ist mir wirklich ernst damit; überleg dir deine Antwort gut: Liebst du mich?*“

[Ein Moment Ruhe] „Ja.“

„*Warum hast du dann gezögert?*“ [Gelächter]

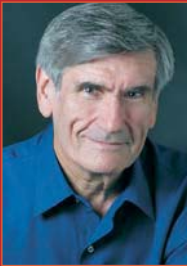
Die Menschen können ihre Gedanken und ihren Kommunikationsstil verändern. Sie können sich mit viel mehr Respekt behandeln und an ihren Grenzen wachsen, ohne sich deshalb gegenseitig zu hassen. Wir bringen den Menschen bei, wie sie dies erreichen können. Wir zeigen ihnen einen Prozess, der ihnen hilft, sich mit den Menschen zu verbinden, die ihnen am nächsten stehen. Die Art der Verbindung erlaubt es ihnen, sich an einer tief gehenden Intimität zu erfreuen. Sie geben einander mit mehr Freude, anstatt Dinge aus Pflicht, Schuld, Scham und all den anderen Gründen zu tun, die intime Beziehungen zerstören.

Wir zeigen den Menschen, wie sie mit Freude zusammen arbeiten können. Wir zeigen ihnen Wege, Herrschaftsmechanismen und hierarchische Strukturen in Gemeinschaften umzuwandeln, in denen die Menschen einer gemeinsamen Vision folgen; einer Vision, wie sie einander gegenseitig ihr Leben bereichern können. Es begeistert uns immer wieder, wie viele Menschen überall auf der Welt über genügend Energie verfügen, um diese Vision in die Tat umzusetzen.

1 Greenburg, Dan; Jacobs, Marcia; *How to Make Yourself Miserable*. New York: Vintage Books 1987; dt.: *Die Kunst, sich schlecht zu fühlen*. Frankfurt: Fischer 2004.

Liebe wird allgemein für ein starkes Gefühl gehalten, das wir für eine andere Person *haben*. Die Gewaltfreie Kommunikation jedoch vermittelt einen weitaus aktiveren Zugang zur Liebe. Demnach ist Liebe etwas, das wir *tun*. Liebe bedeutet, offen und ehrlich dem Partner, der Familie oder auch Freunden zu offenbaren, was im Moment in uns lebendig ist.

Marshall Rosenberg zeigt uns, wie wir Liebe geben und annehmen können, ohne Schuldgefühle und ohne uns zu etwas verpflichtet zu fühlen. Wenn wir entdecken, was in einem bestimmten Moment in einer anderen Person lebendig ist, können wir es empathisch aufnehmen und uns mit dem verbinden, was diese Person ausgedrückt hat und was sie sich wünscht. Auf diese Weise entstehen ganz besondere Beziehungen, in denen es nicht darum geht, Liebe in irgendeiner Form zu beweisen.



Marshall B. Rosenberg, Ph. D., *Gründer des Center for Nonviolent Communication, wirkt weltweit als Konfliktmediator.*

Kennen Sie schon
diese Titel?

