

# Konfliktmanagement - 1 ter Workshop

mit dem Themen:

**Vorstellung des Workshops, Erwartungshaltung, Resonanz und gewaltfreie Kommunikation, Matrix und Einführung in das Dramadreieck**

## **Was ist Gewaltfreie Kommunikation (GFK)?**

Die "Gewaltfreie Kommunikation" ist ein von Marshall Rosenberg entwickelter Kommunikations- und Konfliktlösungsprozess.

Grundlegend soll GfK Menschen ermöglichen, in einer Art und Weise miteinander zu kommunizieren, die zu mehr Vertrauen, Klarheit und Freude in Gesprächen führt. GfK kann in diesem Sinne sowohl bei der Alltags-Kommunikation als auch bei friedlichen Konfliktlösungen im persönlichen, beruflichen oder politischen Bereich hilfreich sein. Im Vordergrund steht die Entwicklung einer wertschätzenden Beziehung, die langfristig mehr Kooperation und gemeinsame Kreativität im Zusammenleben und Arbeiten ermöglicht.

## **Wie funktioniert GFK? – die 4 Phasen**

### **1. Beobachtung:**

**Wir haben einen Konflikt, oder eine gefühlte Verletzung und beschreiben unsere Beobachtung dazu:**

Beobachtete Handlungen, die unser Wohlbefinden positiv oder negativ beeinflussen.

Wertfreie Situationsbeschreibung. Wir vermeiden: „immer“, „schon wieder“, „wie immer“, „nie“, „alle“, „keiner“ etc., also keine Verallgemeinerungen.

### **2. Gefühle:**

**Wir schauen nach innen und beschreiben die Gefühle, die in uns entstanden oder getriggert wurden:**

Die entstandenen Gefühle werden mit Beobachtungen verbunden. Was fühlst Du gerade? Wie geht es Dir in dieser Situation? Vielleicht ist man wütend, sauer, traurig, in Sorge, überfordert, hasserfüllt, hilflos, gelähmt, machtlos, ängstlich, panisch, verwirrt, kolonialisert, benutzt, missbraucht, ignoriert oder irritiert? Welche Emotionen werden durch die Beobachtungen ausgelöst oder verstärkt (getriggert). Sich selbst zu erkennen gehört zu den wichtigsten, aber auch zu den schwierigsten Dingen des Lebens. Was genau ist die Ursache des Gefühls? Wir müssen unterscheiden zwischen spontan erlebten Gefühl, dass aus uns selbst kommt, oder getriggertem gespeicherter Emotion und der Resonanz von Gefühlen oder Emotionen, die von außen, sprich von Aggressoren oder auch Opfern an uns herangetragen werden. Wichtig ist dabei auch mit den inneren gespeicherten Emotionen und den von äußeren an uns herangetragenen Gefühlen, nicht in Resonanz zu gehen, sprich sich nicht auf die Emotion einzulassen und in einer heiteren gelassenen Stimmung zu bleiben. Für unsere Mitmenschen gilt: Gehe nur mit dem Licht, der Heiterkeit in Resonanz, die Emotionen der anderen gehen Dich nichts an.

### 3. Bedürfnisse: Die Bedürfnisse, die hinter den möglicherweise verletzten Gefühlen stehen, werden betrachtet und verbalisiert.

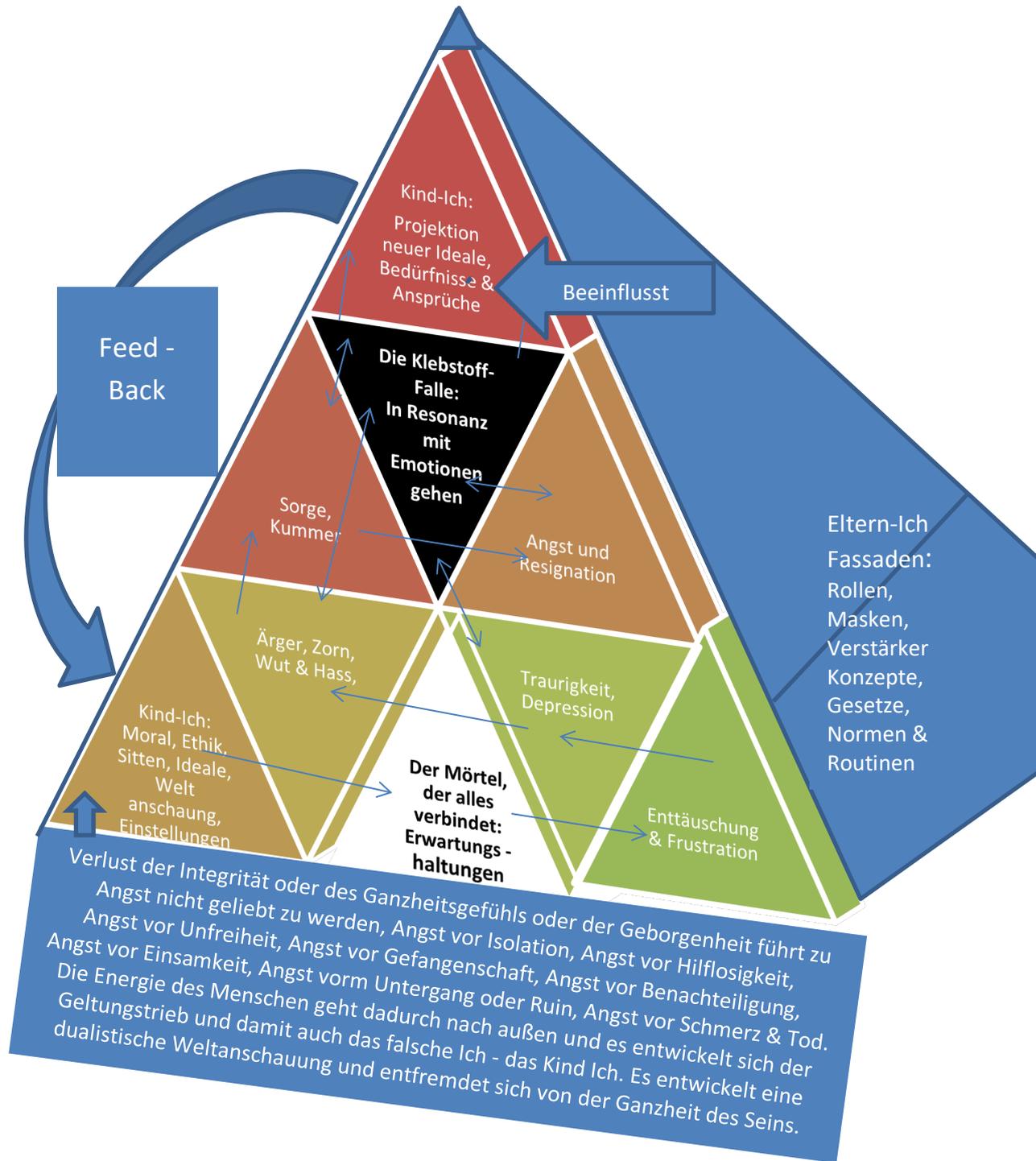
Welche Bedürfnisse wurden nicht erfüllt und haben ein spezifisches Gefühl zur Folge? Z.B. :  
Bedürfnis: nach Wertschätzung, Geborgenheit, Liebe, Aufmerksamkeit, positive Zukunft, Trost, Befreiung, Klarheit, Sicherheit, Wahrheit, Redefreiheit, Freundschaft, Gesundheit, Wohnung, Essen und Trinken, Ruhe, Frieden, ungestörte Wahrnehmung, Geselligkeit, kreative Prozesse ausleben können, selbstständig und frei handeln zu können, Stressfreiheit, keine sinnliche Überforderung und wertschätzende Honorierung. Oft nehmen wir **Routinen, Masken und Rollen** an, die nicht wirklich unsere Bedürfnisse darstellen oder artikulieren, sondern nur künstliche Bedürfnisse oder ein übersteigertes Geltungsbedürfnis. Diese gilt es abzugrenzen.

### 4. „Wünsche“ ohne Erwartungshaltungen. Welches Verlangen kommt auf? Welcher Wunsch kommt auf.

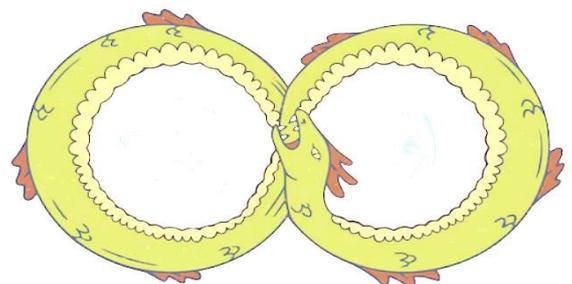
Es wird um eine konkrete Handlung gebeten, wobei auch Nichterfüllung in Ordnung ist. Wer von anderen Menschen ein bestimmtes Verhalten erwartet, hat im hohen Maße die Chance enttäuscht zu werden. Und was dann? Wir gehen vielleicht in uns, überdenken alles und nehmen den Schmerz der Enttäuschung als Anlass, unsere moralischen und ethischen und weltanschaulichen Ansichten, Konzepte und Ideale zu überdenken, weil wir Ablehnung und Unverständnis gespürt haben. Nun formulieren wir vielleicht neue Konzepte etc. und projizieren diese auf unsere Mitmenschen und setzen neue „verbesserte“ Erwartungshaltungen an unsere Mitmenschen, die aber wieder enttäuscht werden. So entsteht ein Teufelskreislauf aus Erwartungen und Enttäuschungen. Was Lösung bleibt ist: einen Wunsch zu äußern und bei Nichterfüllung des Wunsches sich abzugrenzen, oder z.B. einen Deal oder einen Vertrag zu machen, die den betreffenden Wunsch beinhaltet mit der Möglichkeit, den Vertrag zu ändern oder zu canceln; z.B. Wenn der Arbeitgeber meine geleistete Arbeit nicht wertschätzt oder honoriert, kann ich ihm sagen: entweder Sie honorieren meine Arbeit, oder ich verlasse den Betrieb. (Wir leisten dann am meisten, wenn wir das Gefühl haben, dass unsere Arbeit tatsächlich einen Zweck erfüllt. Sie sollte uns sinnvoll erscheinen, und damit dass der Fall ist, sollte die Arbeit auch die positive Beachtung bekommen, die ihr gebührt.)

Wichtig ist es einem gewaltbelasteten Konflikt zu entgehen, und die erwünschte Bedürfnisbefriedigung nur als Wunsch zu äußern und nicht als Erwartungshaltung, was aber am schwierigsten erscheint. Sobald wir aufhören Erwartungshaltungen zu haben, entstehen keine neuen selbst verursachten Traumata.

Die Matrix Pyramide, die sich durch das „in Resonanzgehen mit Emotionen“ nährt, und von Erwartungshaltungen, die ins Außen gerichtet sind, zusammengehalten wird.

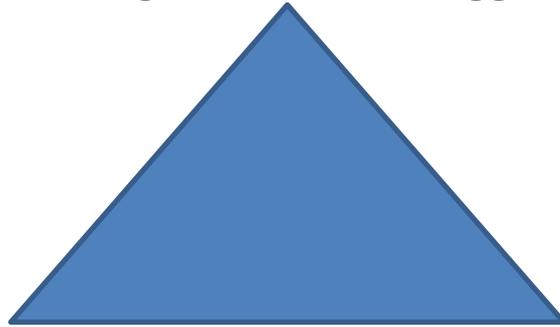


Das Kind-Ich, dessen Aufmerksamkeit und Energie durch seine **Erwartungshaltung** nach außen gerichtet ist, wird enttäuscht und traumatisiert. Es geht mit den eigenen sowie äußeren Emotionen in Resonanz und entwickelt durch die Moral des Schmerzes Ideale. Diese projiziert es nach Außen, und es entstehen neue **Erwartungshaltungen**. Der Circulus Vitiosus aus Erwartungshaltung und Trauma:



# Das Drama Dreieck oder Karpman Dreieck

## Verfolger, Täter oder Aggressor



Retter

Opfer

In gruppendynamischen Prozessen beschreibt das Dramadreieck ein grundlegendes, langes tradiertes Beziehungsmuster zwischen mindestens zwei Personen, die darin die drei Rollen des Opfers, des Täters und des Retters einnehmen. Im Modell des Dramadreiecks wird beschrieben, wie diese Rollen zusammenhängen und wie sie oft reihum gewechselt werden. Wenn beispielsweise zwei Menschen sich prügeln und einer unterliegt, also „Opfer“ ist, dann kann der andere als „Täter“ betrachtet werden. Ein Nachbar kann als „Retter“ dem vermeintlichen Opfer zu Hilfe kommen und sich gegen den Täter wenden. Wenn sich beispielsweise das „Opfer“ mit dem ursprünglichen „Täter“ solidarisiert kann der „Retter“ nun zum „Täter“ werden und der ursprüngliche „Täter“ wird zum „Opfer“. Die Positionen werden dadurch getauscht: Das ehemalige Opfer wird jetzt zusammen mit dem ehemaligen Täter zum „Täter“ gegen den Nachbarn, der sich nun in der Opferrolle wiederfindet. Meist wird er das nicht auf sich sitzen lassen wollen und seinerseits zum „Täter“ werden. Aus diesem Beziehungsmuster kommen wir nur hinaus, wenn wir **nicht** mit diesen Rollen in Resonanz gehen. Das Opfer muss lernen sich abzugrenzen, selber aktiv zu werden, seine Situation und seine Rolle innerhalb des Dramadreiecks zu erkennen und aus der Opferrolle herauszukommen, das Spiel zu entlarven, Gefühle, Bedürfnisse, Wünsche und Stopp zu sagen oder die Situation zu verlassen. Aber „das Opfer“ muss auch lernen zu vergeben. Das ist der schwierigste Prozess, denn es gibt wahrscheinlich kein echtes Vergeben ohne Verstehen und ohne sich der Prozesse bewusst zu werden, die zu einem Verbrechen, zu einer Verfolgung, einer Unterdrückung oder einem Trauma geführt haben. Wir müssen die Natur des Menschen erkennen. Die Natur hat ihre eigene Logik. Sie folgt ihren eigenen Gesetzen. Jede nur erdenkliche Abartigkeit hat für das Fortbestehen der Natur ihre Existenzberechtigung. Allein dadurch das eine mögliche Perversität besteht, muss dies schon als Zeugnis dafür gelten, das Ihre Existenz den Fortbestand der Menschheit mit ermöglicht hat. Nur wenn wir dies verstanden haben, können wir vergeben und nur durch das Vergeben können wir vollständig das Gefühl Opfer zu sein verlieren und wieder frei sein.