

Gefühle

Als Einstieg in eine herausfordernde Kommunikation empfiehlt Marshall Rosenberg die klare Beobachtung ohne eine Spur von Bewertung und Interpretation. Gelingt dies, so sind sich die beiden Gegenüber schon in einem Punkt *e i n i g* ! In einem zweiten Schritt empfiehlt uns Marshall diese Beobachtung mit unserem Gefühl zu „bewerten“. Das heisst wir schildern einfach, was diese Beobachtung in uns auslöst und sind uns dabei bewusst, dass jemand anderes ganz anders reagieren könnte. Da es in der GFK um den Kontakt mit dem geht, was in uns lebendig ist, teilen wir unserem Gegenüber mit, wie es uns mit unserer Beobachtung geht. Wie fühlen wir uns, wenn die andere Person sich so verhält? Wie geht es uns bei dem, was wir sehen oder hören? In unserer eher rational ausgerichteten Kultur ist es etwas ungewöhnlich, Gefühle wahrzunehmen oder zu zeigen, und es kann einem fremd sein, Gefühle zu äußern. Statt unsere Gefühle auszudrücken, sind wir eher gewohnt zu sagen, was wir meinen, wie die andere Person sich uns gegenüber verhält ("Ich fühle mich unverstanden von dir"). Gefühle machen es leichter, hinter den Konflikten die Menschen zu sehen.

Beispiel: "Wenn ich sehe, dass deine Kleider im Eingang am Boden liegen, *bin ich frustriert*, weil ich mich von meinem stressigen Job nur entspannen kann, wenn zu hause Ordnung ist.

Fragen zum Kapitel 3 (S.51-54)

1. Sind Gefühle überhaupt wichtig zum leben? Warum?
2. Wie kommt es, dass unser Wortschatz für Gefühle eher begrenzt ist?
3. Welche Hindernisse stellen sich der Äusserung von Gefühlen in den Weg?
4. Kennst Du Menschen, die keine Gefühle ausdrücken? Wie geht es Dir mit ihnen?

Unsere Gefühle sie sind ein weites Feld, welches oft noch brach liegt. Auf unseren Wanderungen kommen wir durch wundersame Gegenden, voller Geheimnisse und Poesie, die unsere Begleiterin, die Phantasie, in die buntesten Farben taucht. Freudige Seligkeit durchrieselt uns und die Hoffnung, hinter uns, schenkt uns Halt und Kraft....Dann wiederum wandern wir durch weite Öden und hören die Wölfe heulen. Hier können die Bilder der Phantasie uns Angst einflößen: Sie macht ein zierliches Wäldchen zu einem gefährlichen undurchsichtigen Gestrüpp, sie lässt den Laut des Vogels zur Todesbotschaft anschwellen und eine tiefe Trauer befällt uns beim Anblick des düsteren Himmels. Nur unser tiefes Wissen, welches aus einer anderen Welt stammt, und die Erinnerung an die Seligkeit lässt uns mutig weitergehen und aufrecht bleiben im Himmelhoch-jauchzend und Zu-Tode-betrübt! Gefühle sind subtil und brauchen, im Gegensatz zu den Fakten, **ihre Zeit** bis sie wirklich wahrgenommen sind. Da sie auch schmerzlich und herausfordernd sein können, haben wir im Leben Strategien entwickelt, sie zu umgehen oder gar zu verdrängen.

Aufgabe 1: Welche Gefühle besuchen dich in deinem Leben. Schreib eine Liste von eher angenehmen und eher unangenehmen Gefühlen.

Gefühle

Wissen*Information*Geschichte*Biographie*Erkenntnis*Entdeckungen*usw

Aufgabe 2:

Nimm Dir Zeit, suche während des Tages einmal einen ruhigen Ort, setz oder leg dich hin und spüre einfach die **G e f ü h l e**, die du **j e t z t** gerade hast und die dich während der zurückgezogenen Zeit besuchen werden.

Mach es solange du kannst und versuche dieses Erlebnis anschliessend in Worte zu fassen. Wenn sich deine Gedanken oder Schmerzen stark melden, ist das ganz in Ordnung. Schreibe einfach die Erfahrung auf, die du hattest.

Gefühle - wozu eigentlich?

Gefühle lassen Sie Ihre Lebendigkeit spüren. Gleichzeitig haben Gefühle eine wichtige Funktion als Signale. Sie zeigen uns, ob unserer Bedürfnisse erfüllt sind oder nicht. Je früher du ein Gefühl spüren kannst, das dir ein unerfülltes Bedürfnis anzeigt, desto eher kannst du handeln und ein Problem ansprechen. Sind wir stumpf überrascht es uns, dass die Situation eskaliert und du plötzlich ausrastest.

Gefühle sind oft „Gedanken und Urteile im Gefühlspelz“

„Ich fühle mich missachtet“
„Ich fühle mich hintergangen“

Obwohl wir in unserer Sprache das Wort "Gefühl" oder "fühlen" oft in den Mund nehmen, drücken wir damit nicht selten Gedanken oder unsere Interpretationen statt einem echten Gefühl aus. Die beiden Beispiele sagen etwas darüber aus, wie die Person denkt, dass andere sich ihr gegenüber verhalten. Um auf das Gefühl bei dieser Aussage zu kommen, kannst du fragen: Wenn jemand so denkt, wie fühlt er sich dann? Das kann in dem Beispiel sein: "Ich fühle mich frustriert." Kreuze die „echten“ Gefühle an!

- | | |
|--|---|
| 1. Ich habe das Gefühl, du benutzt mich. <input type="checkbox"/> | 15. Ich bin echt sauer. <input type="checkbox"/> |
| 2. Ich fühle Stress, angesichts der Arbeit <input type="checkbox"/> | 16. Mir ist als hätte mich ein Pferd getreten. <input type="checkbox"/> |
| 3. Ich spüre doch, dass du was hast! <input type="checkbox"/> | 17. Ich mache mir Sorgen um die Zukunft. <input type="checkbox"/> |
| 4. Jetzt spüre ich eine Enttäuschung. <input type="checkbox"/> | 18. Ich bin neugierig auf die neue Freundin. <input type="checkbox"/> |
| 5. Ich fühle mich im Stich gelassen. <input type="checkbox"/> | 19. Ich fühle, dass du mich echt akzeptierst. <input type="checkbox"/> |
| 6. Ich bin so erleichtert, dass du mir hilfst! <input type="checkbox"/> | 20. Es berührt mich, das zu hören. <input type="checkbox"/> |
| 7. Du liegst nach meinem Gefühl falsch. <input type="checkbox"/> | 21. Dieser Film stimmt mich zuversichtlich. <input type="checkbox"/> |
| 8. Ich habe Angst vor der Prüfung <input type="checkbox"/> | 22. Ich habe das Gefühl, du bestimmst hier alleine. <input type="checkbox"/> |
| 9. Ich fühle mich wie platt gewalzt. <input type="checkbox"/> | 23. Die Trennung ist schmerzlich für mich. <input type="checkbox"/> |
| 10. Ich freue mich über dein Geschenk. <input type="checkbox"/> | 24. Die neuen Bestimmungen irritieren mich irgendwie. <input type="checkbox"/> |
| 11. Ich habe das Gefühl, du verschweigst mir was. <input type="checkbox"/> | 25. Den Meetingsablauf heute fand ich sehr frustrierend. <input type="checkbox"/> |
| 12. Ich hoffe, es gibt heute Abend was zum Essen. <input type="checkbox"/> | 26. Ich fühle mich total übergangen. <input type="checkbox"/> |
| 13. Ich spüre, dass du dich nicht gut fühlst. <input type="checkbox"/> | 27. Ich bin begeistert von der Regelung. <input type="checkbox"/> |
| 14. Hier fühle ich mich völlig unwichtig. <input type="checkbox"/> | |

Übung nach Ingrid Holler. In den Aussagen 2, 4, 6, 8, 10, 15, 17, 18, 20, 21, 23, 24, 25, 27 erfährt man etwas über die Gefühle der Person