



Susann Pásztor & Klaus-Dieter Gens

# Ich höre was, das du nicht sagst

Gewaltfreie Kommunikation in der Beziehung

Susann Pásztor & Klaus-Dieter Gens  
**Ich höre was, das du nicht sagst**  
Gewaltfreie Kommunikation in Beziehungen



[www.junfermann.de](http://www.junfermann.de)



[planetpsy.de](http://planetpsy.de)



[blogweise.junfermann.de](http://blogweise.junfermann.de)



[www.facebook.com/junfermann](https://www.facebook.com/junfermann)



[www.youtube.com/user/junfermann](https://www.youtube.com/user/junfermann)



[www.instagram.com/junfermannverlag](https://www.instagram.com/junfermannverlag)

SUSANN PÁSZTOR & KLAUS-DIETER GENS

# ICH HÖRE WAS, DAS DU NICHT SAGST

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION IN BEZIEHUNGEN

Junfermann Verlag  
Paderborn  
2011



Copyright © Junfermann Verlag, Paderborn 2004  
2. Auflage 2007  
3. Auflage 2008  
4. Auflage 2011

Coverfoto © Vadim Guzhva – stock adobe

Covergestaltung/Reihenentwurf Junfermann Druck & Service GmbH & Co. KG,  
Paderborn

Satz Junfermann Druck & Service GmbH & Co. KG,  
Paderborn

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.

Wir behalten uns eine Benutzung des Werkes für Text und Data Mining i.S.v. § 44b UrhG vor.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-95571-067-5

*Dieses Buch erscheint parallel in diesen Formaten:  
ISBN 978-3-87387-805-1 (EPUB), 978-3-7495-0631-6 (Print).*



# Inhalt

Vorwort .....	8
<b>1. Einführung</b> .....	10
Tanzstunde .....	10
Eine Einladung ... ..	12
... zum Lebendigsein .....	13
<b>2. Was ist Gewaltfreie Kommunikation?</b> .....	15
Das Konzept .....	15
<i>Eine Sprache des Lebens · Von Wölfen und Giraffen ·</i> <i>Werturteile und moralische Urteile · Empathie · Verantwortung übernehmen</i>	
Die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation .....	17
<i>1. Beobachtungen · 2. Gefühle · 3. Bedürfnisse · 4. Bitten</i>	
Das Ziel .....	18
Über die Anwendung Gewaltfreier Kommunikation im Alltag .....	18
<b>3. »Ich hab's genau gesehen!« – Von der Unterstellung zur Beobachtung.</b> ..	20
Elternabend .....	20
Immer, ständig, nie: Zeit ist eine Illusion .....	21
Die Kunst des Beobachtens .....	22
Noch ein Wort zu unserer Vorgehensweise ... ..	23
Was ist passiert? .....	23
Gefühle .....	24
Bedürfnisse .....	25
Bitten .....	25
<b>4. »Ich hab's doch gleich gesagt!« – Vom Rechthabenwollen zum Konsens..</b>	27
Irrfahrt .....	27
Recht statt Glück? .....	28
Vergleiche und Ironie .....	29
Was hat gestört? .....	30
Gefühle .....	31
Bedürfnisse .....	31
Bitten .....	32

<b>5. »Wie konntest du nur!« – Die wandelbare Welt der Vorwürfe</b> .....	33
Startbahn .....	33
Moralische Urteile und Vorwürfe .....	34
Verantwortung leugnen .....	35
Verdienen .....	35
Eine negative Äußerung – vier Reaktionsmöglichkeiten .....	36
1. <i>Wahlmöglichkeit: Selber Schuld!</i> · 2. <i>Wahlmöglichkeit: Du hast Schuld!</i> ·	
3. <i>Wahlmöglichkeit: Was fühle und was brauche ich jetzt?</i> ·	
4. <i>Wahlmöglichkeit: Was fühlt und was braucht der andere?</i>	
Und noch einmal von vorn ... ..	37
<b>6. »Nur wegen dir geht's mir schlecht.«</b>	
<b>Über Gefühle und Verantwortung</b> .....	39
Jubiläum .....	39
Die Macht der Gefühle .....	40
Wer macht die Gefühle? .....	41
Solo für Romeo .....	43
<i>Der Goldene Weg · Den Auslöser anerkennen · Um Wertschätzung bitten ·</i>	
<i>Nach Einfühlung fragen · Kurze Pause I · Kurze Pause II</i>	
<b>7. »Ach, komm doch endlich!« – Über Bedürfnisse und Strategien</b> .....	45
Heimspiel .....	45
Bedürfnisse ... ..	46
... und Strategien .....	47
Bedürfnisse in Beziehungen .....	47
Solo für Julia .....	48
Einfühlung für Romeo .....	49
<b>8. »Würdest du wohl ... ?« – Die Kunst des Bittens I</b> .....	51
Chaos .....	51
Bitte! .....	52
<i>Positive Sprache · Tun statt Sein · Die Dinge beim Namen nennen ·</i>	
<i>Hier und Jetzt! · Auf den Punkt kommen · Weiterführende Bitten</i>	
In eigener Sache .....	54
<b>9. »Nein. Jetzt nicht.« – Die Kunst des Bittens II</b> .....	56
Stopp .....	56
Mit einem Nein umgehen .....	57
Und was steckt dahinter? .....	57
„Nein“ in Beziehungen .....	59

<b>10. »Wie fühlst du dich?« – Über Empathie.</b> . . . . .	60
Lammfilet . . . . .	60
Was ist Einfühlung? . . . . .	61
Drei Bedingungen für Empathie . . . . .	62
<i>Absicht · Präsenz · Ausrichtung</i>	
Die Grenzen der Empathie. . . . .	62
Gut gefragt. . . . .	63
Sympathie oder Empathie? . . . . .	63
Ausführung . . . . .	64
<b>11. »Am Anfang war es noch eine Vision, aber dann ...«</b>	
<b><i>Ein Interview mit Klaus-Dieter Gens und Katarina Schmidt.</i></b> . . . . .	65
Reality Check. . . . .	65
Konfliktpotential . . . . .	66
Eine bewußte Entscheidung . . . . .	68
Wenn Wölfe durch die Wohnung laufen . . . . .	69
Eine Frage der Haltung . . . . .	70
Rituale . . . . .	72
Den anderen beim Wort nehmen. . . . .	74
Werte und Grenzen . . . . .	75
Die Vision . . . . .	78
Anleitung zum Glücklichein . . . . .	79
Alltagspraxis. . . . .	81
Und immer wieder: Gefühle . . . . .	83
Gewaltfrei leben. . . . .	84
<b>12. Stellen Sie sich vor ...</b> . . . . .	86
<b>Anhang</b> . . . . .	88
Gefühlsworte, die auf erfüllte Bedürfnisse hinweisen . . . . .	88
Gefühlsworte, die auf unerfüllte Bedürfnisse hinweisen . . . . .	89
Interpretation statt Gefühl . . . . .	91
<i>Identifizierung von »Interpretationsgefühlen« ·</i>	
<i>Es ist wahrscheinlich eine Interpretation · Ausdruck wirklicher Gefühle</i>	
Bedürfnisse . . . . .	92
Über Marshall B. Rosenberg . . . . .	93
Das Center for Nonviolent Communication . . . . .	93
Trainer im deutschsprachigen Raum . . . . .	94
Das Zentrum Gewaltfreie Kommunikation Berlin e.V. . . . .	94

## Vorwort

Ich bin überzeugt, Sie haben sich einen Partner, eine Partnerin auserwählt, weil Sie glücklich sein möchten, eine schöne Beziehung leben wollen, Gemeinsamkeit, Nähe, Zuwendung brauchen. Doch wie viele Tage enden mit Enttäuschung, Traurigkeit oder sogar Haß – gegen den Partner oder gegen sich selbst.

Warum ist es manchmal so schwierig zu bekommen, was die Beziehung erfüllen soll oder sollte? Streit, Konflikte, verbale und körperliche Gewalt sind nicht die böse Absicht des anderen. Es ist nicht der Versuch, dem anderen zu schaden – es ist der Versuch, zur Beziehung und zum Leben beizutragen. Leider allerdings oft auf eine traurige, schädigende Weise, hinter der der Wunsch, beizutragen, nicht mehr zu erkennen ist. Man hat uns viele destruktive Weisen beigebracht, das Leben zu beeinflussen: Schuldzuweisungen, Scham, Drohungen und Bestrafungen oder auch Belohnen und Schmeicheln. Dies sind alles Wege, mit denen man Menschen mehr beherrschen als positiv beeinflussen kann. Sie erzeugen vielmehr Unwillen, Widerstand oder Haß. Für eine Paarbeziehung oder eine Familie sind sie eher ungeeignet, wie viele Gespräche in unseren Seminaren und Beratungen zeigen. Wir verwenden solche Muster, weil wir keine besseren haben, und oft in Kenntnis der Wirkungslosigkeit. Wie oft können Sie schon im Voraus sehen, daß diese oder jene Auseinandersetzung nur traurig und schmerzlich enden kann?

Ich habe mich über das Angebot, an diesem Buch mitzuwirken, sehr gefreut, weil ich weiß, daß es möglich ist, eine glückliche oder zumindest befriedigende Beziehung mit fast jedem Menschen zu leben – dies ist mir besonders wichtig mit den Menschen, die ich liebe: meine „große“ Tochter Lydia, meine Partnerin Katarina und ihre beiden Töchter Anne und Theresa. Mit ihnen haben wir uns auf die Entdeckungsreise liebevoller Umgangsweisen gemacht.

Für uns ist es die Gewaltfreie Kommunikation – von Dr. Marshall Rosenberg entwickelt –, die eine Veränderung unserer Beziehungen bewirkt hat. Eine schlichte, wirkungsvolle Kommunikationsweise, keine schwierige Therapie, kein Wühlen in (alten) Konflikten. Eine Methode, die Schluß macht mit Vorwürfen, Schuldzuweisungen, Angriffen, Interpretationen, Bestrafungen und Schmeichelei. Mit dieser Methode lernen Sie, vorbeugend mit Respekt und Achtung, Verständnis und direkten Bitten Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin gegenüberzutreten, und Sie können die wohltuende und verbindende Wirkung des gegenseitigen Verständnisses und des Mitgefühls erleben.