

Miteinander leben

Hinweise zur Formulierung von Gefühlen für Kursleitende

In unserer Alltagssprache verwenden wir häufig Wörter und/oder Formulierungen, die wie Gefühlsausdrücke klingen, aber entweder undeutlich und missverständlich sind oder versteckte Interpretationen bzw. Schuldzuweisungen beinhalten. In der Gewaltfreien Kommunikation sprechen wir von „Pseudo- oder Tätergefühlen“. Diese Äußerungen tragen nicht zur Verbindung mit dem Gegenüber bei.

Beispiele:

- „Ich habe das Gefühl, dass...“: Es folgt ein Gedanke. In einer solchen Situation sollten Sie besser auf folgende Formulierung zurückgreifen: „Ich habe den Eindruck / die Vermutung, dass ...“
- „Ich fühle mich wie...“: Es folgt ein bildhafter Vergleich oder eine Metapher. Diese Ausdrucksweisen können zu Missverständnissen führen.
- „Ich fühle mich...“ + Verb: Wenn sich das Verb auf die Handlungen der Gesprächspartnerin oder des Gesprächspartners beziehen, handelt es sich hierbei um eine Interpretation, Analyse oder Diagnose des Verhaltens Anderer (z.B. „Ich fühle mich ausgenutzt!“ / „Ich fühle mich nicht ernst genommen!“).

Es empfehlen sich Formulierungen mit „Ich bin...“. Denn auf diese Weise übernimmt die Sprecherin oder der Sprecher die Verantwortung für ihre bzw. seine Gefühle:

Beispiele:

- „Ich bin traurig.“
- „Ich bin begeistert.“
- „Ich bin frustriert.“
- „Ich bin irritiert.“

Fragen Sie sich einmal selbst, welche der nachfolgenden Sätze Sie gut annehmen können und bei welchen Sätzen Sie auf Abstand zur Ihrer Gesprächspartnerin / Ihrem Gesprächspartner gehen würden.

Beispiele:

- „Ich fühle mich von dir ausgenutzt.“
- „Ich bin traurig.“
- „Ich fühle mich manipuliert.“
- „Ich bin irritiert.“

Verbinden Sie Ihre Gefühlsäußerung mit dem zugrundeliegenden Bedürfnis, sorgen Sie für Transparenz. Das ermöglicht Ihrem Gegenüber, Ihnen empathisch zu begegnen.

Beispiele:

Ich fühle mich...,

- weil mir wichtig ist, dass...
- weil ich... brauche
- weil ich gerne hätte, dass...
- weil mir am Herzen liegt, dass...
- weil ich möchte, dass....

Hinweis: Für dieses Modellkonzept werden die Elemente der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) vereinfacht oder kompakt erläutert. Dies ist eine bewusste Entscheidung, um die Bestandteile der GFK, die sich mit Gefühlen und Bedürfnissen beschäftigen, kurz und prägnant vermitteln zu können.