GFK – Gewaltfreie Kommunikation

INTERAKTIVE FRIEDENSAUSSTELLUNG FÜR JUGENDLICHE

„Verurteile nicht, und du wirst nicht verurteilt werden. Denn wenn du andere verurteilst, so wirst du selbst verurteilt werden…“

(Matthäus 7, 1)

Das ist leichter gesagt als getan, oder?!

Als „Friedensstifter*in“ können wir unsere Kommunikation verändern. Durch gewaltfreie Kommunikation „GFK“ können wir dem Biblischen Spruch *„Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“* (3. Mose 19,18) gerecht(er) werden.

Anleitung: In vier Schritten zum/ zur „Friedensstifter*in“

1. Beobachtungen machen - Was genau sehe ich? Ohne Bewertung, wie eine Kamera, die die Situation aufzeichnet

Wenn ich […] sehe/höre,

2. Gefühle erkennen - Was fühle ich, wenn ich das sehe? Ohne Einfluss von Außen

fühle ich mich […] / bin ich […]

3. Bedürfnisse benennen – Welche Bedürfnisse werden in dieser Situation erfüllt und welche nicht? Und wusste ich, dass genau das ein unerfülltes Bedürfnis von mir ist? Ohne Erfolgsstrategie

weil mir […] wichtig ist / weil ich […] brauche

4. Bitten äußern (oder einfach den Mund halten ☺) Formuliere präzise und positiv: Wer soll was bis wann tun? Beachte dabei, dass deine Bitte für den anderen umsetzbar sein sollte, und dass sie keine Forderung ist. Ggf. müssen auch Kompromisse zwischen Dir und Deinem Gegenüber geschlossen werden.

kannst du bitte […] / können wir bitte […].

Deinem Gegenüber musst du nun noch **die Wahl lassen**, ob er deiner Bitte nachkommt oder nicht! Schließlich können wir nicht einfach über andere bestimmen!

Sollte dies nicht der Fall sein: **Sei trotzdem stolz auf dich!!**

Du hast niemanden verurteilt und deine Meinung geäußert!!

PS: Sicherlich klingen deine ersten Sätze in „GFK“ völlig übertrieben und absolut nach einem GUTMENSCHEN, aber mit ein bisschen Übung kannst du bestimmt erleben, wie sie dich **zuFRIEDENER** macht!

GFK – Gewaltfreie Kommunikation

Weitere Tipps…

INTERAKTIVE FRIEDENSAUSSTELLUNG FÜR JUGENDLICHE

Ich bin okay, du bist okay – Wertschätzung

Ich bin okay:

- Ich gebe mir Selbst Empathie.
- Ich verbinde mich mit meinen Gefühlen und Bedürfnissen
- „Was fühle ich, was brauche ich?“
- Ich registriere Schuld/Scham-Gefühle und gehe liebevoll annehmend mit ihnen um

Du bist okay:

- Ich höre keine Kritik, sondern sehe die unerfüllten Bedürfnisse des Anderen
- Ich versuche herauszufinden was die/den Anderen zu ihrer/seiner Reaktion veranlasst hat. „Was fühlt/braucht mein Gegenüber?“

„Ich-Botschaften“

Ich sende „Ich-Botschaften“, meine Nachrichten sind keine Vorwürfe, sondern Nachrichten, die aus mir selbst kommen. Meine Sätze beginnen – sofern möglich – mit „ich“

Keine Forderungen

Ich versuche, meinem Gegenüber so gut wie möglich zu sagen, was ich brauche und möchte, ohne fordernd zu sein. Ich formuliere Bitten als positive Anstöße und sage meinem Gegenüber nicht, was er/sie nicht tun soll, sondern versuche zu animieren, etwas zu tun.