Praktische Selbst-Empathie

Herausfinden, was man fühlt und braucht. Gewaltfrei mit sich selbst umgehen

von
Gerlinde Fritsch

1. Auflage

[Praktische Selbst-Empathie – Fritsch](#)

schnell und portofrei erhältlich bei beck-shop.de DIE FACHBUCHHANDLUNG

Junfermannsche Verlagsbuchhandlung 2010

Verlag C.H. Beck im Internet:

www.beck.de

ISBN 978 3 87387 695 8

Einleitung

Nach jahrelanger Tätigkeit als Psychotherapeutin glaubte ich verstanden zu haben, wie sich Menschen entwickeln und warum sie immer wieder in die gleichen Fallen zu laufen scheinen. Dennoch bewegten mich Fragen, auf die ich keine befriedigende Antwort fand. Wie konnte eine wirklich tief gehende und nachhaltige Veränderung im Fühlen und Verhalten von Menschen eintreten? Und was konnte man mit intensiven negativen Gefühlen machen, außer sie fühlen und sie gegebenenfalls in einigermaßen sozial verträglicher Weise ausdrücken?

In dieser Zeit stieß ich auf Marshall B. Rosenbergs Hauptwerk "Gewaltfreie Kommunikation", das den Anfang meiner Auseinandersetzung mit der GFK bildete. In diesem Konzept fand ich die Antworten auf meine zentralen Fragen. Revolutionierend waren für mich als Psychologin Rosenbergs Unterscheidungen zwischen Gefühlen und Pseudo-"Gefühlen" sowie zwischen Bedürfnissen einerseits und Strategien zur Erfüllung von Bedürfnissen andererseits. Für meine psychotherapeutische Arbeit ergab sich dadurch ein tief gehender neuer Arbeitsansatz für Probleme mit Süchten, gewalttätigem Verhalten und anderem Leiden an sich selbst.

Erschien die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) zunächst als faszinierende Kommunikationslehre für einen fairen Umgang von Mensch zu Mensch, so entdeckte ich in ihr zunehmend eine freundliche und ausgesprochen wirksame Methode, die Selbst- und Fremdwahrnehmung zu verbessern sowie die Selbststeuerung und Selbstwirksamkeit zu erhöhen. Damit fand ich den Schlüssel zu einer wirklich funktionierenden Kommunikation und einem respektvollen Umgang miteinander: Nur wenn Menschen sich ihrer selbst bewusst werden und im Sinne Rosenbergs auch gewaltfrei mit sich selbst umgehen, also nicht länger ihre Gefühle und Bedürfnisse ignorieren, sind sie in der Lage, sich den Gefühlen und Bedürfnissen anderer Menschen mitfühlend zuzuwenden. Obendrein entwickeln sie dann auch die Bereitschaft, nach Lösungen zu suchen, die den Bedürfnissen aller gerecht werden. Die GFK zeigt wunderbare und sehr praktische Wege auf, wie scheinbar nicht kompatible Bedürfnisse gleichzeitig erfüllt werden können.