

Zitate

*Vater, vergib ihnen,
denn sie wissen nicht, was sie tun.
Lukas 23, 34*

*Versöhnung beginnt in der eigenen Seele. Wem sie da gelungen ist, der kann dann von dort aus auch auf andere, auf größere Zusammenhänge Einfluss nehmen. In der eigenen Seele beginnt die Versöhnung bei den Eltern.
B. Hellinger*

*Erst wenn Menschen in der Tiefe ihrer Seele berührt sind, wird eine andere Sicht möglich und es öffnet sich ein Weg für alle Beteiligten, Opfer und Täter als Menschen zu sehen. Dann erst beginnt eine tiefe Trauer auf beiden Seiten, eine Trauer, die verbindet und daher versöhnt.
B. Hellinger*

*... müssen wir vergeben lernen, und zwar nicht deshalb, weil wir "gut" und "barmherzig" sind, sondern weil das, was wir sehen, nicht wahr ist.
Vorwort von Ein Kurs in Wundern*

*Solange du dem anderen sein Anderssein nicht verzeihen kannst, bist du weitab vom Wege zur Weisheit.
Chinesisches Sprichwort*

*Wir sollten immer verzeihen: Dem Reuigen um seinetwillen, dem Reulosen um unseretwillen.
Marie von Ebner-Eschenbach*

Ebenen der Versöhnung



Versöhnung mit sich selbst



Versöhnung in Beziehungen



Versöhnung in Gruppen?



Frieden in Systemen und Konventionen wieder herstellen
Frieden mit dem Schicksal und Leben finden

Die Situation: Was ist gesagt oder getan worden, von dem du dir jetzt wünschst, es wäre nicht gesagt oder getan worden (40 Worte, nur das wesentliche):



Die persönliche Perspektive		Gefühle, die daraus entstehen	Was hätte ich gebraucht
1	Urteile und Kritik an der Handlung / nicht Handlung		
2	Urteile und Kritik an deinem Gegenüber		
3	Wünsche und Ansprüche, die du eigentlich hattest		
4	Wünsche und Ansprüche, die dann bei dir entstanden sind		
5	Deine Beurteilung über dich und deine Reaktion		
6	Wünsche und Ansprüche, welche die andere Person eigentlich hatte		
7	Deine Beurteilung über die jetzige Situation		

Die Bitte an dich selber:

Die Bitte an die andere Person:

Die Situation: Was ist gesagt oder getan worden, von dem du dir jetzt wünschst, es wäre nicht gesagt oder getan worden (40 Worte, nur das wesentliche):



Die persönliche Perspektive		Gefühle, die daraus entstehen	Was hätte ich gebraucht
1	Urteile und Kritik an deiner Handlung / nicht Handlung		
2	Urteile und Kritik an dir		
3	Was war deine Ursprungintention		
4	Was ist dann daraus geworden		
5	Deine Beurteilung über deine nachfolgende Reaktion		
6	Wünsche und Ansprüche, welche die andere Person habe könnte		
7	Deine Beurteilung über die jetzige Situation		

Die Bitte an dich selber:

Die Bitte an die andere Person:

Gefühle, die wir empfinden, wenn unsere Bedürfnisse erfüllt sind

1.	ausgeglichen, zentriert, friedvoll, gelöst, ruhig, in Frieden, in Harmonie, wohl, angenehm, zufrieden
2.	entspannt, gelassen
3.	heiter, fröhlich, gut gelaunt, glücklich
4.	beruhigt, erleichtert, besänftigt, befriedigt, entlastet, erquickt, getröstet, gestärkt
5.	aufgeweckt, inspiriert, interessiert, wach, aufmerksam, aufgemuntert, lebendig, angeregt, spritzig, prickelnd, stimuliert, leidenschaftlich, temperamentvoll, schwungvoll, voller Lebenslust, voller Energie, enthusiastisch, überströmend, überschwänglich, belebt, erregt, elektrisiert, energiegeladen, abenteuerlustig,
6.	bewegt, betroffen, erfüllt, berührt, ergriffen, bezaubert, berauscht, getragen, empfindsam, tiefbewegt, überwältigt, glühend, jubilierend,
7.	bereichert, beeindruckt, begeistert, hingerissen
8.	erfreut, entzückt, hochofren, im siebten Himmel, in Ekstase, strahlend, vergnügt,
9.	voller Bewunderung, voller Wertschätzung
10.	nah, freundschaftlich, verliebt, voller Zärtlichkeit, voller Zuneigung, leidenschaftlich, liebevoll, zärtlich
11.	verrückt
12.	offen, frei
13.	sicher
14.	mutig, ermutigt
15.	stolz
16.	dankbar
17.	klar, konzentriert
18.	optimistisch, unbesorgt, vertrauensvoll, hoffnungsvoll
19.	interessiert, neugierig, erwartungsvoll, fasziniert, gebannt, gespannt, in etwas vertieft
20.	erstaunt, überrascht, verblüfft, verdutzt, sensibilisiert, wachsam, ungeduldig
21.	hilfsbereit
22.	mitfühlend, teilnahmsvoll, offenherzig
23.	mit einbezogen
24.	humorvoll, schelmisch, lustig

Gefühle, die wir empfinden, wenn unsere Bedürfnisse nicht erfüllt sind

25.	allein, einsam, isoliert, getrennt
26.	schweigsam, still, verschlossen, verschwiegen
27.	beschämt, peinlich berührt
28.	eifersüchtig, neidisch
29.	ausgehungert, dürstend, lechzend
30.	abgespannt, energielos
31.	erschöpft, überlastet
32.	schlecht, schlecht gelaunt,
33.	gelangweilt, gleichgültig, desinteressiert
34.	niedergedrückt, niedergeschlagen,
35.	müde, träge, passiv, lethargisch, blockiert, ohne Schwung, schläfrig, faul, leblos, schwer, schwerfällig, schlapp, zerschlagen, apathisch, lau
36.	zögernd, unentschlossen
37.	melancholisch, deprimiert, depressiv, pessimistisch, entmutigt, angeödet, übersättigt, überdrüssig, auf dem seelischen, Tiefpunkt
38.	gefühllos, abgetrennt, unverbunden, taub
39.	hilflos
40.	verletzlich, labil, unbeständig, schwankend, zerbrechlich
41.	verwundert, überrascht, verdutzt, stutzig, perplex, verwirrt
42.	aufmerksam, angespannt
43.	unruhig, unsicher, irritiert, unbehaglich, verstört, verunsichert
44.	argwöhnisch, skeptisch, misstrauisch, ungläubig, auf der Hut, wachsam, alarmiert
45.	sprachlos, aus der Fassung, durcheinander
46.	bestürzt, erschrocken
47.	ängstlich, besorgt, verängstigt, geängstigt, furchtsam, zitternd voller Angst, eine Heidenangst haben
48.	bedauernd, bekümmert, kummervoll, betroffen, betrübt
49.	chockiert, in Panik, panisch, starr vor Schreck
50.	unzufrieden, verdrießlich, verdrossen, verstimmt, gekränkt, mürrisch, gereizt
51.	frustriert, bitter, verbittert, beleidigt, finster, satt haben
52.	ungeduldig, nervös
53.	ärgerlich, verärgert, erobst, erregt, erzürnt, entsetzt, enttäuscht, genervt, fassungslos, außer sich, zornig, die Nase voll haben, rasend vor Wut, voller Groll, hasserfüllt, rachsüchtig, feindselig
54.	widerwillig, angewidert, voller Abneigung, von Ekel erfüllt
55.	unglücklich, verzweifelt
56.	erschüttert, aufgewühlt, nach Luft ringend
57.	hin und hergerissen, innerlich zerrissen
58.	verletzt, gequält, leidend, leiderfüllt, gerädert, schmerz erfüllt
59.	traurig, in der Seele wund, ein gebrochenes Herz haben

Liste der Gefühle die eine Interpretation oder ein Werturteil enthalten

Diese werden in der Gewaltfreien Kommunikation **nicht** verwendet.

abgelehnt	eingezwängt	manipuliert	übers Ohr gehauen
abgestoßen	erbärmlich	missbraucht	ungewollt
abgewertet	erniedrigt	missachtet	uninteressant
abgewiesen	ernst genommen	missverstanden	unwichtig
angegriffen	erstickt	mit den Füßen getreten	unpassend
angeklagt	fallengelassen	missbraucht	unsichtbar
armselig	festgenagelt	nicht akzeptiert	unter Druck gesetzt
ausgebeutet, ausgenutzt	geachtet	(nicht) beachtet	unterbewertet
bedrängt	gehört	nicht geglaubt	unterdrückt
bedroht	gesehen	nicht gehört	unverstanden
beherrscht	gebraucht	nicht geliebt	unwichtig
beleidigt	geringgeschätzt	nicht gewollt	unwürdig
bemuttert	getäuscht	niedergetreten	verabscheut
benutzt	gequält	niedergemacht	vergewaltigt
beschuldigt	gezwungen	manipuliert	verhasst
beschützt	gestört	provoziert	verlassen
beschwindelt	herabgesetzt	reingelegt	verleugnet
besiegt	herausgerissen	sabotiert	vernachlässigt
bestohlen	ins Abseits gestellt	schlechtgemacht	vernichtet
bestürmt	in die Enge getrieben	schmutzig	verraten
betrogen	in die Falle gelockt	schuldig	verstanden
bevormundet	inadäquat	respektiert	vertrieben
dominiert	ignoriert	unterstützt	verurteilt
dumm	inkompetent	überarbeitet	weggeworfen
eingeschüchtert	irreführt	überbeansprucht	wertgeschätzt
eingesperrt	lächerlich gemacht	übergangen	zurückgewiesen
eingeeengt	links liegen gelassen	überfahren	

Ich fühle mich ...

benennt oft nicht ein wirkliches Gefühl, sondern eine Interpretation, einen Gedanken, eine Wahrnehmung.

Ich fühle mich herabgesetzt, hintergangen, = Ich **denke**, ich werde herabgesetzt, hintergangen, etc.

Identifizierung solcher ‚Interpretationsgefühle‘

Es handelt sich wahrscheinlich eine Interpretation, wenn

- es einen Täter geben kann,
- wenn ich fragen kann: Wie fühle ich mich, wenn ich denke, dass ich ausgenutzt werde - ein echtes Gefühlswort finden.

Sätze wie

- Ich habe das Gefühl, **dass** ...
- Ich fühle mich **wie** ...
- Ich fühle mich, **als wenn** ...
- Ich habe das Gefühl, **mein Chef**...

Ausdruck wirklicher Gefühle:

- Ich fühle mich traurig.
- Ich fühle mich ungeduldig.
- Ich bin glücklich, irritiert, hilflos, ...

körperlich

Luft
Wasser
Nahrung
Bewegung
Schutz
Obdach
Ruhe
Berührung
Nachkommen

eher in Bezug auf mich selber

Schönheit
Harmonie, Gelassenheit, Frieden, Ruhe, Entspannung, freie Zeit
Inspiration
Information, Feedback, Reaktion
Autonomie, Freiheit, Unabhängigkeit
Integrität, Mut, Tapferkeit, Stärke, Entschlossenheit, Ernst
Authentizität, Echtheit, Spontaneität
Bedeutung, Wichtigkeit
Kreativität, Phantasie, Flexibilität, Abwechslung
Wirksamkeit, Effektivität, Erfolg, Glück
Aktivität, Veränderung, Abenteuer, Leidenschaft, Neugier, Vielfalt
Klarheit, Wissen, Weisheit, Kompetenz, Bildung
Kraft, Beständigkeit, Macht, Autorität, Initiative
Selbstgefühl, Selbstempfindung, Wachheit, Leben
Gesundheit, Reichtum, Fülle
Optimismus, Zuversicht, Heiterkeit
Leichtigkeit, Spiel, Feiern, Humor, Erfüllung, Lebensfreude, Vergnügen
Klarheit, Ordnung, Sauberkeit, Struktur
Beständigkeit
Veränderung, Heilung, Umstrukturierung, Neuordnung, Wachstum
Abschluss, Ende, (innerer) Schlusspunkt, Neubeginn

eher in Bezug auf andere Personen

Abstand, Distanz, Raum, Privatsphäre
Schutz, Sicherheit, Geborgenheit,
Objektivität, Höflichkeit
Gleichgewicht, Gleichwertigkeit, Balance
Verlässlichkeit, Integrität, Verbindlichkeit
Aktivität, Wirksamkeit, Effektivität, Zielstrebigkeit
Einfluss, Führung
Disziplin, Pünktlichkeit, Engagement,
Aufrichtigkeit, Ehrlichkeit, Wahrheit, Gerechtigkeit,
Achtung, Respekt, Sensibilität, Anerkennung
Sympathie, Zugehörigkeit, Geselligkeit, Freundschaft, Gemeinschaft
Akzeptanz, Vertrauen, Toleranz, Verständnis, Offenheit, Aufgeschlossenheit
Freundlichkeit, Rücksichtnahme, Vorsicht, Bescheidenheit, Demut
Bestätigung, Begeisterung, Dankbarkeit
Unterstützung, Hilfsbereitschaft, Zusammenarbeit
Loyalität, Treue, Verschwiegenheit
Nähe, Zuneigung, Wärme, Zärtlichkeit, Liebe
Einfühlung, Empathie, Mitgefühl, Güte, Gutmütigkeit
Harmonie, Frieden, Ruhe, Entspannung

Spiritualität

Wachstum, Grenzen sprengen
Zentriertheit
Sinn, Erfüllung, Tiefe
Heilung

Die Bitte ist nicht angekommen?

- **War sie positiv formuliert?**
(Bitte, was man will, nicht was man nicht will, das der andere tun soll.)
- **War sie zu vage oder abstrakt?**
(Weiß der andere genau, was er jetzt tun kann?)
- **War sie jetzt ausführbar?**
(Eine GFK-Bitte ist immer in der Gegenwart erfüllbar. „Bitte sag mir jetzt, ob du bereit bist, das morgen zu tun“)
- **Enthält sie Vergleiche?**
(„Warum machst du das nicht so wie Hubert?“)
- **Will ich ein Verhalten oder ein Gefühl erbitten?**
(„Liebe mich!“, „Bitte benimm dich anders!“)

Eine GFK-Bitte ist eine Bitte um ...

- ... eine jetzt ausführbare positiv benannte konkrete Handlung, ...
- ... die in Freiheit erfüllt werden kann, oder auch nicht.

Ist die Bitte effektiv?

- **Ist sie konkret, oder muss der andere noch raten?**
(„Kannst du nicht mal was anderes machen?“)
- **Ist sie direkt?**
(„Mir ist kalt!“ - die indirekte Bitte für - „Bitte drehe die Heizung höher.“)
- **Weiß der andere auch um die Bedeutung, die die Bitte für mich hat?**
(„Warum gehen wir nicht ins Kino?“)
- **Bin ich mir sicher, mit den Gefühlen umgehen zu können, die ein 'Nein' auslöst?**
- **Traue ich Dir zu, 'Nein' zu sagen?**
- **Denke ich, dass ich Dir überlegen oder unterlegen bin?**
- **Glaube ich mich im Recht?**
- **Dient die Erfüllung der Bitte dem Leben?**

Finde die Gründe für indirektes oder implizites Bitten heraus.