

# Über Gefühle sprechen - herausfinden, wie jemand sich fühlt

Auch wenn wir im Alltag häufig das Wort „Gefühl“\* benutzen, so sprechen wir doch eigentlich selten über Gefühle. In der Regel benutzen wir das Wort Gefühle im Zusammenhang mit Gedanken, die wir haben. Warum sollten wir daran etwas ändern? Meine Erfahrung zeigt, dass eine klare Trennung von Gedanken und Gefühlen im Alltag zu mehr Klarheit und Orientierung führt und dass ich durch das Zulassen und Erkennen von Gefühlen weniger Stress erlebe.

Da unser aktiver Wortschatz an Gefühlswörtern in der Regel sehr klein ist, hilft es, wenn man Vorschläge für mögliche Gefühle erhält und dann überprüfen kann, ob diese zutreffen. Im Grundlagen-Dokument „Sammlung von Gefühlen und Bedürfnissen“ finden Sie viele Gefühlswörter.

## Tipp

Wenn Sie jemanden mitteilen wollen, wie Sie sich fühlen, können Sie die Gefühlsliste im Grundlagen-Dokument „Sammlung von Gefühlen und Bedürfnissen“ zur Hand nehmen.

Wenn Sie herausfinden wollen, wie jemand sich fühlt, können Sie Folgendes tun:

- 1. Fragen Sie ihr Gegenüber nicht, wie es sich fühlt.** Sehr häufig ruft diese Frage Abwehrreaktionen hervor.
2. Nehmen Sie die Gefühlsliste vom Grundlagen-Dokument „Sammlung von Gefühlen und Bedürfnissen“ hervor und bieten Sie ihrem Gegenüber verschiedene Gefühle an.
3. Tun Sie dies nicht, ohne dabei auch Bedürfnisse\* vorzuschlagen. Die Gefühle sind sozusagen Steigbügel zum Bedürfnis: Sie zeigen an, ob ein Bedürfnis erfüllt oder nicht erfüllt ist. Viel mehr als zum Gefühl des Gegenübers, wollen Sie also eigentlich zum Bedürfnis vordringen.

Das Vorschlagen von Gefühlen und Bedürfnissen kann zum Beispiel so tönen:

„Bist du wütend (Gefühle) und brauchst du Klarheit (Bedürfnis)?“

„Machst du dir Sorgen (Gefühl) weil dir Gesundheit (Bedürfnis) wichtig ist?“

In der Regel lohnt es sich, wenn Sie nach dem Gefühl und dem Bedürfnis gleich eine Bitte hinten anhängen, von der Sie vermuten, dass ihr Gegenüber sie gerne stellen möchte. Zum Beispiel:

„Bist du wütend und brauchst du Klarheit? Und möchtest du wissen, was mich dazu bewogen hat, dieses Email nicht zu schreiben?“

„Machst du dir Sorgen, weil dir Gesundheit wichtig ist und wäre es dir am liebsten, ich würde weniger Alkohol trinken?“

„Sind Sie irritiert, weil Ihnen Selbstverantwortung wichtig ist? Und möchten Sie daher gerne, dass ich mich selber über die bevorstehenden Anlässe informiere?“

\* Es ist wichtig, dass Sie verstehen, was in der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) unter diesen Begriffen genau verstanden wird. Lesen Sie dazu das Grundlagenblatt „Die vier Schritte“. Eine Sammlung von Gefühlen und Bedürfnissen finden Sie im Dokument „Sammlung von Gefühlen und Bedürfnissen“.

## Begründung

Das „Stehen-bleiben“ bei blossen Gefühlen oder beim Gefühl und einem Bedürfnis kann zu Irritationen führen, weil Bedürfnisse grundsätzlich nicht an Personen gebunden sind und daher in der Formulierung als „Allgemeinheiten“ wahrgenommen werden können.

Stellen Sie sich zum Beispiel vor, ich hätte obige Frage an meinen Chef wie folgt gestellt:

„Sind Sie irritiert, weil Ihnen Selbstverantwortung wichtig ist?“

Dann hätte er vielleicht geantwortet: „Nein, mir ist wichtig, dass Sie sich über die bevorstehenden Anlässe informieren, bevor Sie gegenüber anderen solche Aussagen dazu machen.“

In dem ich also nach dem Bedürfnis auch noch gleich vorschlage, was mein Chef von mir konkret möchte, bringe ich das Bedürfnis meines Chefs in Verbindung mit der Bitte an mich und komme dadurch auf eine konkrete und fassbare Ebene.

Manchmal (wenn die Beziehung und die Situation passt) kann es durchaus passen, wenn man über längere Zeit beim Gefühl bleibt. In der Regel passt dies bei der Trauer. Wenn jemand traurig ist, kann es sehr heilend wirken, wenn Sie lediglich das Gefühl und allenfalls das Bedürfnis dazu nennen. Das kann zum Beispiel so tönen:

„Bist du traurig, weil dir Rücksichtnahme wichtig ist und weil du möchtest, dass gesehen wird, wie du dich für das Team einsetzt? Dir ist so wichtig, dass gesehen wird, wie du dich bemühst und wie du einen Beitrag leistest ... Und da fühlst du einen grossen Schmerz.“

Beachten Sie bitte, dass selbst wenn ich hier die Sätze ohne Fragezeichen geschrieben habe, es wichtig ist, dass ich in meiner Haltung und den Formulierungen immer fragend bleibe. Ich weiss nicht, wie sich mein Gegenüber fühlt und ich will auch nicht so tun, als ob ich es wüsste. Wenn wir jemand sagen: „Du fühlst dich jetzt sicher ...“ dann löst dies häufig Abwehrreaktionen hervor.