

# Empathische Zeit

Magazin für Konfliktlösung und sozialen Wandel durch Gewaltfreie Kommunikation

Wir  
für euch  
Wissen und  
Tipps von  
GFK-Aktiven

## Gewaltfrei in der Arbeitswelt

● Mit Agilität zum Erfolg ● In der Pflege ● Germersheim geht neue Wege



Neue Serie für Einsteiger:  
Die schönsten  
Irrtümer über die GFK ...

Black Lives Matter:  
18 Seiten rund um Alltags-  
Rassismus und Privilegien

Gefühle – Sprache der Seele  
Freude – machen Sie  
sich auf den Weg ins Glück



**Herausfordernd!**  
Für andere da sein  
und gleichzeitig  
**Sorge tragen**  
für sich selbst

Woke up  
and  
glow



## GFK-Challenge – Die schönsten Irrtümer über die Gewaltfreie Kommunikation

### Auftakt einer neuen Reihe rund um gängige Missverständnisse. Von Anja Palitza und Olaf Hartke

#### Sorgen Sie oft genug für sich und Ihr Wohlergehen? Selbstfürsorge ist eine permanente Aufgabe, die man nur selbst für sich erledigen kann.

**Anja:** Kürzlich sprach mich eine Freundin an: „Ich freu mich so für dich, dass deine Eltern aus dem Pflegeheim wieder nach Hause zurückkehren konnten. Doch sag mal, wie geht es dir denn jetzt mit der vielen Arbeit? Hast du auch noch genügend Zeit für dich?“

Diese Frage hat mich noch Tage später beschäftigt. Ich merke, dass die vergangenen Wochen Pflege und Betreuung nicht spurlos an mir vorbeigegangen sind. Vier Wochen, in denen ich täglich zwei bis vier Stunden für meine Eltern da war. Regelmäßiges Putzen, Kochen, Wäschen und Einkaufen; dazu in unregelmäßigen Abständen Arztbesuche und Formalitäten. Und mein Alltag – die Kinder, der eigene Haushalt und die beruflichen Aufgaben – ist ja noch genauso vorhanden. Es gab Tage an denen ich mich mehrmals fragte, ob und wie ich diese Aufgaben bewältigen soll. Wie kann es gelingen, meinen Kindern, meinem Partner, meinem Beruf und meinen Eltern die Portionen Aufmerksamkeit zu geben, die auch für mich genauso bedeutsam sind? Und wo bleibt meine Aufmerksamkeit für mich selbst? Meine Selbstfürsorge, die mir niemand abnehmen kann?

**Beide:** Möchte man andere Menschen unterstützen, halten wir es für wichtig, dass es einem selbst dabei gut geht. Denn nur dann hat man seine eigenen Ressourcen zur Verfügung, um optimal hilfreich zu sein.

**Dazu haben wir auch gemeinsam immer wieder das Gespräch gesucht. Wir haben oft und lange darüber gesprochen, da auch für Olaf dieses Thema bedeutsamer wird. Und die immer wiederkehrende Frage, die uns da beschäftigt: Wie kann man den Eltern die Unterstützung geben, die sie zunehmend benötigen, und gleichzeitig fürsorglich mit sich selbst verbunden bleiben – trotz der wachsenden Aufgabenfülle?**

### Drei Aspekte sind es, die wir in diesem Zusammenhang sehen und verdeutlichen möchten.

#### 1. Aufmerksam wahrnehmen, welche Bedürfnisse es erfüllt

Marshall B. Rosenberg schrieb: „Es ist ein himmelweiter Unterschied, ob ich für andere etwas tue, damit ich mich nicht schuldig fühle, oder um ihnen eine Freude zu machen.“ Dieser Satz gewinnt für uns bei diesem Thema zunehmend an Nützlichkeit.

**Anja:** Wenn ich mich darüber mit meinem Gefühl der Dankbarkeit verbinde, dass sich meine 86-jährigen Eltern nach einem Krankenhaus-Aufenthalt und der anschließenden Pflegeheimunterbringung ihren Alltag wieder zurückerobert haben und es mit meiner Hilfe und Pflegedienstunterstützung in der ihnen verbleibenden Zeit vielleicht noch schaffen, in ihrer eigenen Wohnung leben zu können, dann übernehme ich die Aufgaben mit Freude.

Gleichzeitig ist es für mich auch eine bedeutende Zeit, in der ich mit meinen Eltern Austausch haben und in Verbindung sein kann. Dies war durch Corona-Regeln im Pflegeheim in den letzten Monaten kaum möglich. Und so genieße ich auch das Zusammensein mit den beiden und sehe das als Bereicherung. Wenn ich meinen Fokus auf die erfüllten Bedürfnisse richte und wahrnehme, was ich von der Situation habe, dann spüre ich Energie für die Bewältigung der Aufgaben.

**Beide:** Forschungen zum Thema Burn-out und Überforderung belegen sehr klar, dass es nicht die absolute Menge an Aufgaben oder ein bestimmter, möglichst objektiv messbarer Schwierigkeitsgrad sind, die viel Energie kosten und den Menschen „ausbrennen“ lassen, sondern dass es vielmehr das eigene Denken über die Anstrengung und die individuelle Bewertung des Schwierigkeitsgrades sind, die eine ungesunde Erschöpfung begünstigen.

**Unser Tipp also: Vergegenwärtigen Sie sich, welche Bedürfnisse Sie sich damit erfüllen, wenn Sie gerade viel für andere machen. Nehmen Sie die Gefühle wahr, die bei diesen Gedanken entstehen und genießen Sie die Freude, die Sie möglicherweise spüren.**

#### 2. Nicht nur wahrnehmen, welche Bedürfnisse noch nicht erfüllt sind

**Olaf:** In Coaching-Gesprächen höre ich immer wieder, dass Menschen, die sich als belastet erleben, zwar wissen, was ihnen gerade fehlt, doch oft vermisse ich dabei auch den selbstver-

antwortlichen und tatkräftigen Einsatz für diese Bedürfnisse.

*Zu wissen, was fehlt, ist eine unabdingbare Voraussetzung dafür zu bekommen, was man braucht.*

Nur wenn man im Fokus hat, was einem wichtig ist, kann man sich adäquat dafür einsetzen. Zumindest dann, wenn die Beachtung des Fehlenden nicht nur dazu führt, dass man klagt und die Umstände und den Mangel lediglich bedauert, sondern wenn die Wahrnehmung des Fehlenden auch lösungsorientierte Überlegungen nach sich zieht.

**Beide:** Ja, es ist sehr bedauerlich, wenn Menschen gerade nicht wissen, wie sie all ihre Bedürfnisse in einer Ausgewogenheit erfüllt bekommen, mit der sie mindestens zufrieden sind. Das Bedauern ist ein wichtiger Teil von Verarbeitungs- und Veränderungsprozessen. Die Anteilnahme, die empathische Zuwendung und die damit verbundene Aufmerksamkeit helfen, den Schmerz zu überwinden, die Bedürfnisse wieder in den Vordergrund zu rücken und dann proaktiv nach passenderen Strategien zu suchen. Genau hier beginnt der praktische Teil der Selbstfürsorge. „Nicht nur an mich denken, auch etwas für mich tun“, lautet hier die Devise.

Unser Tipp dazu: Nehmen Sie wahr, welche Bedürfnisse unerfüllt geblieben sind, bedauern Sie das in der nötigen Form und werden Sie dann bewusst und entschieden proaktiv, indem Sie sich überlegen, welche Strategien unter den gegenwärtigen Umständen hilfreicher sind, um auch die offenen Bedürfnisse zu erfüllen – und gleichzeitig immer noch für andere da sein zu können.

#### 3. Verschiedene Verständnisse zur Wichtigkeit von Bedürfnissen

Bei Menschen, die beginnen, Gewaltfreie Kommunikation zu lernen, bemerken wir immer wieder mal, dass sie abwägen, welche Bedürfnisse generell wichtiger oder weniger wichtig sind als andere. Abraham Maslows Bedürfnispyramide wird in diesem Verständnis-Kontext gern genutzt, um zu verdeutlichen, dass es da augenscheinlich „grundlegende“ Bedürfnisse gibt, um die man sich vorrangig kümmern sollte, und dass erst danach stufenweise die „darüberliegenden“ Bedürfnisse „an der Reihe sind“.

Später folgt dann oft die Erkenntnis, dass man diese Abstufung nach Wichtigkeit nicht für alle Menschen generalisieren kann, sondern dass es sehr individuell ist, welche Bedürfnisse gerade im jeweiligen Fokus stehen. Wir hören dann Aussagen wie: „Meine >



## Herausfordernd! Für andere da sein und gleichzeitig Sorge tragen für sich selbst



Bedürfnisprioritäten-Liste ist gerade ...“, oder „Ich fokussiere mich gerade voll und ganz auf die Bedürfnisse ...“.

**Die Einteilung der Bedürfnisse in Kategorien von Wichtigkeit halten wir nicht für sinnvoll, denn nach unserer Erfahrung schlägt sich eine solche Einteilung auch in der Sprache und der gegenwärtigen Haltung nieder. Dann kann es geschehen, dass bestimmte Bedürfnisse wenig beachtet und nicht mehr verfolgt werden – weil sie „nicht wichtig“, „gerade nicht erfüllbar“ oder „unter diesen Umständen nicht dran“ sind.**

Dies kann zur Folge haben, dass man gerade in der Zeit, in der Ruhe, Erholung, Entspannung und Unterstützung für sich selbst hilfreich wären, man diese Bedürfnisse weniger wahrnimmt und fortführend weniger über konkrete Strategien dafür nachdenkt und auch sich anbietende Gelegenheiten weniger gut wahrnimmt.

### Unser Tipp dazu: Sehen Sie all Ihre Bedürfnisse als gleichwertig und gleich wichtig an.

Wenn Bedürfnisse ein eigenständiges „Recht auf Erfüllung“ hätten, dann stünde dieses Recht allen Bedürfnissen gleichermaßen zu. Fragen Sie sich immer wieder, wie Strategien aussehen können, die möglichst viele Bedürfnisse erfüllen – auch die, die vermeintlich „jetzt nicht so wichtig“ oder „jetzt grad nicht dran“ sind. Eine häufige Sichtweise dazu ist dieses Bild: „Meine Bedürfnispyramide und Deine Bedürfnispyramide – vielleicht gerade unterschiedlich, aber beide sind berechtigt.“

#### 4. Seien Sie selbstfürsorglich egoistisch

Unter dem Pseudonym Prof. Querulix äußerte ein deutscher Aphoristiker und Satiriker: „Ge-

sunder Egoismus ist, das eigene Selbst und die Befriedigung der eigenen Bedürfnisse nicht den Bedürfnissen anderer Menschen zu opfern.“

In unseren Trainings erwähnen Teilnehmer immer wieder, dass es sehr schwierig und anstrengend sei, die „Gewaltfrei-Prinzipien“ einzuhalten und die Bedürfnisse der anderen zu erfüllen, ohne selbst zu kurz zu kommen.

Wir möchten noch einmal erinnern; der erste der drei Aspekte der Definition von „Gewaltfreiheit“ lautet:

„Gewaltfrei ist, die Bedürfnisse anderer genauso wichtig zu nehmen wie meine eigenen.“

Marshall B. Rosenberg

Menschen, die an Gleichwertigkeit und einer Begegnung auf Augenhöhe interessiert sind, finden dazu oft schnell und leicht innere Zustimmung: „Ja, das stimmt. Die Bedürfnisse der anderen sind wichtig und ich werde darauf achten.“

Die Nächstenliebe im Sinne des helfenden Handelns für andere Menschen finden wir bereits als Gebot in der jüdischen Tora und auch als Jesus-Zitat „Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst“, in allen Evangelien des Neuen Testaments.

In christlicher Gesinnung erzogen und mit der Absicht „gewaltfrei zu leben“, achtet man dann sehr aufmerksam auf die Bedürfnisse der anderen.

Wir möchten an dieser Stelle auf die jeweiligen Zitat-Schlussworte aufmerksam machen:

„... wie meine eigenen“  
 „... wie dich selbst“

**Die Werte „Gleichwertigkeit“ und „Augenhöhe“ zu leben, bedeutet im Umkehrschluss für uns demnach, dass die eigenen Bedürfnisse genauso wichtig sind wie die anderer.**

Selbstliebe und eine bedürfnisorientierte Selbstfürsorge umfassen nach unserem Verständnis

also mehr als hier und da mal Entspannung oder gelegentliche genussreiche Aktivitäten.

**Olaf:** In den Neunzigerjahren habe ich eine Ausbildung in Kurzzeittherapie bei Dr. Dietmar Friedmann absolviert und bis heute ist mir daraus dieser Satz von ihm in Erinnerung geblieben: „Wenn jeder an sich selbst denkt und wenn jeder für sich sorgt, dann ist an jeden gedacht und für jeden ist gesorgt – wäre das nicht schön?“

Ich schätze diesen Satz heute noch sehr, doch gilt er für mich nicht in einer alles andere ausgrenzenden Absolutheit – und absolutistisch hat ihn Dietmar Friedmann meines Erachtens auch nicht gemeint, eher als einen diskutierbaren „Gedanken- und Gesprächsanreger.“

**Beide:** Uns erinnert dieser Satz daran, dass Selbstfürsorge etwas ist, was uns niemand abnehmen kann;

### Selbstfürsorge kann nur jeder für sich selbst betreiben.

Uns gelingt es häufig durch das Anerkennen aller Bedürfnisse und einer konsequenten und manchmal mühsamen Suche nach Strategien, die neben Unterstützungs- und Hilfeleistungen für andere auch die notwendigen Bestandteile zum „Kräftewahren“ und zur Regeneration beinhalten.

#### Anja Palitza & Olaf Hartke



Erziehungswissenschaftlerin und Trainerin, Kaufmann und Coach – seit zehn Jahren sind Anja Palitza und Olaf Hartke gemeinsam nicht nur in Sachen GFK unterwegs. Unter anderem geben sie Einführungs- und Vertiefungsseminare, leiten Jahresgruppen und sind seit 2018 auch Teil der Trainerausbildung von k-training. Nähere Infos zu ihren Angeboten:

<https://www.erfolgsschritte.de>

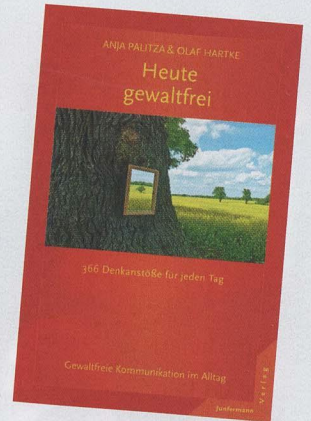


# Empathische Zeit

Arbeitsblatt Nr. 1

## Selbstfürsorge

Entwickelt von Anja Palitza und Olaf Hartke,  
den Autoren des Buchs „Heute gewaltfrei“



Welche Bedürfnisse erfüllt es mir, wenn ich andere unterstütze oder mich engagiert für etwas einsetze?


Welche Gefühle nehme ich wahr, wenn ich mich mit diesen erfüllten Bedürfnissen verbinde?


Welche Bedürfnisse werden gerade nicht oder nur unzureichend erfüllt?


Welche Gefühle zeigen mir das an?


Unter dem Motto: „Die Qualität der Fragen, die wir uns stellen, bestimmt die Qualität des Lebens, das wir führen“ möchten wir Sie ermuntern, ausgiebig und auch mit anderen gemeinsam über die folgende Frage nachzudenken und sie erst dann an die Seite zu legen, wenn Sie feststellen, dass Sie mit der Art, wie Sie sich für andere und für sich selbst einsetzen, mindestens zufrieden – und noch besser – glücklich sind:

Was muss eine Strategie beinhalten – oder welche Einzelstrategien benötige ich – mit der/denen ich sicherstellen kann, dass ich in meiner Kraft bleibe und gleichzeitig andere Menschen unterstützen kann?
