

UNSERER WUT EINFÜHLSAM BEGEGNEN

Raus aus dem Kopf, rein ins Herz
mit der Gewaltfreien Kommunikation



Friederike Marezke

Abschlussarbeit InKonstellation
Ausbildung zum Systemischen Coach
Oktober 2024

Inhalt

1. Wut – eines unserer Grundgefühle	3
1.1 Wofür unsere Wut gut ist	3
1.2 Wie wir unsere Wut verfälschen	3
1.3 Gebrauchsanweisungen zum Umgang mit unserer Wut.....	4
2. Gewaltfreie Kommunikation – eine Sprache der Einfühlsamkeit & Verbindung	4
2.1. Was steckt hinter der Gewaltfreien Kommunikation?	4
2.2. Die 4 Komponenten der Gewaltfreien Kommunikation.....	5
2.3. Mit der GFK unsere Wut verstehen und ausdrücken.....	5
3. Vier Schritte zu einem einfühlsamen Umgang mit unserer Wut	6
3.1. Schritt 1: Was ist der Auslöser für meine Wut?	6
3.1.1. Hilfreiche Tipps für die Kommunikation	6
3.2. Schritt 2: Welche Bewertungen sind die Ursache meiner Wut?.....	7
3.3. Schritt 3: Welches Bedürfnis ist die Wurzel unserer Wut?	7
3.3.1. Wie kommen wir in Kontakt mit unseren Bedürfnissen?	7
3.3.2. Welche Gefühle stecken eigentlich hinter der Wut?	8
3.3.3. Gefühle fühlen und von Gedanken unterscheiden.....	8
3.4. Schritt 4: Bitte/Wunsch.....	9
3.4.1. Das Ziel unserer Bitte.....	10
3.4.2. Eine Auszeit ist immer okay	10
4. Umgang im Coaching mit dem Gefühl von Wut	10
4.1. Wut wichtig nehmen.....	10
4.2. Beobachterrolle einnehmen.....	10
4.3. Verbindung mit Gefühlen und Bedürfnissen	11
4.4. Hilfreiche Fragestellungen für die einzelnen Prozessschritte.....	11
5. Fazit	12
Literaturverzeichnis	13
Anhang.....	14

1. Wut – eines unserer Grundgefühle

1.1 Wofür unsere Wut gut ist

Wut wird von Psychologen gemeinsam mit den Emotionen Furcht, Trauer, Ekel und Freude als Basisemotion betrachtet. Diese Einteilung ist keineswegs willkürlich. Jede dieser Basisemotionen erfüllt eine bestimmte Funktion (Wirtz 2020).

Unsere Emotionen sind sinnvolle, positive, ungefährliche und für unsere Entwicklung unabdingbare Reaktionen. So dient uns unsere Furcht zum Beispiel dazu, uns zur Flucht zu bewegen, wenn eine Gefahr naht oder uns zu wehren (Wirtz 2020). Unsere Freude dient uns als eine Art Antriebskraft, die uns dazu bringt, unser Wohlgefühl und Vergnügen, mit anderen zu teilen. Unsere Trauer dient dazu, dass wir uns in uns zurückziehen und Vergangenes bewältigen, wie z.B. Verluste (Nunge, Montera 2014).

Unsere Wut, mit der wir uns etwas genauer befassen wollen, ist eine starke Emotion, die oft in Begleitung anderer Emotionen wie Ärger, Frust, und Unverständnis auftritt. Unser Gesicht läuft rot an, der Herzschlag nimmt zu, der Atem beschleunigt sich und Stresshormone pumpen durch unseren Körper – das sind die körperlichen Erscheinungen, wenn die Wut uns überfällt (Nunge, Montera 2014).

So wie all unsere Emotionen erfüllt auch sie eine bestimmte Funktion. Ähnlich wie Furcht, macht uns die Wut bereit, auf Bedrohungen und Missstände zu reagieren und uns zu verteidigen. Wut verhilft uns, leichter Grenzen zu setzen (Novaco et al. 2016) und für unsere eigenen Interessen und Werte einzutreten (Tagar et al. 2011), wenn wir zum Beispiel Ungerechtigkeiten erleben. Hinter unserer Wut steckt also eine mobilisierende Energie, die uns dazu bewegt, unsere Bedürfnisse zu erfüllen und ist damit eine natürliche und gesunde Reaktion. Wenn sie jedoch unkontrolliert gelebt und nicht konstruktiv zum Ausdruck gebracht wird, kann sie destruktiv wirken und in subtiler oder direkter Form uns selbst und anderen Menschen schaden (Nunge, Montera 2014).

1.2 Wie wir unsere Wut verfälschen

„Wut ist ein schlechter Ratgeber“, „Nur böse Menschen werden wütend“ – diese und ähnliche Aussagen prägen seit unserer Kindheit das „Verhältnis“ zu unserer Wut. Wir nehmen Wut als ein zerstörerisches, gewalttätiges und aggressives Gefühl wahr und entwickeln dadurch eine ablehnende Haltung ihr gegenüber. Mit dem Gefühl der Wut verbinden wir etwas, das schadet, das nicht sein darf, das „wegmuss“. Das hat häufig damit zu tun, dass wir Wut oft nur in einer verletzenden Form kennengelernt und nie wirklich gelernt haben, mit diesem Gefühl bewusst und verantwortungsvoll umzugehen oder es sinnvoll zu nutzen (Nunge, Montera 2014).

Und doch spüren wir Wut in uns, und haben Angst davor, sie auszudrücken, vor den Reaktionen unserer Umwelt, Angst davor, zurückgewiesen zu werden, wenn wir unsere Wut zulassen. Wir neigen dann dazu, sie nicht ernst zu nehmen, sie zu verdrängen oder zu verschweigen. Wut, die sich anstaut, wird sich jedoch immer zu irgendeinem Zeitpunkt emotional entladen, nach außen (z.B. durch Wutausbrüche) oder nach innen (z.B. in Form von Depressionen, Magengeschwüren, Rückenschmerzen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen), und unsere seelische und körperliche Gesundheit beeinträchtigen (Nunge, Montera 2014).

Was uns fehlt, ist eine Gebrauchsanweisung für unsere Wut, um sie zu verstehen, mit ihr in Kontakt zu treten und einen liebevollen Umgang mit ihr zu finden. Denn Wut ist genau wie alle anderen Gefühle wichtig und richtig und eine Kraft, die unserem Leben dienen kann. Sie ist ein Warnsignal dafür, dass wir von dem, was uns wichtig ist, getrennt sind und dass unsere Bedürfnisse nicht erfüllt werden (Rosenberg 2013).

1.3 Gebrauchsanweisungen zum Umgang mit unserer Wut

Bewältigungsstrategien für unsere Wut gibt es viele: körperliches Rauslassen der Wut durch das Einschlagen auf ein Kissen oder einen Boxsack (Scheff 2012), Entspannungstechniken zum Senken des Stresspegels wie Yoga, Meditation oder Sport allgemein (Fennell et al. 2016, Hagen et al. 2021, Park et al. 2020). Auch mithilfe von Atemübungen kann die Wut abgeschwächt und mehr Kontrolle über die eigenen Impulse erlangt werden (Brondolo et al. 1997).

Diese Strategien dienen vor allem dazu unsere Wut körperlich zu entladen und ihr durch einen ruhigeren Geist zu begegnen. Doch nicht immer bringen diese (allein) den gewünschten Effekt. Das Abbauen von Wut durch aggressive Ersatzhandlungen kann sich Studien zufolge sogar gegenteilig auswirken und zu einem gesteigerten Aggressionsverhalten führen (Anderson et al. 2010).

Wirklich bewältigen können wir unsere Wut, wenn wir uns mit ihr auseinandersetzen, uns mit ihr verbinden und uns erlauben, sie zu fühlen und zu verstehen. Eine Gebrauchsanweisung zum einfühlsamen Umgang mit unserer Wut bietet die gewaltfreie Kommunikation (GFK). Die GFK ist eine wertvolle Methode mit unseren Gefühlen in Kontakt zu treten, die inneren Bilder und verurteilenden Gedanken, die ihnen zugrunde liegen zu erkunden, und die Bedürfnisse, die hinter unseren Gefühlen stecken, aufzudecken (Rosenberg, 2013).

2. Gewaltfreie Kommunikation – eine Sprache der Einfühlsamkeit & Verbindung

2.1. Was steckt hinter der Gewaltfreien Kommunikation?

Die GFK ist ein von Marshall B. Rosenberg entwickeltes Handlungskonzept für Kommunikations- und Konfliktlösungsprozesse. Der Begriff der Gewaltfreiheit orientiert sich an dem gewaltfreien Widerstand Mahatma Gandhis. Mit dem Begriff der Gewaltfreiheit meint Gandhi unser einfühlsames Wesen, das sich wieder entfaltet, wenn die Gewalt in unseren Herzen nachlässt und wir mit Verständnis und Einfühlung den Ängsten, der Unwissenheit, Hilflosigkeit und Unsicherheit unserer Mitmenschen und den Faktoren begegnen, die gewaltvolles Handeln hervorrufen.

Die Art und Weise, wie wir sprechen, betrachten wir vielleicht nicht als gewalttätig, doch unsere Sprache und der Gebrauch unserer Worte kann dennoch oft zu Leid und Verletzungen führen – bei uns selbst oder bei anderen. In der GFK gehen wir davon aus, dass jede Art des Denkens und Sprechens, dem eine Bewertung/ein Urteil zugrunde liegt, eine Form von Gewalt darstellt. Wenn wir unsere Mitmenschen verantwortlich dafür machen, wie wir uns fühlen, wenn wir durch Belohnung und Bestrafung die Handlungen von Menschen beeinflussen wollen, wenn wir unsere Bedürfnisse erfüllen ohne Rücksichtnahme auf die Bedürfnisse anderer – all das sind Formen von Gewalt.

Die GFK unterstützt uns Menschen darin, mit uns selbst und mit unseren Mitmenschen in eine einfühlsame Verbindung zu gehen. Aus diesem Grund spricht man auch von der Sprache der Einfühlsamkeit und Verbindung bzw. nennt M. B. Rosenberg sie auch eine Sprache des Lebens. Sie hilft uns bei der Umgestaltung unseres sprachlichen Ausdrucks und unserer Art zuzuhören. Wenn unsere Sprache frei von „lebense entfremdenden Kommunikationsarten“ wie Bewertungen, Interpretationen, Belehrungen und Urteilen ist, und wir in klaren, bewussten Worten ausdrücken, was wir fühlen und brauchen, tun wir anderen Menschen keine Gewalt an. Im Gegenteil, wir geben dann von Herzen und sind in Verbindung mit uns und anderen (Rosenberg 2016).

2.2. Die 4 Komponenten der Gewaltfreien Kommunikation

Das GFK-Modell beschreibt einen Prozess, der unser Bewusstsein auf vier Komponenten richtet (siehe Abb. 1), die im Folgenden erläutert werden (Rosenberg 2016):

1. Wir **beobachten** (a) zunächst, was in einer Situation tatsächlich geschieht ohne jegliche Bewertung oder Beurteilung der Situation. Wir beschreiben also, was jemand macht/was passiert.
2. Dann verbinden wir uns mit unseren **Gefühlen** (b), die wir wahrnehmen, wenn wir diese Situation beobachten. Fühlen wir uns erschrocken, irritiert, amüsiert usw.?
3. Im dritten Schritt betrachten wir unsere **Bedürfnisse** (c), die hinter diesen Gefühlen stecken. Welche Bedürfnisse wurden erfüllt/nicht erfüllt? Welches Verlangen, welcher Wunsch kommt auf?

In diesen ersten drei Komponenten geht es darum, dass wir klar und ehrlich ausdrücken, wie es uns gerade geht.

4. Im vierten Schritt formulieren wir eine/n sehr spezifische/n **Bitte/Wunsch** (d), z.B. eine konkrete Handlung: Was wünschen wir uns von unserem Gegenüber? Was kann er/sie konkret tun, um unsere Lebensqualität zu verbessern?

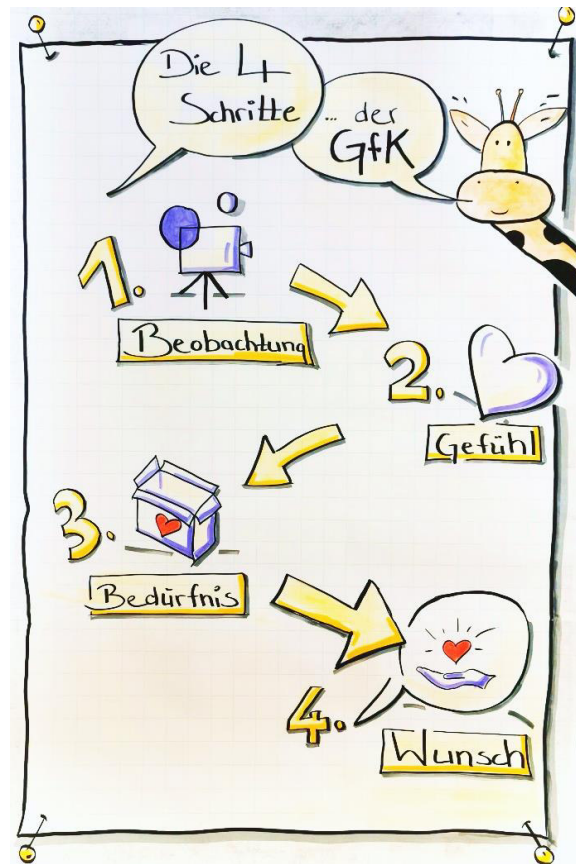


Abb. 1: 4 Komponenten der GfK (Bild: F. Marezke)

M. B. Rosenberg fasst diesen Prozess in einer Faustformel zusammen:

Wenn ich **a** sehe (**Beobachtung**), dann fühle ich **b** (**Gefühl**), weil ich **c** brauche (**Bedürfnis**).
Deshalb möchte ich jetzt gern **d** (**Bitte/Wunsch**).

Diese Faustformel kann in der regelmäßigen Anwendung der GfK eine gute Unterstützung darstellen, um alle vier Aspekte in der Kommunikation zu berücksichtigen (Rosenberg 2016).

2.3. Mit der GfK unsere Wut verstehen und ausdrücken

Der Prozess der GfK ermöglicht es Schritt für Schritt unserer Wut zu begegnen, statt sie zu unterdrücken. Wir lernen dadurch unsere Wut zu verstehen und sie auf einfühlsame Weise zu artikulieren. Der Prozess setzt sich aus vier Schritten zusammen:

In den ersten drei Schritten werden der Auslöser und die Ursache für unsere Wut erkannt, die Wut in andere Gefühle verwandelt und unsere Bedürfnisse ergründet. Diese drei Schritte sind „innere Schritte“ – sie werden also nicht direkt nach Außen artikuliert. Dies geschieht dann im vierten Schritt, in dem eine klare Bitte bzw. ein Wunsch basierend auf unseren erlangten Erkenntnissen laut gegenüber der anderen Person ausgesprochen wird (Rosenberg 2013).

Die GFK ist nicht nur eine Methode, um zwischenmenschlich zu kommunizieren, was wir fühlen und brauchen. Wenn unsere Wut sich gegen uns selbst richtet und wir uns selbst verurteilen und bestrafen, dann ist der Prozess der GFK ebenfalls eine wertvolle Methode, uns unserer destruktiven Gedankenmuster bewusst zu werden und uns mit dem zu verbinden, was wir hinter der Wut fühlen und brauchen und was wir uns von uns selbst wünschen, um unsere Lebensqualität zu verbessern (Rosenberg 2016).

3. Vier Schritte zu einem einfühlsamen Umgang mit unserer Wut

3.1. Schritt 1: Was ist der Auslöser für meine Wut?

Der erste Schritt mit unserer Wut und unserem Ärger umzugehen, besteht darin, den **Auslöser** für unsere Wut zu identifizieren, ohne ihn mit den Bewertungen in unserem Kopf zu vermischen.

Hierzu verbinden wir uns zunächst mit unseren Beobachtungen und beschreiben wertfrei die Handlungen, die unser Wohlbefinden negativ beeinflussen. Was hören wir andere sagen? Was sehen wir, was andere tun? Die Umsetzung dessen in der Kommunikation ist eine wahre Herausforderung und erfordert Übung. Denn in unserem Sprachstil und unserem Verhalten sind Bewertungen alltäglich enthalten und schleichen sich schneller ein, als uns lieb ist. Nicht ohne Grund stellte der indische Philosoph J. Krishnamurti einmal fest, dass es die höchste Form der menschlichen Intelligenz ist zu beobachten, ohne zu bewerten.

Das bedeutet nicht, dass wir vollkommen objektiv und frei von Bewertungen leben sollen. Es geht vielmehr darum, dass wir lernen sauber zu trennen zwischen dem, was wir beobachten und dem, wie wir das Beobachtete bewerten, und sich dies in unserer Kommunikation widerspiegelt (Rosenberg 2016).

3.1.1. Hilfreiche Tipps für die Kommunikation

In der folgenden Tabelle sind einige Beispiele aufgezeigt für bewertende Aussagen und beispielhafte Umformulierungen in bewertungsfreie Beobachtungen (Tab. 1):

Tab. 1: Beispiele für Bewertungen vs. Beobachtungen (nach Rosenberg 2016)

Bewertung	Beobachtung
Du bist immer so unzuverlässig!	Ich habe bemerkt, dass du gestern nicht zur Verabredung gekommen bist.
Du bist immer so nachlässig mit dem Müll.	Der Müll steht noch in der Küche.
Du bist unhöflich und uninteressiert.	Du hast während unseres Gesprächs auf dein Handy geschaut.
Du bist ziemlich aufdringlich.	Du hast heute dreimal angerufen.
Du machst selten das, was ich möchte.	Die letzten drei Male, als ich eine Freizeitaktivität vorgeschlagen habe, hast du gesagt, du hättest keine Lust.
Er kommt häufig vorbei.	Er kommt mindestens dreimal die Woche vorbei.

Die GFK ist eine prozessorientierte Sprache und statische Verallgemeinerungen sollten vermieden werden. Wie die Beispiele zeigen, sollten Beobachtungen konkret auf einen Zeitrahmen und auf den Zusammenhang bezogen werden. Worte wie „immer“, „nie“, „jedes

Mal“, „schon wieder“, „alle“, „keiner“ oder „selten“ und „häufig“ können dazu beitragen, dass Beobachtungen mit Bewertungen verwechselt werden (Rosenberg 2016).

3.2. Schritt 2: Welche Bewertungen sind die Ursache meiner Wut?

Im zweiten Schritt im Umgang mit unserer Wut geht es darum, uns mit den inneren Bildern und Urteilen in uns zu verbinden, die die **Ursache** für unsere Wut sind.

Zwischen dem Auslöser für ein Gefühl und dem Gefühl selbst gibt es immer einen Denkprozess und dieser Denkprozess beeinflusst unsere Gefühle. Wenn wir also eine Situation erleben (Auslöser), die uns wütend macht oder uns verärgert, dann liegt diesen Gefühlen ein gewisses Gedankenkonstrukt bzw. eine Bewertung zugrunde (Ursache). Im Zentrum unserer Emotionen stehen dann Gedankengänge, die unseren Mitmenschen schlechte Motive für ihre Handlungen oder ein fehlerhaftes Verhalten unterstellen. „Ich denke, du bist egoistisch“, „Ich denke, du bist faul“, „Ich denke, du manipulierst andere Menschen“. Solche oder ähnliche urteilende Gedanken können sich dann in unseren Köpfen abspielen – und diese gilt es zu erkennen.

Das, was unsere Wut verursacht, liegt also nicht im Außen, es liegt in uns:

- **Auslöser unserer Wut ist das, was andere Menschen tun.**
- **Ursache für unsere Wut sind unsere verurteilenden Gedanken.**

Der Auslöser, also das, was andere Menschen tun, ist somit niemals die Ursache für unsere Wut. Unser Denken darüber ist es.

Folgende Formulierung kann bei der klaren Unterscheidung zwischen Auslöser und Ursache helfen: *„Ich fühle mich wütend/Ich bin verärgert, weil ich mir selbst Gedanken über die Handlungen meines Gegenübers mache, die unterstellen, dass diese Person etwas falsch macht.“* (Rosenberg 2013)

3.3. Schritt 3: Welches Bedürfnis ist die Wurzel unserer Wut?

Im dritten Schritt treten wir in Kontakt mit dem Bedürfnis, das die Wurzel unserer Wut bildet. Dem liegt die Annahme zugrunde, dass wir wütend und verärgert reagieren, weil unsere Bedürfnisse nicht erfüllt werden.

Gefühle und Bedürfnisse sind nicht voneinander zu trennen. **Bedürfnisse sind die Wurzeln unserer Gefühle.** Sie sind wie ein Sprachrohr für unsere Bedürfnisse. Die natürliche Funktion von Gefühlen ist es, uns anzuregen, unsere Bedürfnisse zu erfüllen. Wenn wir angenehme Gefühle wahrnehmen, dann sind unsere Bedürfnisse erfüllt. Wenn wir unangenehme Gefühle spüren, dann sprechen unsere unerfüllten Bedürfnisse zu uns.

Wenn wir wütend sind ist jedoch die Verbindung unseres Bewusstseins zu unseren Bedürfnissen unterbrochen. Wut und Ärger entstehen dann, wenn wir von unseren Gefühlen abgelenkt und wir mit unserer Aufmerksamkeit bei unseren Gedanken im Kopf sind, welche das Ziel verfolgen, Menschen zu verurteilen und zu bestrafen. Es geht also darum, die Wut zu verwandeln in Gefühle, die unseren Bedürfnissen dienlich sind und dafür müssen wir raus aus dem Kopf und rein ins Herz (Rosenberg 2013).

3.3.1. Wie kommen wir in Kontakt mit unseren Bedürfnissen?

Wir drücken unsere unerfüllten Bedürfnisse durch die Urteile in unserem Kopf aus – über sie gelangen wir also an den Kern. Um in Kontakt mit unseren Bedürfnissen zu treten, ist es

hilfreich, unsere **Kenntnisse und das Bewusstsein über unsere Bedürfnisse zu erweitern**. Hierbei können z.B. Listen mit unseren grundlegenden Bedürfnissen eine Hilfe sein (siehe Anhang 1) (Rosenberg 2013, 2016).

3.3.2. Welche Gefühle stecken eigentlich hinter der Wut?

Wenn wir in Kontakt sind mit unseren Bedürfnissen, passiert etwas Spannendes: wir sind auf einmal nicht mehr wütend. Wenn Wut nicht unterdrückt wird, wird sie in Gefühle verwandelt, die in Verbindung stehen mit unseren Bedürfnissen (Rosenberg 2013). Das lässt sich wie folgt erklären:

Wut äußert sich häufig als eine sogenannte „sekundäre Emotion“. Wenn sie sich als solche äußert, steht sie im Vordergrund und ist die bewusst erlebte Problem-Emotion. **Dem zugrunde liegt allerdings eine primäre Emotion**, die durch die Wut verdeckt bzw. geschützt wird und somit nicht gefühlt werden muss. Dem zugrunde liegt oft eine emotionale Konditionierung in unserer Lerngeschichte. Dabei werden z.B. ein Reiz (z.B. Überforderung, Kritik, Einsamkeit) oder ein frustriertes Bedürfnis (z.B. Bindung, Selbstwert) mit einer bestimmten Emotion verknüpft. Wird diese Emotion als unerträglich oder bedrohlich erlebt, wird sie durch eine sekundäre Emotion wie Wut vermieden und bekämpft, um sie nicht erleben zu müssen. Die Wut hat also eine schützende Funktion (Lammers 2016).

Primäre Emotionen werden häufig nicht bewusst wahrgenommen. Das unerfüllte Bedürfnis dahinter ist jedoch verbunden mit der primären Emotion und nicht mit der Wut (sekundäre Emotion). Daher ist es wichtig, das Bedürfnis und die primäre Emotion aufzudecken und zu erkennen.

Häufige primäre Emotionen, die hinter der Wut stecken, sind Scham, Angst, Traurigkeit, Minderwertigkeit, Einsamkeit, Stolz, Zuneigung und Sehnsucht (Wut-Coaches.de, aufgerufen 2024).

Beispiel:

Die gesellschaftliche Akzeptanz einer Emotion kann eine Rolle spielen: Zeigen Männer Wut, ist dies gesellschaftlich tolerierter als bei Frauen. Andersrum ist das Zeigen von Traurigkeit bei Frauen tolerierter als bei Männern. Hinter der Wut bei Männern und der Traurigkeit bei Frauen können sich primäre Emotionen verstecken, die gesellschaftlich nicht akzeptiert sind und somit durch die gesellschaftlich akzeptierten Emotionen verdeckt werden (Santiago-Menendez, M., Campbell, A., 2013).

3.3.3. Gefühle fühlen und von Gedanken unterscheiden

Wir haben gelernt, dass die richtige Art zu denken mehr geschätzt wird als eine einfühlsame Art und Weise mit unseren Gefühlen in Kontakt zu sein. Demnach sind wir oftmals sehr im Kopf und nach außen orientiert. Um in Kontakt mit unseren Gefühlen zu treten, ist es hilfreich, unsere **Kenntnisse und das Bewusstsein über unsere Gefühle zu erweitern**.

„Unser Repertoire an Schimpfwörtern ist oft umfangreicher als der Wortschatz, mit dem wir unseren Gefühlszustand klar beschreiben können“ – so bringt es M.B. Rosenberg sehr treffend auf den Punkt. Um unseren Wortschatz zu erweitern und spezifische Gefühle benennen zu können, sind z.B. Gefühlslisten hilfreich (siehe Anhang 2). Je stärker unser Potenzial ist, unsere Gefühle differenziert ausdrücken und unsere emotionalen Befindlichkeiten zu beschreiben, desto mehr kommen wir mit unserem Herzen in Verbindung und erleichtern auch unserem Gegenüber mit unseren Gefühlen in Kontakt zu kommen (Rosenberg 2016).

Eine weitere wichtige Fähigkeit ist die **Kenntnis darüber, wann wir unsere wirklichen Gefühle ausdrücken und wann unsere Gedanken („Nicht“-Gefühle“)**. In unserem

Sprachgebrauch verwenden wir häufig Beschreibungen wie „Ich fühle mich...“ oder „Ich habe das Gefühl...“, ohne wirklich ein Gefühl auszudrücken. In unseren Aussagen formulieren wir eher Gedanken und statt „Ich fühle...“ wäre dann „Ich denke...“ häufig viel passender. Wenn wir wirklich ein Gefühl ausdrücken wollen, brauchen wir die Formulierung „Ich *fühle* mich...“ nicht. Stattdessen können wir einfach sagen „Ich *bin*... genervt, traurig, erschöpft“. Um dies etwas mehr zu verdeutlichen, sind in der folgenden Tabelle einige Beispiele für Worte und Ausdrücke aufgeführt, die Gedanken, nicht aber Gefühle ausdrücken (Tab. 2) und bei der Unterscheidung hilfreich sein können:

Tab. 2: Typische Wörter, Ausdrücke für Gedanken bzw. „Nicht-Gefühle“ (nach Rosenberg, M.B. 2016)

Wörter wie <i>dass, wie, als ob</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Ich habe das Gefühl, <i>dass</i> du es besser wissen solltest. • Ich fühle mich <i>wie</i> ein Versager • Ich fühle mich, <i>als ob</i> ich gegen eine Wand rede.
Personalpronomen: <i>Ich, du, er, sie es, wir, ihr, sie</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Ich habe das Gefühl, <i>ich</i> bin immer für alle da. • Ich habe das Gefühl, <i>es</i> ist sinnlos.
<i>Namen, Worte, die sich auf Menschen beziehen</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Ich habe das Gefühl, <i>Tina</i> ist immer sehr pflichtbewusst. • Ich habe das Gefühl, <i>mein Vorgesetzter</i> manipuliert.
<i>Beschreibungen unseres Denkens, wie wir sind</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Ich fühle mich <i>unzulänglich</i> als Krankenschwester.
<i>Beschreibungen unseres Denkens darüber, was andere tun</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Ich fühle mich <i>übergangen</i> von meiner Familie. • Ich fühle mich <i>ungewollt</i>. • Ich fühle mich <i>nicht wertgeschätzt</i>.

3.4. Schritt 4: Bitte/Wunsch

Die ersten drei Schritte vollziehen wir innerlich: wir werden uns bewusst, dass unsere Wut nicht durch etwas verursacht wurde, das eine andere Person getan hat, sondern dass unsere inneren Urteile die Ursache sind. Dann beginnen wir nach dem Bedürfnis hinter diesem Urteil zu suchen. Erst, wenn wir unsere Wut in andere Gefühle verwandelt haben und wir in Kontakt mit unserem Bedürfnis sind, sprechen wir unsere Erkenntnisse im letzten Schritt gegenüber der anderen Person laut aus (Rosenberg 2013), und zwar in Form einer konkreten Bitte: **Was wünschen wir uns von unserem Gegenüber? Was können wir tun, um die Lebensqualität eines jeden Einzelnen zu verbessern?**

In diesem vierten Schritt werden **folgende vier Punkte vermittelt:**

1. **Beobachtung:** Wir nennen den Auslöser für unsere Wut: Was hat die Person gemacht, wodurch verhindert wird, dass meine Bedürfnisse erfüllt werden?
2. **Gefühle:** Wir drücken aus, was wir fühlen. Dabei unterdrücken wir unsere Wut und unseren Ärger nicht. Wir wandeln unsere Wut in Gefühle wie schmerzhaft, ängstlich, erschrocken, frustriert um.
3. **Bedürfnisse:** Wir teilen unsere unerfüllten Bedürfnisse mit.
4. **Bitte/Wunsch:** Wir nennen eine klare, gegenwartsbezogene Bitte: Was brauchen wir von der anderen Person in Bezug auf unsere Gefühle und unerfüllten Bedürfnisse?

3.4.1. Das Ziel unserer Bitte

Das Ziel unserer Bitte ist es Beziehungen aufzubauen, deren Basis Offenheit und Mitgefühl ist. Hierbei ist es wichtig, so klar wie möglich zu formulieren, um was wir bitten: vage, abstrakte, fordernde oder zweideutige Formulierungen versuchen wir zu vermeiden. Dazu gehört auch eine positive Handlungssprache zu benutzen, mit der wir ausdrücken, was wir wollen und nicht, was wir *nicht* wollen. Die Frage „Ist das so klar?“ kann zudem nach der Formulierung unserer Bitte dazu beitragen, eine Rückmeldung darüber zu erhalten, ob unsere Botschaft vom Empfänger präzise gehört wurde (Rosenberg 2016).

3.4.2. Eine Auszeit ist immer okay

Den hier beschriebenen Prozess in Situationen anzuwenden, die Wut in uns auslösen, braucht Übung, Zeit und Geduld. Und bis dahin können wir in einer Situation, die Wut in uns auslöst, immer erst eine Auszeit nehmen und aus der Situation herausgehen – als einfühlsame Art und Weise uns selbst und unseren Mitmenschen gegenüber. „Ich bitte um eine Auszeit. Ich muss im Augenblick etwas Arbeit mit mir selbst erledigen. Ich habe sonst Angst, dass wir beide unsere Bedürfnisse nicht erfüllt bekommen“ – dies können wir zu unserem Gegenüber sagen und dann das Gespräch wieder aufnehmen, wenn wir in Kontakt zu den Bedürfnissen hinter unseren Urteilen stehen, die unsere Wut verursacht hat (Rosenberg 2013).

4. Umgang im Coaching mit dem Gefühl von Wut

Wenn im Coaching die Emotion Wut und der eigene Umgang damit vom Coachee angegangen werden möchte, ist die Gewaltfreie Kommunikation ein wertvoller Ansatz dafür. Mithilfe der GFK können gemeinsam mit dem Coachee die Gedanken als Ursache der Wut identifiziert und Schritt für Schritt die Gefühle und Bedürfnisse dahinter aufgedeckt werden. Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um einen inneren Konflikt des Coachees mit sich selbst oder einen zwischenmenschlichen Konflikt handelt.

4.1. Wut wichtig nehmen

Als Coach ist es wichtig, dem Coachee zu vermitteln, dass Wut eine wichtige Emotion ist, die nicht unterdrückt werden sollte. Wut ist eine wertvolle Rückmeldung unseres Organismus an uns selbst und macht uns auf unsere unerfüllten Bedürfnisse aufmerksam – sie darf Raum haben und gefühlt werden. Hierzu gehört auch, dass dem Coachee vor Augen geführt wird, dass wir unserer Wut (und allgemein unseren Emotionen) nicht ausgeliefert sind, sondern wir die Möglichkeit haben, sie zu verändern und umzuwandeln (Rosenberg 2013).

4.2. Beobachterrolle einnehmen

Um in Schritt 1 eine beobachtende Wahrnehmung einzunehmen, kann es hilfreich sein den Coachee in die Rolle des/der Beobachter:in zu versetzen und das Problem/die Situation zu externalisieren (Systemisches Netzwerk 2021). Der Coachee beschreibt die Situation, die Wut in ihm/ihr ausgelöst hat, z.B. als würde er/sie eine Kamera auf die Situation richten. Was hat er/sie wirklich gesehen? Was hat er/sie gehört? Was ist passiert? Was war der Auslöser für die Wut? Der Coach begleitet diesen Schritt, in dem er dem Coachee bewusst macht, wann sich Beobachtungen mit Bewertungen und Interpretationen vermischen. Diese Methode eignet sich dazu, eigene Muster und Gedankengänge zu erkennen und einen Perspektivwechsel anzuregen.

4.3. Verbindung mit Gefühlen und Bedürfnissen

Im Coaching kann es dem Coachee schwerfallen, Gefühle und Bedürfnisse zu benennen und sie auszudrücken. Dem zugrunde liegen häufig fehlende Kenntnisse und ein geringer Wortschatz – schlichtweg eine fehlende „Emotions- und Bedürfnisbildung“. Eine wertvolle Unterstützung können hier Listen mit der Nennung unserer Gefühle und Bedürfnisse sein, die dem Coachee eine Orientierung geben (Anhang 1 und 2). Der Coach kann den Prozess unterstützen, indem er bewusst aufzeigt, wann es sich bei den Äußerungen des Coachee um Gefühle und wann um Gedanken bzw. „Nicht-Gefühle“ handelt, wie in Abschnitt 3.3.3 näher erläutert (Rosenberg 2016).

Arbeit mit Bodenankern – Erfahrungen aus eigenen Coachingsitzungen:

Wenn es dem Coachee zunächst schwerfällt, sich in die Situation, die das Gefühl der Wut ausgelöst hat, erneut einzufühlen, kann die Arbeit mit Bodenankern eine gute Unterstützung sein, um aus dem Kopf mehr ins Fühlen zu kommen (Systemisches Netzwerk 2023). Der Bodenanker kann z.B. mit einem Schlagwort betitelt werden, dass der Coachee mit der Situation in Verbindung bringt. Wenn der Coachee bereit ist, stellt er/sie sich auf den Bodenanker und schließt die Augen oder fokussiert den Blick auf einen Punkt im Raum. Der Coach führt den Coachee nun mit gedämpfter Stimme in die Situation, die der Coachee vorab genauer geschildert hat und führt durch konkrete Fragestellungen den Coachee hin u.a. zu den Körperempfindungen, visuellen Eindrücken und darüber in die Gefühlsempfindung sowie die dahinter liegenden unerfüllten Bedürfnisse.

In den eigens durchgeführten Coachings wurde der Coachee von mir (Coach) wiederholt durch die gesamte Situation geführt und die Gefühle und Bedürfnisse wurden nach und nach in die Erzählung integriert, bis für den Coachee ein gutes Gesamtgefühl beschrieben wurde und in der Situation keinerlei Störgefühl mehr vorhanden war.

4.4. Hilfreiche Fragestellungen für die einzelnen Prozessschritte

Um den Coachee im Prozess durch die einzelnen Schritte zu begleiten, gibt die folgende Tabelle Anregungen für geeignete Fragestellungen (abgeleitet aus Rosenberg 2013, 2016):

Tab. 3: Fragestellungen für die einzelnen Schritte im GFK-Prozess zum Thema Wut

Schritt	Fragen
Auslöser	Was war der Auslöser für deine Wut? Was hat jemand getan, das in dir Wut ausgelöst hat?
Bewertungen/Urteile	„Ich bin wütend, weil ich zu mir selbst sage...“ Was war die Ursache deiner Wut? Wie deutest du die Situation/das Verhalten einer Person? Welche Urteile sind in deinem Kopf? Was sagest du dir selbst in diesem Moment, was dich so wütend macht? Welche Bilder kommen hoch, die du mit deiner Wut verbindest?
Bedürfnis/Gefühl	Wenn wir uns die Urteile anschauen, welche Bedürfnisse wurden nicht erfüllt? Was hast du gebraucht, das durch das Urteil ausgedrückt wurde? Jetzt, wo du in Kontakt mit deinen Bedürfnissen bist, wie fühlst du dich da? Was brauchst du in der Situation?
Bitte/Wunsch	Was wünschst du dir von deinem Gegenüber? Was kann er/sie konkret tun, um eure Lebensqualität zu verbessern?

5. Fazit

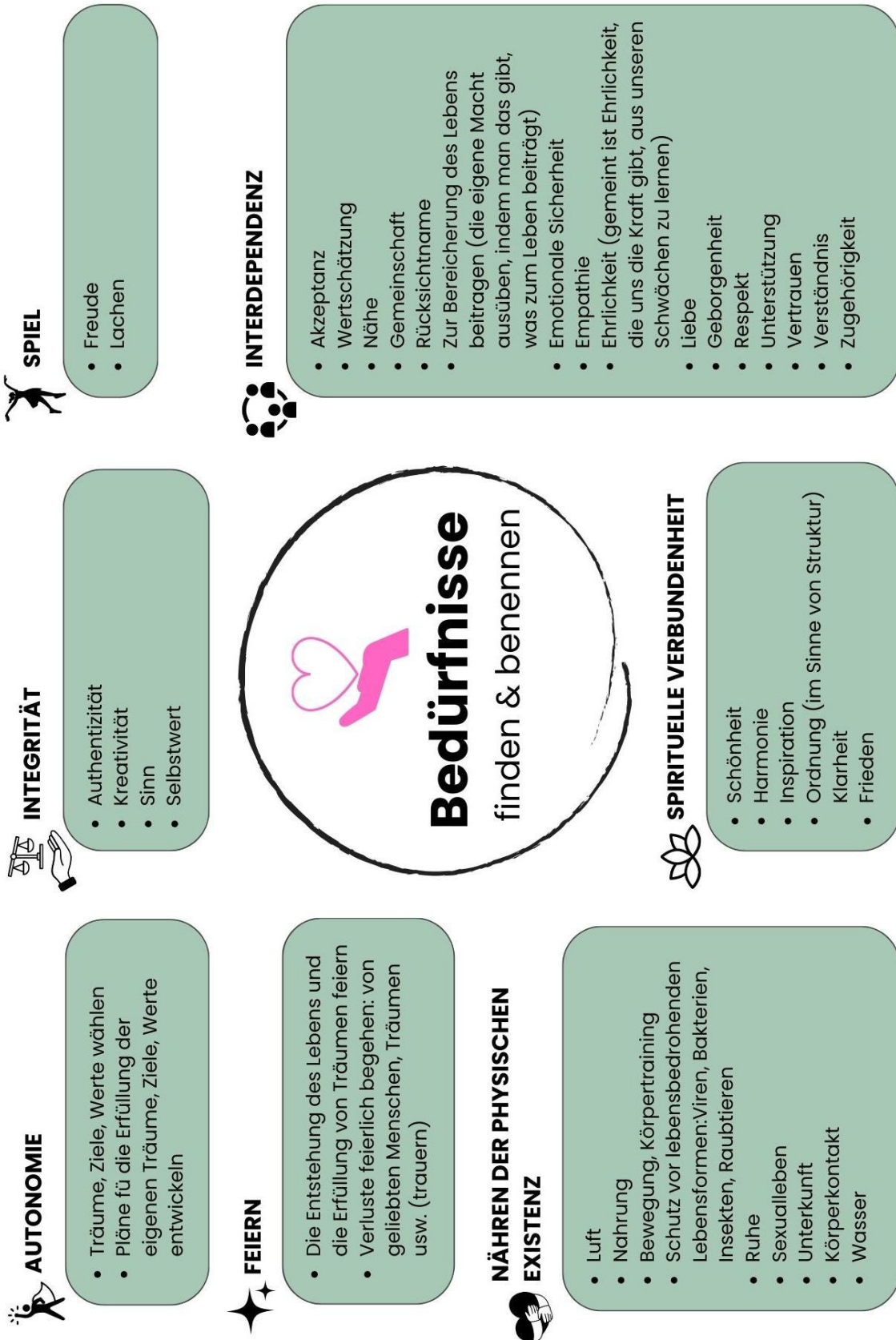
Unsere Wut ist eine wichtige Emotion, die uns etwas über uns und darüber, was wir brauchen, sagen möchte. Es gibt unterschiedliche Methoden und Herangehensweisen, unserer Wut zu begegnen. Wirklich bewältigen können wir sie, wenn wir uns mit ihr auseinandersetzen, uns mit ihr verbinden und uns erlauben, sie zu fühlen und zu verstehen. Der Prozess der GFK ermöglicht es unserer Wut in vier Schritten zu begegnen, statt sie zu unterdrücken. Dieser Prozess bringt uns unseren Gefühlen und Bedürfnissen, die hinter der Wut stecken näher und gibt uns die Möglichkeit, diese gewaltfrei nach außen oder innen (an uns selbst) zu kommunizieren. Für Coachingprozesse ist die Schritt-für-Schritt-Herangehensweise ein wertvolles Tool, um den Coachee in Konfliktsituationen, in denen Wut eine zentrale Rolle spielt, einfühlsam zu unterstützen und ihn dabei zu begleiten, die Wut umzuwandeln und zu bewältigen.

Literaturverzeichnis

- Anderson, C. A.,** Shibuya, A., Ihuri, N., Swing, E. L., Bushman, B. J., Sakamoto, A., Rothstein, H. R., & Saleem, M. (2010). Violent video game effects on aggression, empathy, and prosocial behavior in eastern and western countries: a meta-analytic review. *Psychological bulletin*, 136(2), 151–173. <https://doi.org/10.1037/a0018251>.
- Brondolo, E.,** DiGiuseppe, R. & Tafrate, R. C. (1997) Exposure-Based Treatment for Anger Problems: Focus on the Feeling. *Cognitive and Behavioral Practice*, 4, 75-98. [https://doi.org/10.1016/S1077-7229\(97\)80013-2](https://doi.org/10.1016/S1077-7229(97)80013-2).
- Fennell, A. B.,** Benau, E. M. & Atchley, R. A. (2016). A single session of meditation reduces of physiological indices of anger in both experienced and novice meditators. *Consciousness and Cognition*, 40, 54–66. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2015.12.010>.
- Hagen, I.,** Skjelstad, S. & Nayar, U. S. (2021). “I Just Find It Easier to Let Go of Anger”: Reflections on the Ways in Which Yoga Influences How Young People Manage Their Emotions. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.729588>.
- Lammers, C. H.** (2016). Emotionsbezogene Techniken in der Psychotherapie. *DNP-Der Neurologe und Psychiater*, 17(10), 30-37. <https://doi.org/10.1007/s15202-016-1057-9>.
- Novaco, R.** (2016). Anger. *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior*, 285–292. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-800951-2.00035-2>
- Nunge, O.,** Mortera, S.. *Gefühle in Balance. Kluger Umgang mit schwierigen Emotionen.* München, Scorpio-Verlag, 2014.
- Park, C. L.,** Finkelstein-Fox, L., Sacco, S. J., Braun, T. D. & Lazar, S. W. (2020). How does yoga reduce stress? A clinical trial testing psychological mechanisms. *Stress and Health*, 37(1), 116–126. <https://doi.org/10.1002/smi.2977>.
- Rosenberg, M.B.** *Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens.* Paderborn, Junfermann Verlag, 12. Auflage 2016.
- Rosenberg, M.B.** *Was deine Wut dir sagen will: überraschende Einsichten. Das verborgene Geschenk unseres Ärgers entdecken.* Paderborn, Junfermann Verlag, 5. Auflage 2013.
- Santiago-Menendez, M.,** & Campbell, A. (2013). Sadness and anger: Boys, girls, and crying in adolescence. *Psychology of Men & Masculinity*, 14(4), 400–410. <https://doi.org/10.1037/a0030661>
- Seel, N.M. (Hsg)/** Scheff, T. J.. *Encyclopedia of the Sciences of Learning. Catharsis Theory.* Boston, Springer, 2012. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1428-6_573.
- Systemisches Netzwerk**, letzter Zugriff 05.09.2024: <https://systemischesnetzwerk.de/methodensammlung/bodenanker/>
<https://systemischesnetzwerk.de/methodensammlung/externalisierung/>
- Tagar, M. R.,** Federico, C. M. & Halperin, E. (2011). The positive effect of negative emotions in protracted conflict: The case of anger. *Journal of Experimental Social Psychology*, 47(1), 157–164. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2010.09.011>
- Wut-Coaches**, letzter Zugriff 05.09.2024: <https://www.wut-coaches.de/impulsivitaet/primaere-und-sekundaere-emotionen#hilfe-im-umgang-mit-sekundaren-emotionen>

Anhang

Anhang 1: Bedürfnisse finden und benennen, nach Rosenberg (2016)



Quelle: Grundlegende Bedürfnisse nach M. B. Rosenberg

Anhang 2: Gefühle finden und benennen, nach Rosenberg (2016)



Unsere Gefühle finden & benennen

Vielfalt der Gefühle, wenn unsere **Bedürfnisse erfüllt** sind

A

angeregt
aufgeregt
angenehm
aufgedreht
ausgeglichen

B

befreit
begeistert
behaglich
belebt
berauscht
berührt
beruhigt
beschwingt
bewegt

E

eifrig
ekstatisch
energiegeladen
energisch
engagiert
enthusiastisch
entlastet
entschlossen
entspannt
entzückt
erfreut
erfrischt
erfüllt
ergriffen
erleichtert
erstaunt

F

fasziniert
freundlich
friedlich
fröhlich
froh

G

gebannt
gefasst
gefesselt
gelassen
gespannt
gerührt
gesammelt
geschützt
glücklich
gut gelaunt

H

heiter
hellwach
hocherfreut
hoffnungsvoll

I

inspiriert

J

jubilend

K

kraftvoll
klar

L

lebendig
leicht
liebepoll
locker
lustig
Lust haben

M

mit Liebe erfüllt
motiviert
munter
mutig

N

neugierig

O

optimistisch

R

ruhig

S

satt
schwungvoll
selbstsicher
selbstzufrieden
selig
sicher
sich freuen
spritzig
still
strahlend

Ü/U

übergllücklich
überrascht
überschwänglich
überwältigt
unbekümmert
unbeschwert

V

vergnügt
verliebt

W

wach
weit
wissbegierig

Z

zärtlich
zufrieden
zuversichtlich



Unsere Gefühle finden & benennen

Vielfalt der Gefühle, wenn unsere **Bedürfnisse nicht erfüllt** sind

A

ängstlich
ärgerlich
alarmiert
angeekelt
angespannt
voller Angst
apathisch
aufgeregt
ausgelaugt

B

bedrückt
beklommen
besorgt
bestürzt
betroffen
bitter

D

deprimiert
dumpf
durcheinander

E

einsam
elend
empört
enttäuscht
entrüstet
ermüdet
ernüchtert
erschlagen
erschöpft
erschrocken
erschüttert
erstarrt

F

frustriert
furchtsam

G

gehemmt
geladen
gelähmt
gelangweilt
genervt

H

hasserfüllt
hilflos

I

in Panik
irritiert

K

kalt
kribbelig

L

lasch
lemblos
lethargisch
lustlos

M

miserabel
müde
mutlos

N

nervös
niedergeschlagen

P

perplex

R

ruhelos

S

sauer
scheu
schlapp
schüchtern
schockiert

S

schwer
sorgenvoll
streitlustig

T

teilnahmslos
todtraurig
traurig

Ü/u

überwältigt
unglücklich
unter Druck
unbehaglich
ungeduldig
unruhig
unwohl
unzufrieden

V

voller Sorgen
verärgert
verbittert
verletzt
verspannt
verstört
verzweifelt
verwirrt

W

widerwillig
wütend

Z

zappelig
zitternd
zögerlich
zornig