

ANJA PALITZA & OLAF HARTKE

# Heute gewaltfrei



366 Denkanstöße für jeden Tag

Gewaltfreie Kommunikation im Alltag

Verlag

Junfermann

Anja Palitza & Olaf Hartke  
**Heute gewaltfrei**  
366 Denkanstöße für jeden Tag

## Über dieses Buch

---

Für jeden Tag des Jahres ein Zitat, das im Einklang mit der Gewaltfreien Kommunikation steht – das bietet dieses Buch. Überwiegend stammen die Zitate von Marshall Rosenberg und werden in jeweils kurzen Texten von Anja Palitza und Olaf Hartke näher erläutert.

Die Leser können sich inspirieren lassen, die Haltung von Gewaltfreiheit in der Kommunikation auszuprobieren und jeden Tag ein Stück mehr davon in ihr Leben zu tragen. Tag für Tag bieten die Zitate und Texte die Möglichkeit, neue Erkenntnisse zu gewinnen und eigene Erfahrungen zu sammeln. Durch tägliche kleine Impulse können Leserinnen und Lesern mit wenig Zeitaufwand »am Ball bleiben« und sich von gewaltfreiem Gedankengut durch das Jahr begleiten lassen.



***Anja Palitza** ist seit 2005 Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation, systemische Familienberaterin in einem diakonischen Kinder- und Jugendheim und Mutter zweier Söhne.*



***Olaf Hartke*** ist seit 18 Jahren als  
Trainer für die Themen Kommunikation  
und Mitarbeiterführung im gesamten  
deutschsprachigen Raum tätig.

*Gelernt haben beide die Gewaltfreie  
Kommunikation u. a. bei Marshall  
Rosenberg, Klaus Karstädt, Klaus-Dieter  
Gens und Gundi und Frank Gaschler.*

ANJA PALITZA & OLAF HARTKE

# HEUTE GEWALTFREI

366 DENKANSTÖSSE FÜR JEDEN TAG

*Zitate und Weisheiten für Menschen, die  
Gewaltfreie Kommunikation im Alltag etablieren möchten*

Junfermann Verlag  
Paderborn  
2014



Copyright: © Junfermann Verlag, Paderborn 2014

Coverfoto: © Karsten Rahn / photocase.com

Covergestaltung / Reihenentwurf: Christian Tschopp

Icons: © fir - Fotolia.com

Satz & Digitalisierung: JUNFERMANN Druck & Service, Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Erscheinungsdatum dieser eBook-Ausgabe: 2014

ISBN der Printausgabe: 978-3-95571-032-3

ISBN dieses eBooks: 978-3-95571-033-0 (EPUB), 978-3-95571-308-9 (PDF),  
978-3-95571-307-2 (MOBI)

# Zu diesem Buch - eine kurze Einführung

---

Liebe Leserin, lieber Leser,

es gibt Situationen, in denen sind wenige Worte wie ein ganzes Universum. Dann kann ein bestimmtes Zitat das ganze Spektrum unseres emotionalen oder geistigen Erlebens widerspiegeln. Ein Bild sagt mehr als tausend Worte - ja; und manche Sätze, im passenden Moment gehört oder gelesen, kommen einem Bild ziemlich nahe.

In diesem Buch finden Sie neben Zitaten und Aussagen von Marshall Rosenberg viele weitere, die uns in den letzten Jahren über den Weg gelaufen sind und die uns aufmerken ließen, weil wir in ihnen einen klaren Bezug zur Gewaltfreien Kommunikation gesehen haben. Manchmal gefielen uns die Zitate einfach so. Glücklicherweise ist es uns auch dann gelungen, einen GFK-Bezug herzustellen - und die Zitate „durften“ ins Buch. Manche Inspirationen werden Sie nicht nur einmal in diesem Buch entdecken. Etwas anders akzentuiert und mit anderem Wortlaut findet sie sich vielleicht an anderer Stelle wieder. Viele grundlegende Ideen können zu vielerlei Reflektionen einladen und sie verdienen es, dass man sich im Verlauf eines Jahres häufiger mit ihnen beschäftigt.

Das bringt uns zu der Frage, wie häufig und wie intensiv Sie als Leser sich bereits mit der Gewaltfreien Kommunikation beschäftigt haben. Wenn Sie sich bereits durch Bücher in das Thema eingearbeitet oder Seminare besucht haben, dann sind Ihnen die Aussagen in den

Zitaten und unsere Gedanken dazu möglicherweise schon vertraut oder für Sie leicht nachvollziehbar. Sofern Sie sich von „Heute gewaltfrei“ – dem Titel dieses Buches – zum Kauf haben anregen lassen und für Sie das Modell der Gewaltfreien Kommunikation noch neu ist, empfehlen wir Ihnen ergänzend die kostenlosen Downloads zu diesem Buch: „Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation“<sup>[1]</sup>. Sie erhalten dann für sechs Tage in Folge sechs Texte, mit denen Sie sich schrittweise in die Grundlagen einlesen können. Neben der Theorie finden Sie darin für jeden Tag eine konkrete Aufgabe zum Ausprobieren im privaten und beruflichen Alltag und etwas „fürs Herz“ – ein Gedicht oder eine kurze Geschichte. Für diejenigen unter Ihnen, die mehr erfahren und tiefer in das Thema einsteigen möchten, haben wir eine kommentierte Literaturliste angefügt.

Wir wünschen uns, dass die Zitate und unsere Gedanken dazu für Sie eine Bereicherung und Unterstützung sind auf Ihrem Weg, die Gewaltfreie Kommunikation kennenzulernen, oder auf Ihrem Weg der vertiefenden Beschäftigung damit. Seit wir merken, welchen immensen Einfluss Marshall Rosenbergs Philosophie bereits auf unser Leben hatte und immer noch hat, ist es uns sehr wichtig geworden, dazu beizutragen, die Gewaltfreie Kommunikation weiter zu verbreiten. Unsere Gedanken zu den Zitaten in diesem Buch sind im Übrigen als Anregungen und als Einladung zu eigenen Reflexionen zu verstehen.

Wir sind sehr beschenkt worden, als wir in den vergangenen Jahren beständig bei anderen Trainerinnen und Trainern lernen und assistieren und uns so intensiv mit Gewaltfreier Kommunikation beschäftigen konnten. Ein

großes Danke geht an Sabine Fiedel, Gundi und Frank Gaschler, Klaus-Dieter Gens, Esther Gerds, Friederike Karstädt-Kahlau und Klaus Karstädt, Liv Larsson, Simran K. Wester - und natürlich an Marshall Rosenberg selbst. Danke für die vielen, unzähligen, inspirierenden, bereichernden, freudevollen, lustigen und berührenden Stunden, die wir mit euch verbringen durften.

Danken möchten wir auch Heike Carstensen vom Junfermann Verlag und dem Team, das hinter ihr steht. Als wir glaubten, unsere Arbeit sei bereits erledigt, begleitete sie das Projekt „Heute gewaltfrei“ mit vielen Anregungen und hilfreichen Tipps vom Konzept bis zur Druckreife und wir durften erleben, wie viel an Detailarbeit und verlegerischem Fachwissen es bedarf, ein Buch zu veröffentlichen.

Nun freuen wir uns gerade wie kleine Kinder über das erschaffene Ergebnis und wünschen auch Ihnen die spielerische Freude am Entdecken oder Vertiefen der Gewaltfreien Kommunikation.

Herzliche Grüße aus Jena und Bielefeld  
*Anja Palitza & Olaf Hartke*

P.S.: Alle Menschen mit einer Sammelleidenschaft kennen das vielleicht: Das Sammeln hört nie auf. Auch wir möchten weiterhin Zitate sammeln. Wenn Sie Ihre Lieblingszitate mit uns teilen möchten, senden Sie sie bitte an [zitate@erfolgsschritte.de](mailto:zitate@erfolgsschritte.de). Wir freuen uns über jede  
Zuschrift.

*Jedes Problem hat zwei Seiten.  
Die falsche und die unsrige.  
(Aus der Schweiz)*

Die Gewaltfreie Kommunikation ist ein Weg von vielen; sie ist weder der richtige noch der falsche. Nehmen Sie aus der Fülle des Angebotenen bitte nur das, was Sie als Bereicherung erleben, und bleiben Sie gleichzeitig offen für das, was Ihnen noch sperrig erscheint.

# Zitate und Weisheiten für den Januar



**1** *„Keine Zeit“ heißt: Anderes ist mir wichtiger.* (Reinhard K. Sprenger)

Was ist Ihnen in Ihrem Leben wirklich wichtig? Schauen Sie doch einmal genau hin: Wozu entschließen Sie sich leichten Herzens, was setzen Sie ganz konkret um? Und was schieben Sie eher vor sich her?

---

**2** *Gewalt kommt von dem Glauben, dass andere Menschen unsere Schmerzen verursachen und dafür Strafe verdienen.* (Marshall B. Rosenberg)

Denken Sie auch manchmal, andere trügen „Schuld“ an Ihrem Leid? Andere Menschen lösen manchmal Schmerz aus, doch die eigentliche Ursache des Schmerzes ist die Art, wie wir etwas bewerten und beurteilen. Unterscheiden Sie heute einmal Gefühlsauslöser (die andere Person) und Gefühlsursache (das eigene Denken, die eigenen Erfahrungen).

---

**3** *Anderen Vorwürfe zu machen und sie zu bestrafen sind oberflächliche Ausdrucksformen von Ärger. (Marshall B. Rosenberg)*

Sie ärgern sich gerade und sehen die Schuld beim anderen? Dann halten Sie einen kurzen Moment inne und besinnen sich auf Ihr momentanes Gefühl. Welches Gefühl war kurz vor dem Ärger präsent? Schrecken, Angst, Irritation, Schmerz? Was brauchen Sie jetzt? Sicherheit, Klarheit, Orientierung, Empathie?

---

**4** *Auch aus Steinen, die dir in den Weg gelegt werden, kannst du etwas Schönes bauen. (Erich Kästner)*

Hören Sie manchmal den Unmut und den Ärger von anderen? Wenn es Ihnen gelingt anzuerkennen, dass nicht Sie der Grund dafür sind, und wenn Sie auch noch die Gefühle und Bedürfnisse dieses in Not geratenen Menschen sehen, kann das der erste Schritt sein, gemeinsam etwas Schönes zu entwickeln.

---

**5** *Bevor wir uns [z. B.] mit Bandenkriminalität und deren Ursachen beschäftigen, ist es wichtig, dass wir uns von dem befreit haben, wozu wir erzogen worden sind, und*

*dass wir aus einer inneren Haltung unserer eigenen Wahl heraus handeln.* (Marshall B. Rosenberg)

Forderungen und Verbote kommen selten gut an. Besonders sensibel reagieren hier Menschen, die sich eher am Rand der Gesellschaft sehen. Um gegenseitigen Respekt zu erzeugen, hilft eine Haltung der Gleichwertigkeit. Welchen Menschen könnten Sie heute mit mehr Verständnis und Respekt begegnen?

---

**6** *Die meisten von uns haben die Sprache des „Herrschens und Beherrscht-Werdens“ „gelernt und können folglich zehn Synonyme für eine Abstempelung wie „dumm“ nennen. Doch unsere Fähigkeit, Gefühle sprachlich auszudrücken, reicht meist über die Wörter „gut“ oder „schlecht“ nicht hinaus.* (Marshall B. Rosenberg)

Trainieren Sie einmal eine Woche lang Ihr Gefühlswörterrepertoire. Wie? Schreiben Sie jeden Abend fünf Minuten lang auf, was Sie empfinden bzw. im Verlauf des Tages empfunden haben. Versuchen Sie, auch für feinere Gefühlsnuancen passende Worte zu finden.

Anregungen für Gefühlswörter finden Sie übrigens am Ende dieses Buches.

---

**7** *Das beste Mittel, jeden Tag gut zu beginnen, ist: Beim Erwachen daran zu denken, ob man nicht wenigstens einem Menschen an diesem Tag eine Freude machen könne.* (Friedrich Nietzsche)

Möchten Sie heute jemandem eine Freude machen?  
Entscheiden Sie jetzt, ob Sie das möchten. Und dann tun Sie es! Tatsächlich.

---

**8** *Das größte Übel, das wir unseren Mitmenschen antun können, ist nicht, sie zu hassen, sondern ihnen gegenüber gleichgültig zu sein. Das ist absolute Unmenschlichkeit.* (George Bernhard Shaw)

Gefühle und Bedürfnisse wollen gesehen werden. Gibt es in Ihrem Umfeld jemanden, dem Ihre Aufmerksamkeit guttun würde und dem Sie heute Ihre Präsenz und Achtsamkeit schenken möchten?

---

**9** *Lernen ist etwas zu Kostbares, um andere dazu mithilfe von „Zwangstaktiken“ zu motivieren.* (Marshall B. Rosenberg)

Durch Strafandrohung, Beschämung, Schmeichelei und Belohnung kann man Kinder zum Lernen „motivieren“. Doch weshalb lernen sie dann? Um Gefühle von Angst und Peinlichkeit zu vermeiden und um Ersatzbefriedigungen zu

erhalten. Wie aber könnten Kinder wirklich Freude am Lernen haben?

---

**10** *Das Ziel im Leben ist, all unser Lachen zu lachen und all unsere Tränen zu weinen. Was auch immer sich uns offenbart, es ist das Leben, das sich darin zeigt, und immer ist es ein Geschenk, sich mit ihm zu verbinden.* (Marshall B. Rosenberg)

Ihre Traurigkeit und Hilflosigkeit, aber auch Ihre Wut, Ihr Ärger und Ihr Hass zeigen Ihnen Ihren Weg zu den großen Themen Ihres Lebens. Sind Sie bereit, sich mit den darin enthaltenen Sehnsüchten zu verbinden?

---

**11** *Dein Leben ist so, wie du sagst, dass es ist.* (Paul Watzlawick)

Der Konstruktivismus erklärt, weshalb die Wirklichkeit relativ und die Welt nicht so oder so „ist“. Vielmehr basteln wir uns gedanklich ein Bild von der Welt, das wir dann „Realität“ nennen. Achten Sie heute darauf, ob etwas „so ist“ – oder ob Sie denken, es sei so.

---

**12** *Depression ist die Belohnung fürs „Brav-Sein“.* (Marshall B. Rosenberg)

Prüfen Sie heute genau, was Ihnen wichtiger ist: die Anerkennung anderer oder die Erfüllung Ihrer – möglicherweise schon lange an die Seite gestellten – Bedürfnisse?

---

**13** *Der höchste Lohn für unsere Bemühungen ist nicht das, was wir dafür bekommen, sondern das, was wir dadurch werden.* (John Ruskin)

Lernen Sie zurzeit Gewaltfreie Kommunikation? Werden Ihre Erwartungen durch die Anwendung erfüllt? Haben Sie manchmal den Eindruck, dass Gewaltfreie Kommunikation nicht „funktioniert“? Sind Sie geduldig oder ungeduldig mit sich selbst?

---

**14** *Der Mensch bringt sein Haar täglich in Ordnung. Warum nicht auch sein Herz?* (Indische Weisheit)

In der Gewaltfreien Kommunikation geschieht die „Herzenspflege“ u. a. durch das Ritual des „Feierns und Bedauerns“. Es gibt Ihnen die Möglichkeit, sich noch einmal mit dem zu verbinden, wofür Sie dankbar sind, und damit, welche Bedürfnisse genährt wurden. Und Sie können bedauern, welche Bedürfnisse nicht erfüllt wurden. Könnte das für Sie ein Abendritual mit Ihren Kindern oder Ihrem Partner / Ihrer Partnerin werden?

---

**15** *Das Ziel der „beschützenden Anwendung von Macht“ ist es, Verletzung und Ungerechtigkeit zu verhindern – niemals jedoch zu bestrafen, jemanden leiden oder bereuen zu lassen oder ihn oder sie zu verändern. (Marshall B. Rosenberg)*

Ein Kind daran zu hindern, über eine viel befahrene Straße zu laufen, schützt das Kind. Es ist noch nicht erfahren genug, alle Gefahren zu erkennen. Ein Kind daran zu hindern, zum Spielen in den Garten zu gehen, weil es vorher ein gewünschtes Verhalten nicht gezeigt hat, ist ein Eingriff in seine persönliche Entscheidungsfreiheit.

---

**16** *Die Antwort auf die Frage nach der Ursache von Gewalt liegt in der Art und Weise, wie wir gelernt haben zu denken, zu kommunizieren und mit Macht umzugehen. (Marshall B. Rosenberg)*

Überlegen Sie sich einmal: Aus welchem Grund möchten Sie, dass eine Person etwas für Sie tut? Weil sie Angst vor einer negativen Folge hat? Weil sie gehorsam ist und keine weiteren Gedanken dazu hat? Weil sie sich schuldig fühlt? Diese drei Motivationen sind potenzielle Auslöser für spätere Gewalt.

---

**17** *Die Dinge, die wir erst lernen müssen, bevor wir sie tun, lernen wir beim Tun. (Aristoteles)*

Mit Zögern bedienen Sie vielleicht Ihr Bedürfnis nach Sicherheit oder Leichtigkeit; mit aktivem Tun vielleicht die Bedürfnisse nach Entwicklung und Wachstum. Egal, ob Sie etwas tun oder nicht tun: Sie machen in keinem Fall etwas „falsch“.

---

**18** *Die Gewaltfreie Kommunikation hilft uns, uns miteinander zu verbinden, auf eine Art, in der unser natürliches Mitgefühl gedeihen kann.* (Marshall B. Rosenberg)

Jeder Mensch hat Gefühle und Bedürfnisse. Gelingt es, diese frei von Bewertungen wahrzunehmen, dann erwächst daraus Mitgefühl.

---

**19** *Die Grundlage für Gewalt ist, wenn Menschen sich in Schmerzen winden und nicht wissen, wie sie das klar zum Ausdruck bringen können.* (Marshall B. Rosenberg)

Sie können andere Menschen darin unterstützen, die hinter dem Schmerz liegenden Bedürfnisse zu finden und auszusprechen. Verbinden Sie sich einfühlsam mit Ihrem Gegenüber und stellen Sie Vermutungen über seine Bedürfnisse an, die Sie ihm gegenüber als Fragen äußern. Der andere bekommt so die Chance nachzuspüren, was es ist, das ihn so bewegt.

---