



Gewaltfreie Kommunikation – Kommunikation „von Herz zu Herz“

Ein persönlicher Erfahrungsbericht

Die Gewaltfreie Kommunikation wurde entwickelt von Dr. Marshall Rosenberg, einem amerikanischen Psychologen. Er war auf der Suche nach einer Sprache, die die Menschen verbindet statt sie zu trennen, einer Sprache, die die Menschen in ihrer mitfühlenden Natur unterstützt, einer Sprache für Menschen, die von Herz zu Herz kommunizieren wollen. Marshall Rosenberg begann bereits in den frühen sechziger Jahren mit seiner Arbeit in „Nonviolent Communication“ (NVC), er gründete ein „Center for Nonviolent Communication“ als internationale Non-Profit-Organisation, deren Direktor er auch heute noch ist. Inzwischen werden in über 20 Ländern der Welt Trainings in NVC abgehalten, für Menschen aus ganz unterschiedlichen Berufsgruppen wie Lehrer, Manager, Polizisten, Militärs..., aber auch für Menschen in Krisengebieten oder im Gefängnis.

Kennengelernt hatte ich die Gewaltfreie Kommunikation (GK) bereits im Rahmen meiner Mediationsausbildung, und diese Erfahrung hatte auch ausgereicht, mich neugierig zu machen und begierig darauf, mich ausführlicher damit zu beschäftigen. Dazu gab mir ein einwöchiges Einführungsseminar Gelegenheit, das stattfand unter der Leitung von Laurence Reichler, einer langjährigen, zertifizierten Trainerin in GK, und Beate Ronnefeldt, einer erfahrenen Mediatorin und Trainerin für GK. Meine 20 „MitschülerInnen“ waren ein bunt gemischter Haufen aus vielen verschiedenen Berufs- und Lebensbereichen, die meisten kannten die GK noch gar nicht, einige wenig, nur eine Teilnehmerin hatte bereits ein Woche Training hinter sich. Wir waren eine vielfältige Gruppe und profitierten im Laufe der Woche noch mehrmals davon, daß wir so ein großes Repertoire an Lebenserfahrung und unterschiedlichen Konfliktsituationen aufweisen konnten, als es nämlich darum ging, konkrete Situationen zu bearbeiten.

Doch erstmal bekamen wir eine Einführung in die Theorie der GK, ein erfreulich kurzes Kapitel, das auf den ersten Blick auch ganz einfach aussieht. Das ist nämlich

Der Vierer-Schritt in der Gewaltfreien Kommunikation nach M. Rosenberg:

1. Auslöser / Situation / Beobachtung

Beschreibung der Situation ohne Bewertung

„Wenn ich höre, dass Du sagst, ich lenkte immer wieder vom Thema ab...“

2. Gefühle ausdrücken

„...fühle ich mich traurig und hilflos...“

3. Bedürfnis äußern

„...weil ich Klarheit und Gemeinsamkeit bräuchte...“

4. Bitte formulieren

Brücke zur anderen Person; positiv, konkret und machbar.

„...und ich bitte Dich, mir zu sagen, ob Du einverstanden bist, dass ich mich jetzt ein halbe Stunde zurückziehe und wir uns dann wieder treffen, um weiterzureden.“

Was so harmlos aussieht, entpuppte sich dann im Laufe der Tage als eine ziemlich vertrackte, schwierige Sache und wir merkten schnell: Hier hilft nur üben, üben, üben! Und das taten wir dann auch, in vielen Varianten, Kleingruppen und Großgruppen, Rollenspielen und „Einzelbearbeitung“ (intensiv, aber nicht so schlimm, wie es sich anhört). Und machten dabei zu den einzelnen Schritten folgende Erfahrungen:

1. Beobachtung ohne Bewertung:

Welche Schwierigkeiten es dabei geben kann, erfuhren wir an diesem Beispiel:

„Wenn ich höre, daß Du schreist...“ --Ich schreie doch nicht!

O.k., also:

„Wenn ich höre, daß Du so laut redest...“ -Was heißt hier, so laut redest, ich kann doch nicht flüstern.

Äh, und jetzt?

Nun ja, das mag eher wie eine Stilblüte klingen. Aber ein Beispiel machte mich sehr nachdenklich, da es in meinem Beziehungsalltag immer wieder auftauchte: Ich meinte, mein Partner sei schlecht gelaunt, fragte gereizt nach dem Grund und bekam nur ein „Ich bin doch gar nicht schlecht gelaunt“ zurück. Worauf wir uns darüber stritten, ob er es nun sei oder nicht. Nun hatte ich meinen Aha-

Effekt: Sollte er tatsächlich nicht schlecht gelaunt gewesen sein bei den diversen Gelegenheiten, hatte ich nur sein Verhalten falsch interpretiert? Und mir war nicht einmal bewußt gewesen, daß ich hier eine Bewertung seines Verhaltens vornahm, die mit der Realität nichts zu tun haben mußte.

2. Gefühle ausdrücken:

Zuerst ließen uns da unsere beiden Leiterinnen ganz schön schmoren. Als wir nämlich versuchten, unsere Gefühle bei bestimmten Situationen zu identifizieren, stelle ich ziemlich schnell fest, wie klein mein Gefühlswortschatz doch war.

Schön, gut, schlecht, sauer, wütend...und dann mußte ich schon stark überlegen, um noch mehr Gefühlswörter auffahren zu können.

Aber dann bekamen wir zwei Listen mit Wörtern, die Gefühle ausdrücken (insgesamt 87 Wörter, ohne Anspruch auf Vollständigkeit!), und eine mit Wörtern, die in unserer Gesellschaft für Gefühle *verwendet* werden – eine genaue und ganz wichtige Unterscheidung, wie wir selbst erfahren haben. Das sind so Wörter wie „verlassen“, „abgelehnt“ und „angegriffen“, Wörter, die dem Gegenüber die Schuld für die eigenen Gefühle geben und die ganz schnell den Ansatz zur Verständigung wieder zunichte machen. Hierzu präsentierte uns Laurence schon am zweiten Tag folgende „Gute Nachricht“: „Keiner hat die Macht, den anderen glücklich oder unglücklich zu machen, keiner hat die Macht, mich glücklich oder unglücklich zu machen“. Starker Tobak erstmal, denn es ist ja auch sehr angenehm, anderen die Verantwortung für das, was ich fühle, zu geben. Aber ich merkte im Laufe der Woche, daß es auch sehr befreiend sein kann, selbst die Verantwortung für meine Gefühle zu übernehmen.. Denn wenn ich selbst entscheide, mich über etwas zu ärgern, dann kann ich mich auch entscheiden, dies nicht zu tun. Tut das nicht gut?

Ein ganz besonderes Gefühl ist Ärger oder Wut. Wie wir nämlich in den Übungen selbst erspüren konnten, verbirgt es andere Gefühle hinter sich. Hinter dem Ärger steht zumeist Hilflosigkeit oder Angst, Gefühle, die etwas in uns nicht zulassen will, um uns vor Verletzungen zu schützen. Mit diesem „inneren Aspekt“ führt Laurence ein wundervolles Zwiegespräch, um uns zu zeigen, wie wir hinter die Wut schauen können, ohne uns selbst dabei zu verletzen.

3. Mein Bedürfnis äußern:

Dieser Teil der GK ist sicher der, der dem normalen Sprachgebrauch am meisten widerspricht. Denn wer sagt schon, er bräuchte jetzt Verbindung oder Gemeinsamkeit? Verschlüsselt reden wir schon über Bedürfnisse, meist ohne es selbst zu merken und ohne daß es der andere merkt. Und das ist schade, denn auf dieser Ebene wird eine tiefe Verständigung möglich, da alle Menschen dieselben Bedürfnisse haben. Das ist ein Punkt, der mir eine große Erleichterung gab. Ich merkte, daß ich mit meinen Bedürfnissen nicht alleine dastehe, daß andere dieselben Bedürfnisse haben und mich daher auch verstehen können, wenn ich z.B. Sicherheit brauche.

Und dann half mir noch die gute Nachricht zu den Bedürfnissen: „Kein Bedürfnis ist wichtiger als das andere! Nur seine Hungrigkeit entscheidet darüber, wann es befriedigt wird.“ Und das heißt auch: Ich muß mich für meine Bedürfnisse nicht entschuldigen, denn z.B. mein Bedürfnis nach Bewegung ist genauso wichtig wie das Bedürfnis einer anderen Teilnehmerin, zügig mit den Übungen weiterzumachen. Kommt es darüber zum Streit zwischen uns - na, dann haben wir ja jetzt mit dem Vierer-Schritt ein geeignetes Werkzeug, um uns über das weitere Vorgehen zu verständigen.

4. Eine Bitte formulieren:

Hier wurde es nun richtig schwierig. Denn eine Bitte soll zum einen positiv, konkret und machbar sein, zum anderen darf sie keine Forderung sein! Und alle diese vier Punkte in einer Bitte zu vereinigen, dazu gehört schon unheimlich viel Übung. Insbesondere wenn man mitten in einem Konflikt steht und die eigenen Bedürfnisse noch ganz laut „Hunger“ schreien. Da habe ich schnell gemerkt, daß in so einem Fall nur eine Forderung herauskommen kann. Dann ist es besser, sich erstmal selbst Einfühlung nach dem Vierer-Schritt zu geben, bis man merkt, daß man dem Gegenüber wieder zuhören kann. Auch dann noch, mit klarem Kopf sozusagen, ist es schwierig genug, eine Bitte nach den obigen Kriterien zu formulieren. Was mir hierbei sehr geholfen hat, ist folgender Tip: Will ich eine Bitte formulieren, dann muß ich mich ganz mit meinem hungrigen Bedürfnis verbinden. Die auslösende Situation oder die mögliche Reaktion der anderen vergesse ich am besten erstmal, um auch nicht ständig wieder in die wütenden, ärgerlichen Gedanken hineingezogen zu werden. Schaffe ich es, mich so freizumachen, dann

werden mir auch die kreativsten Bitten einfallen. Denn ein Bedürfnis läßt sich ja auf unzählige Arten befriedigen, man muß nur darauf kommen, wie!

Im Laufe der Woche merkte ich aber auch, daß es gar nicht so wichtig ist, die Bitte absolut korrekt zu formulieren. Viel wichtiger ist es, wie ich dann auf die Antwort meines Gegenüber reagiere. Widerspricht er meiner Bitte und ich gehe daraufhin an die Decke, dann ist das das beste Zeichen dafür, daß ich zuvor eine Forderung formuliert hatte. Gehe ich aber auf seinen Widerspruch ein und versuche, mich in ihn einzufühlen, dann hatte ich eine Bitte formuliert - und bin auf dem besten Wege, die GK verinnerlicht zu haben. Und für die Fälle, wo mir partout keine Bitte einfallen will, denke ich an den wunderschönen und tröstlichen Satz von Marshall Rosenberg: " Wenn die Beziehung wiederhergestellt ist, findet uns die Lösung von alleine."

Die ersten vier Tage beschäftigten wir uns nun also mit Hilfe dieses Vierer-Schrittes mit unseren eigenen Gefühlen, Bedürfnissen und Wünschen.

Dann drängte sich aber auch zunehmend der Gedanke an den Gegenüber, die Konfliktpartnerin auf: Wie gehen wir denn nun mit ihr um? Und da kam nun die eindeutig beste Nachricht der Woche: Auf die gleiche Weise, wie mit uns selbst.

Einfühlung in den Anderen

So wie wir uns selber Einfühlung geben nach dem Vierer-Schritt, fühlen wir uns nach dem Vierer-Schritt in den Anderen ein. Also zum Beispiel:

1. *„Du sagst: “Du denkst nur an Dich“, wenn ich Dir sage, daß ich ins Kino gehen will...*
2. *...ich vermute, daß Du ärgerlich und traurig bist,...*
3. *...weil Du Nähe und Gemeinsamkeit bräuchtest,...*
4. *...und Du wünschst Dir, daß ich Dich dazu einlade, mit mir ins Kino zu gehen.“*

Nun stellte sich in den Rollenspielen heraus, daß es ziemlich schwer ist, sich in den Konfliktpartner einzufühlen, zumindest solange die eigenen Bedürfnisse noch hungrig sind. Allzuoft sehen wir ihn dann als Gegner, der uns nur übelwill, gegen den es sich zu schützen gilt. Doch auch hier nimmt uns die GK in die Verantwortung, denn: „Wir haben die Freiheit, den anderen entweder als jemanden zu sehen, der uns verletzt

oder beleidigt, oder als jemanden, der Gefühle und Bedürfnisse hat.“ Und letzteres fällt zwar oft schwer, doch nur dann wird eine umfassende Lösung des Konflikts möglich.

Dies habe ich erfahren, als ich die Gelegenheit hatte, einen ungelösten Konflikt im Rollenspiel durchzuspielen. Da habe ich so richtig erlebt, daß es mir einfach überhaupt nicht möglich war, meinem Konfliktpartner Einfühlung zu geben, da ich mit mir selber noch nicht im Reinen war. Aber ich konnte erleben, wie Beate den Konflikt für mich zu Ende spielte und zu einer wunderbaren Lösung brachte. Das tat mir sehr gut und half mir, mir auch über meine Seite klarer zu werden.

Mein Fazit nach dieser Einführungswoche in Gewaltfreie Kommunikation:

Die Kommunikation von Herz zu Herz hat eine begeisterte Anhängerin gewonnen, ich habe hier etwas gefunden, was mir wirklich aus dem Herzen spricht und das ich zunehmend vertiefen will und werde.

Ich fand es unheimlich spannend, mein Inneres mit Hilfe dieses Vierer-Schrittes neu zu entdecken und da auf immer neue Gefühlsnuancen zu stoßen, aber auch immer wieder die gleichen hungrigen Bedürfnisse zu identifizieren. So hilft mir die GK über meine eigenen Motive klarer zu werden, dieses war und ist für mich momentan der wichtigste Aspekt der Gewaltfreien Kommunikation: die Kommunikation mit mir selber.

Ausserdem hat sich für mich die Bedeutung der GK als Instrument in der Mediation vertieft. Sie ist ein klares und gut strukturiertes Hilfsmittel, wenn es darum geht die von den Klienten genannten Positionen auf die Interessen, auf Gefühle und Bedürfnisse zurückzuführen und damit eine neue Verständigung zwischen den Klienten zu ermöglichen. In diesem Sinne kann ich jedem/r Mediator/in die Gewaltfreie Kommunikation nur ans Herz legen.

Göttingen, Frühjahr 2000

Marianne Sikor

Literatur:

Marshall B. Rosenberg: Gewaltfreie Kommunikation. Aufrichtig und einfühlsam miteinander sprechen. Neue Wege in der Mediation und im Umgang mit Konflikten. Junfermann.