

All unser Lachen und all unsere Tränen

Von Andrea Wiedel



Streiten sich GFK-Trainer nie?

Was ich zuweilen über die Gewaltfreie Kommunikation gefragt werde.

Wieso Gewaltfreie Kommunikation? Ich bin doch gar nicht gewalttätig.

Landläufig verstehen Menschen unter Gewalt körperliche Aggression, Schimpfwörter und verbale Herabsetzungen. Gewalt im Sinne der GFK sind alle Handlungen und Worte,

die einen anderen Menschen verletzen, ihn unter Druck setzen und ihn dazu bringen, etwas zu tun, was er freiwillig nicht tun würde. Dies umfasst Worte, die Verhalten oder die Eigenschaften anderer Menschen bewerten. Zum Beispiel: du bist rücksichtslos, egoistisch, faul usw.

Darf ich persönlich nicht meine Meinung äußern?

Durch die Bewertung anderer Menschen üben wir Definitionsmacht aus, stellen uns im Status über sie und üben dadurch Macht bzw. Gewalt aus. Dieser Denk- und Sprachgebrauch ist völlig „normal“ und natürlich „dürfen“ wir so reden. Doch unterschwellig wirkt es als Gewalt auf uns.

Die Giraffe ist das Symboltier der GFK. Wieso?

Der GFK liegt ein zutiefst positives, humanistisches Menschenbild zugrunde. Die Giraffe ist das Landtier mit dem größten Herzen. Sie hat aufgrund des langen Halses Weitblick. Sie jagt keine anderen Tiere, sondern sie ernährt sich von Pflanzen. Ursprünglich sah Marshall Rosenberg den Geist der GFK in Enten symbolisiert, die große Freude daran haben, sich gegenseitig zu nähren. Doch die Ente hat sich als Symboltier nicht durchgesetzt.

Und was hat es mit dem Wolf auf sich?

Der Wolf symbolisiert unsere ganz „normale“ Sprache und damit auch das gesellschaftlich anerkannte bewertende Denken. Um es zu verdeutlichen, hat Marshall die Wolfsshow entwickelt. Bei Schmerz oder überwältigenden Gefühlen nehmen wir unsere Hilflosigkeit gar nicht mehr wahr, sondern werden von rasenden Gedanken und Wut bestimmt. Die Wolfsshow soll uns helfen, unsere negativen Gedanken und Gefühle in der Vorstellung auszuleben und nicht zu unterdrücken. Das „virtuelle“ Ausleben starker Gefühle unterstützt die Selbstregulation unserer Gefühle, so dass sie für uns selbst und andere weniger schädlich sind.

Manche GFK-Leute reden so geschwollen daher. Wie alltagstauglich ist die GFK?

Ja, eine solche Ausdrucksweise hemmt viele, die sich damit zu befassen beginnen: „Als ich dich sagen hörte, du dumme Kuh, war ich sehr verletzt, weil mir Respekt wichtig ist.“ Die strenge Grammatik der vier Schritte und die Verwendung von abstrakten Nomen (Bedürfnisse) sind ungewohnt und klingen zuweilen hölzern. So ist es auch, wenn wir eine Fremdsprache lernen: Wir tasten uns an fremde Formulierungen und Ausdrucksweisen heran. Je länger wir uns damit beschäftigen und üben, desto flüssiger werden wir, auch in der Ausdrucksweise. Bedürfnisse lassen sich zum Beispiel umgangssprachlich beschreiben: statt Respekt – respektvoller Umgang, statt Autonomie – selbst bestimmen, entscheiden wollen, statt Fürsorge – sich umsorgen fühlen.

Lässt sich mit GFK jeder Konflikt lösen?

Aus meiner persönlichen Erfahrung: Nein. Auch wenn das manche Kollegen anders sehen. GFK hilft, die Bedürfnislage zu klären. Und manchmal ist der Einzelne hilflos angesichts der Strukturen, auf die er trifft. Ich denke z. B. an unser Schulsystem, das Schülern meist noch kein angstfreies und lustvolles Lernen ermöglicht. Dies verlangt von uns eine Entscheidung: Akzeptanz oder Veränderung der

Auskünfte von

Andrea Wiedel, Bayreuth

Zuweilen erliege ich gern der Versuchung, dem anderen im Streit mal so richtig meine Meinung zu geigen und zu sagen, was ich von ihm halte. Bin ich – aus GFK-Sicht – ein hoffnungsloser Fall?

Natürlich nicht. GFK ist ein lebenslanger Weg. Wer ihn aufrichtig gehen will, wird immer seltener diesen „Versuchungen“ erliegen.

Was würden Sie mir in diesen Fällen empfehlen, künftig zu tun?

Erst mal: sich selbst nicht dafür verurteilen, dass es diesmal nicht geklappt hat. Wichtig ist, dass wir für uns selbst sorgen und uns weitgehend selbst regulieren. Wenn wir wütend oder ängstlich sind, kann GFK nicht gelingen.

Wie intensiv nutzen Sie GFK im Alltag? Empathie beansprucht ja, etwa bei der Erkundung der Bedürfnisse des anderen, eine für ungewohnte Ohren recht sperrige Sprache ... Entscheidend bei GFK ist die empathische und selbst-empathische Haltung. Sie ist mittlerweile für mich selbstverständlich geworden.

Gibt es zuweilen eine Konflikt-Situation, in der Sie auch mit GFK nicht weiterkommen?

Ja, klar. Das ist besonders spannend, weil dann die Eigenverantwortung gefragt ist. Wie kann ich damit umgehen?

Struktur. GFK ist ein lebenslanger Lern- und Weiterentwicklungsprozess. Sie erhöht die Chancen einer Konfliktlösung wie kein anderes mir bekanntes Konfliktlösungsmodul. Und sie ist im Rahmen der persönlichen Weiterentwicklung das wertvollste und beste universell einsetzbare Werkzeug, das ich kenne.

Was hat GFK mit Persönlichkeitsentwicklung zu tun?

Wir suchen Schuld nicht mehr bei anderen, sondern übernehmen Verantwortung für unsere Gefühle und Bedürfnisse. Wir steigen aus dem Denkmuster aus Schuld und Vorwürfen aus. Um es mit den Worten Nelson Mandelas zu sagen: Wenn ich hassen würde, wäre ich nicht frei. Mit GFK lernen wir, uns selbst zu verstehen und anzunehmen, so wie wir sind. Wir lernen, uns selbst zu verzeihen. Und damit lernen wir auch anderen zu verzeihen. Wir lernen, Schuld und Scham in Selbstliebe zu wandeln. Und Wut als unterdrückte Trauer und Angst zu erkennen. Das erfordert von



uns Mut und Demut. Mut, weil es unüblich ist, zu seinen Gefühlen zu stehen. Es fällt leichter zu sagen: „Du bist ein Depp!“, als sich zu öffnen und zu gestehen: „Ich bin traurig, weil mir Verbundenheit wichtig ist.“ Oder: „Ich bin einsam und wünsche mir Nähe“. Und Demut erfordert es, weil die Bereitschaft notwendig ist, das eigene Anliegen zurückzustellen und mich emotional auf den anderen einzulassen.

Kann man mit GFK auch coachen?

Früher war es in der Coaching-Szene üblich, sich Ziele ganz konkret vorzustellen. Doch persönliche Veränderung lässt sich auch mit abstrakten Zielen und deren körperlicher Integration nachhaltig erreichen. Es geht dann um die körperlichen Empfindungen für Werte wie Sicherheit, Freiheit, Gelassenheit – zum Beispiel ein leichter, beschwingter, aufrechter Gang. Die Psychologin Maja Storch hat das sehr anschaulich im Zürcher Ressourcen Modell (ZRM) beschrieben. Bedürfnisse sind abstrakt und eignen sich deshalb hervorragend für das ZRM. Robert Gonzales, ein Schüler Rosenbergs, arbeitet eher spirituell. Er stellt die Schönheit der Bedürfnisse in den Mittelpunkt. Ähnlich wie das ZRM hat er Prozesse entwickelt, bei denen es darum geht, sich mit unerfüllten Bedürfnissen zu verbinden und sich vorzustellen, wie es sich gedanklich und körperlich anfühlen würde, wenn die Bedürfnisse erfüllt wären. Mit dieser imaginären Kraft gelingen praktische Veränderungen im Alltag leichter.

Hat GFK einen religiösen oder spirituellen Hintergrund?

Für Marshall Rosenberg ist die GFK nichts Neues, sondern stellt lediglich eine sprachliche Ausdrucksmöglichkeit für eine menschenfreundliche Haltung zur Verfügung, die Ideal vieler Weltreligionen und Philosophien ist. Das Christentum lehrt: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“. In der GFK heißt das „Empathie“ und „Selbstepathie“. Die erste edle Wahrheit buddhistischer Lehre besagt: „Leben ist Leiden“. Rosenbergs Lebensphilosophie lautet: „Ziel unseres Lebens ist es nicht, immer glücklich zu sein, sondern all unser Lachen zu lachen und all unsere Tränen zu weinen.“ Hinter der GFK steht ein humanistisches Menschenbild. In den Grundannahmen der GFK lautet dies: „Egal, was ein Mensch tut, es ist stets das Schönste und Beste, was ihm zur Verfügung steht, um seine Bedürfnisse zu erfüllen.“

Und welche positive Absicht steckt hinter Verbrechen und den Taten von Terroristen und Potentaten?

Kein Mensch wird geboren und hasst einen anderen. Alle Lebewesen kommen als Babys auf die Welt, hilflos, neugierig und vertrauensvoll. Manche Menschen hatten im Lauf ihres Lebens einschneidende traumatische Erlebnisse oder sie litten permanent existenziellen und emotionalen Mangel, weil sie von ihren Bezugspersonen gedemütigt und zutiefst verunsichert wurden. Ihr Leben ist dann von Anfang an von Angst und Scham bestimmt. Ihnen fehlt die Er-

fahrung, dass die Welt ein sicherer Ort ist. Sicherheit aber ist ein existenzielles Bedürfnis. Und manche Menschen erfüllen sich dieses Bedürfnis, indem sie selbst Kontrolle und Macht über andere ausüben. In einer sicheren Welt zu leben, ist ihre positive Absicht. Diese Strategie aber mehrt Gewalt in einem beständigen Kreislauf.

Brauchen wir nicht manchmal jemanden, der uns ganz klar sagt, wo es langgeht?

Nein. Wir wissen aus vielen Studien, dass der Mensch von Natur aus zu Kooperation angelegt ist. Ohne Autoritäten, Vorschriften, Zwang und Druck würden also nicht – wie manche befürchten – Chaos, Unordnung und Anarchie herrschen. Es würde sich ein System von freiwilliger Kooperation etablieren, das dem Leben und allen Menschen dienende Lösungen hervorbringen würde.

Ist GFK nicht bloß Gefühlsduselei?

Gefühle haben in der GFK einen hohen Stellenwert, denn unsere Gefühle zeigen uns, inwieweit unsere Bedürfnisse erfüllt sind. Um unser Leben selbstbestimmt an unseren Bedürfnissen auszurichten, ist es wichtig, dass wir unsere Gefühle wahrnehmen. Im Alltag lernen wir es leider nicht. Viele GFK-Trainer empfehlen ein Tagebuch, um ein Bewusstsein dafür zu schaffen. Gefühle wohnen im Körper. Wir sehen sie unseren Mitmenschen an. Und wir selbst empfinden sie körperlich als Herzklopfen, weiche Knie, Kribbeln im Bauch etc.

Streiten sich GFK-Trainer nie?

Unter GFK-Trainern herrscht ein ungeschriebener Verhaltenskodex, Konflikte ausschließlich in den vier Schritten anzusprechen. Manchmal stoßen auch GFK-Trainer mit der Klärung eigener Konflikte an die Grenzen ihrer Fähigkeiten. Ich habe es erlebt, dass wir uns dann besonders hilflos fühlen. Um das Selbst- und Fremdbild aufrechtzuerhalten, sprechen wir dann manchmal Konflikte gar nicht an und so wandern sie ungeklärt als „kalter Konflikt“ in den Untergrund. Hin und wieder erlebe ich GFK-Anwender, die mit den vier Schritten Statusspiele austragen.

Die GFK wurde in den 70er-Jahren des vergangenen Jahrhunderts entwickelt. Ist sie mittlerweile nicht veraltet?

Neurobiologische Studien aus jüngerer Zeit belegen die Richtigkeit von Grundannahmen, die Marshall Rosenberg durch Beobachtung und Analyse menschlichen Verhaltens entwickelt hatte. Wenn wir z.B. körperlich Schmerz empfinden, sind dieselben Gehirnareale aktiv, die auch bei verbalen Angriffen tätig werden oder wenn wir aus einer Gemeinschaft ausgegrenzt werden. Unser Gehirn kennt also keinen Unterschied zwischen einer Ohrfeige und einer verbalen Herabsetzung. Der Neurobiologe Gerald Hüther hat gemeinsam mit Gleichgesinnten die Bewegung „Schule im Aufbruch“ ins Leben gerufen. Das Lernen soll „menschli-

cher“ werden, indem es sich an den Potenzialen der Heranwachsenden orientiert. Dabei stören Frontalunterricht und Strafen. Die Rolle der Lehrer wandelt sich zum Lernbegleiter für individuelles und selbstbestimmtes Lernen. Es ist genau das, was Rosenberg bereits in den 70er-Jahren forderte und was in GFK-Schulen Wirklichkeit ist.

Literatur

- Marshall Rosenberg (2012): Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens. Paderborn: Junfermann.
- Marshall Rosenberg (2009): Was deine Wut dir sagen will. Paderborn: Junfermann.
- Marshall Rosenberg (2011): Erziehung, die das Leben bereichert. Paderborn: Junfermann.
- Joachim Bauer (2008): Prinzip Menschlichkeit: Warum wir von Natur aus kooperieren. München: Heyne.
- Joachim Bauer (2013): Schmerzgrenze. München: Heyne.
- Gerald Hüther, Uli Hauser (2012): Jedes Kind ist hochbegabt. München: Knaus.
- Maja Storch (2007): Selbstmanagement – ressourcenorientiert. Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM). Bern: Huber.
- Robert Gonzales: www.living-compassion.org
- Schule im Aufbruch: www.schule-im-aufbruch.de



Andrea Eleonore Wiedel, Bayreuth, Rechtsanwältin, Erzieherin, Trainerin und Coach, Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg.
Website: www.wiedel-training.de