



## DIE GRUNDLAGEN DER GEWALTFREIEN KOMMUNIKATION NACH MARSHALL ROSENBERG

### Impulsvortrag I im Rahmen der Kontemplation in der Familienbildungsstätte Bonn, 7.2.2022

1. Spirituelle Grundlagen
2. Buddhistische Grundlagen. Der achtfache Pfad. Die Gelübde im Zen-Buddhismus (Mahayana)
3. Existentielle/philosophische/psychologische Grundlagen
4. Unsere Alltagserfahrungen: Gewalt und Gewaltfreiheit nach innen und außen
5. Die kürzeste Definition der Gewaltfreien Kommunikation (GfK)
6. Impuls für die Kontemplation

**zu 1.** Es ist davon auszugehen, dass jede religiöse oder spirituelle Tradition Spielregeln entwarf, wie miteinander zu kommunizieren sei, damit sozialer Friede erhalten oder wiederhergestellt werden konnte. Das geht bis in die Rechtsprechung, egal ob staatliche, religiöse oder zivilrechtliche z.B. Schiedsgerichtsverfahren (Mediation) hinein. Immer geht es bei Beschwerden oder Klagen darum, dass Menschen sich verletzt, verunglimpft fühlen, ihren Ruf als geschädigt sehen, um Wettbewerb, Diebstahl, Vorteilsnahme, Lügen, Verrat. –

Wie kann es zu Verständigung kommen, wenn Vertrauensgrundlagen nicht nur erschüttert, sondern zerrüttet wurden? Wer hat die Definitionsmacht darüber, und wie kann Konfliktparteien unparteiisch geholfen werden? Unbelastete Zeugen, die auf das Einhalten von Spielregeln bestehen, können eine mäßigende Rolle spielen. Einhalten von Spielregeln bedeutet meist: Keine physische Gewalt, Verzicht auf psychische und verbale Gewalt (Schreien, Unterbrechen, Herabsetzen). Diese letzte Funktion kann von einer Übungsgruppe in GfK übernommen werden. Wir sehen, dass das Ziel derer, die sich als Opfer sehen, immer Gewaltfreiheit ist, dass sie Schutz und Verständnis suchen und, im besten Falle, herausfinden möchten, ob und wie sie sich sicher fühlen können. – Wir erkennen, dass unsere Sehnsucht nach gewaltfreier Rede, gewaltfreiem Austausch ein völlig alltägliches Bedürfnis ist, das mit Sicherheit und Vertrauen zu tun hat. Aber: Wer setzt die Spielregeln? Gewaltfreie Kommunikation bietet einen bindenden Weg für alle an, der geübt werden kann und vielleicht auch sollte.

**zu 2.** Ich gehe in meinem ersten Impulsvortrag besonders auf die **Punkte 1., 2., 4. und 6.** ein, hier also 2. Die **Vier Edlen Wahrheiten** bilden die Grundlagen des Buddhismus:



- 1) Das Leben ist Leiden (Verdunklung)
- 2) Es gibt Gründe für dies Leiden, die wir erkennen lernen
- 3) Es gibt einen Weg der Befreiung aus dieser Verdunklung (Verzweiflung, Illusion)
- 4) Dies ist der „Der achtfache Pfad“, auch Buddha-Weg genannt: Einer der acht zu übenden Pfade ist die „**Rechte Rede**“

Da das Sprechen zur Beziehungsebene gehört, also die Mitmenschen Adressaten unserer Rede sind, kommt diesem Punkt besondere Aufmerksamkeit zu. Im Mahayana-Buddhismus, zu dem sowohl Zen wie der Tibetische Buddhismus gehören, drücken unsere Gelübde die Verpflichtung aus, „alle Wesen zu „retten“ oder zu „heilen“, jedenfalls nicht nur unser eigenes Erwachen anzustreben. Also suchen wir Anhänger\*innen dieser Tradition nach Wegen, wie wir uns möglichst heilsam ausdrücken können, gut und tief zuhören lernen, mehr noch, wie wir Mitgefühl in unserem Denken und unserer Sprache in der Praxis der „Liebenden Güte“ (Metta) und der Praxis „Des Nehmens und Gebens“ (Tonglen) wirksam werden lassen können.

**zu 3.** Die hohe Kunst der Diplomatie nach innen (**Geistesfrieden**) und nach außen.  
**Glaubenssätze.**

Auch aus der Populärpsychologie ist inzwischen bekannt, dass **Glaubenssätze**, d.h. vor allem frühe Zuschreibungen („Das kannst Du nicht“, „Du bist wie Deine Mutter“, „Du bist immer aufsässig und faul“...) und zahlreiche sog. **Konditionierungen** unser Aufwachsen bestimmen und uns oft gar nicht bewusst sind. Diese Prägungen sind umso hartnäckiger und bestimmen unser Selbstbild mit. Sie können uns lange hindern, freimütige, aufrichtige, liebevolle und lebendige Beziehungen zu uns selber und zu anderen

aufzunehmen und auch unter schwierigen Umständen zu halten.

Das Üben der GfK wirkt diesen Prägungen entgegen. Prägungen, die uns, wenn bestimmte Worte fallen, an die Decke gehen lassen oder andere auf die Palme bringen, die uns verstummen lassen oder die andere stumm machen und so, dass es nicht mehr förderlich oder gar unverzeihlich scheint oder ist. **Wir erfahren, wie wir in konkreten, äußerlich einfachen Schritten üben können, unsere Anliegen entschieden zu vertreten und dabei bei uns zu bleiben. Ebenso üben wir, dem Gegenüber Einfühlung zu geben, so dass er oder sie sich selber besser versteht und sofort anders, nämlich verbundener, sprechen kann.**

**zu 4.** Ein Punkt des achtfachen Pfades: Die rechte Rede, die uns und andere zum Erwachen verhilft.



Buddhas Anweisungen zu „Rechter Rede“ können wir überall nachlesen. Sie sind sehr klar, und es wird deutlich, dass die Anweisungen für Mönche und Nonnen formuliert worden waren, die stets praktizierten und sich überwiegend in „**Edlem Schweigen**“ übten! Aber auch damals gab es Entgleisungen, mehr oder weniger im Sprechen Begabte, und wir wissen heute, dass es bei gelungener Kommunikation – gerade wenn der Spannungspegel hoch ist – geboten ist, mit der eigenen inneren Stille, und sei diese noch so bescheiden, Kontakt aufzunehmen, bevor oder während gesprochen bzw. zugehört wird.

Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg lehnt sich ja „nur“ an den historischen Buddha Shakyamuni, den großen und sehr begabten Lehrer, an. Rosenberg lehrt statt „Vier Edler Wahrheiten“ „Vier Schritte“, die es in sich haben, obwohl sie leicht zu verstehen sind. Diese vier Schritte werden während des zweiten Impulsvortrags am 13.2. benannt.

**zu 5.** Mir sind zwei Zitate besonders wichtig: „**Was ich vor allem brauche, ist Empathie**“ (Marshall Rosenberg).  
„**Hass wird niemals durch Hass besiegt, sondern durch Liebe**“ (Buddha).

**zu 6.** Als **freiwillige Aufgabe** während der Kontemplation gab ich folgenden Impuls:

Da verbale Gewalt unterschiedlich erfahren und erlebt wurde und wird: Und zwar sowohl, wenn diese mir zugefügt wurde als auch wenn ich sie zufüge, halte ich es für günstig, wenn wir uns dieser erst einmal von der Erscheinung her nähern:

- Woran merke ich, dass bei mir verbal eine Grenze überschritten wurde?
- Wie genau fühlt sich das an? Kann ich benennen, was passiert ist? Kann ich das üben? Will ich das üben? Wofür?
- Spüre ich auch, wenn ich bei Jemandem über die Grenze gegangen bin? Woran? An dessen/deren Verhalten? Oder merke ich es bei mir selber, dass meine Ausdrucksweise nicht so „das Wahre“ gewesen ist? **Es geht vor allem um die körperlichen Empfindungen.**
- Haben wir uns schon daran gewöhnt? Woran genau und warum?

Ich danke Euch ganz herzlich!  
Eure Monika

### **Buchempfehlungen**

Marshall Rosenberg:

„Lebendige Spiritualität – Gedanken über die spirituellen Grundlagen der GfK“

„Gewaltfreie Kommunikation – Aufrichtig und einfühlsam miteinander sprechen“

„Die Sprache des Friedens sprechen – in einer konfliktreichen Welt“



ZEN &  
PEACEMAKING

*Bonn*