



DIE PRAXIS DER GEWALTFREIEN KOMMUNIKATION NACH MARSHALL ROSENBERG

Impulsvortrag II im Rahmen der Kontemplation in der Familienbildungsstätte Bonn, 13.2.2022

- Einleitung
- Die kürzeste Definition der GfK
- Die 4 Schritte

Einleitung

Die Praxis in der Gewaltfreien Kommunikation besteht aus dem Üben der Vier Schritte:

1. Beobachten und mitteilen
2. Die mit der Beobachtung aufgetretenen oder vorhandenen Gefühle mitteilen
3. Das Bedürfnis identifizieren, das zu der Handlung Anlass gab
4. Eine erfüllbare, praktische Bitte stellen

Von hier an ist alles Übungen an Beispielen, wie sie alltäglich aufgetreten sind oder auftreten. So einfach sich das Modell anhört, so anspruchsvoll ist es, es zu leben. In den Einführungswochenenden, die der Weg mit GfK im Allgemeinen anbietet, jedenfalls falls er zur Zertifizierung führen soll bzw. zu einem tiefen Training, zeigt auf, was oft als zu herausfordernd erlebt wird:

- Der Zeitaufwand, mit sich selber zu üben (denn die GfK ist wie eine neue Sprache, die ich lerne. Das Nacharbeiten von Situationen, denen ich gerne anders begegnet wäre.
- Die emotionalen Täler und Widerstände, die zu durchleben sind (weshalb eine Übungsgruppe so günstig ist). Denn es ist zu erwarten, dass Trauer auftritt über verpasste Gelegenheit, mehr oder wirksamer zu Verständigung beigetragen zu haben. Insofern ist der Weg mit GfK auch ein spiritueller Weg, weil er Reifungsprozesse anstößt, Demut fördert (auch wenn das Wort selten fällt) und gleichzeitig Selbstvertrauen und Liebesfähigkeit (Verständnis), vielleicht auch Begegnungsfähigkeit, enorm steigern kann.
- Letztlich ist es unausweichlich das recht bekannte Zitat von Rosenberg anzuerkennen: „Willst du recht haben oder glücklich sein?“ Ja, das stimmt, und diese Wahrheit tut weh. Ich würde noch hinzufügen, willst Du glücklich machen. Worauf Rosenberg wahrscheinlich antworten würde, dass beides nicht voneinander zu trennen sei. Denn: Wie kann ich glücklich sein, wenn ich unglücklich mache? – Was übrigens überhaupt nicht heißt, dass



irgendwelche wahren Gefühle und echten Bedürfnisse verschwiegen würden – ganz im Gegenteil! Es ist befreiend und schockierend zugleich, das differenzierte Panorama unserer Gefühle und Bedürfnisse samt ihrer Frustrationen kennen zu lernen! Dasselbe gilt natürlich auch für die Anderen.

Die kürzeste Definition der GfK

„Gewalt ist der tragische Ausdruck eines unerfüllten Bedürfnisses“

Der erste und der zweite Schritt: Beobachtung und Gefühle

Bei dieser Übung kommen wir ums Konkretwerden mit unserem Lebensvollzug nicht umhin. Wir sind deutlich aufgefordert, die Deckung hinter uns zu lassen und unsere Rede, nach innen und außen zu reflektieren.

Als Erstes lernen wir aus dem Buch von Rosenberg, welche große Palette an Gefühlen es überhaupt gibt, wie oft wir uns ungenau ausdrücken und wieviel Lebendigkeit uns die Beschäftigung genau mit den Gefühlen, die universal sind, schenkt! Daher wird die GfK ja auch die „Sprache des Lebens“, die „Sprache der Verbindung“ oder sogar die „Sprache des Friedens“ genannt. Statt zu urteilen und auf den Anderen zu schauen, schauen wir nach innen und **urteilen nicht**, wie alle Religionen und humanistische Anschauungen uns lehren.

(Beispiel: Ich sehe, dass Kind/Mann nicht abgewaschen hat. Ich möchte sagen, „Schon wieder der Abwasch, kannst Du nicht einmal...“, sage stattdessen: Ich wollte Wasser holen, aber das Becken stand voll mit dem Frühstücksgeschirr. Dann füge ich an: Ich war frustriert und hilflos, mir floss irgendwie alle Energie raus.)

Der dritte Schritt: Bedürfnisse

Bedürfnisse sind einfach. Sie sind nicht weg zu diskutieren. Sie mögen uns kindisch anmuten, sie machen uns verletzlich. Es gibt soooo viele! Von Sicherheit bis Harmonie und Ordnung, Spaß und Verbindung, Feier und Stille...Auch hierzu gibt es Listen.

Man drückt also aus, welches Bedürfnis lag dem Gefühl zugrunde und war frustriert! Wir wollen ja nur eins: Unsere Bedürfnisse erfüllt bekommen. Wenigstens die Zusage dazu.

(Beispiel von oben: Ich brauche einfach Ordnung, besonders morgens, und auch Respekt, ich glaube, Du hattest es versprochen. (Weint))

Der vierte Schritt: Die Bitte

Dies war lange Zeit für mich der wichtigste UND der schwierigste Schritt. Wer will denn dem Kontrahenten/der Partnerin, mit dem oder der man einen schmerzhaften Streit ausfocht, um etwas bitten!? Hier kommt unser Stolz ins Spiel, wir wollen uns nicht verwundbar machen, etwa



weinen vor der anderen Person, und daher wird dieser so wichtige Schritt gerne ausgelassen bei anderen Gesprächsmethoden.

Nein. Wir sagen unserem Gegenüber so klar und knapp wie möglich, welches konkrete Verhalten wir uns von ihm oder ihr wünschen. Es nützt unseren Mitmenschen nämlich wenig oder gar nichts, wenn wir allgemein an die Liebe, den Respekt oder die Zartheit appellieren. Wir sagen, dass wir uns wünschen, dass bei unserer Rückkehr um soundsoviel Uhr oder wann auch immer, das Spülbecken frei ist. (Das Verhandeln kann beginnen, denn vielleicht geht es einfach nicht genau so, aber eine befriedigende Lösung kann jetzt von Beiden angestrebt werden).

MERKE: Der vierte Schritt ist wie ein Handschlag, er bindet und verpflichtet. Man sagt gleichsam: Ich helfe Dir, damit Du mir optimal entgegenkommen kannst. - Wie klingt das?

Vielen herzlichen Dank fürs Zuhören.

Die „gewaltfreie Kommunikation“ heilt uns selber, die Beziehung zu uns und die Beziehung zu anderen. Ich halte sie für einen immensen Beitrag zum Weltfrieden. Marshall wurde in viele Konfliktregionen der Welt eingeladen, und er hat mit Mördern in Gefängnissen gearbeitet. Wenn Du diese Unterhaltungen, Dialoge liest, wird Dir klar, wie grundlegend das Hören der Bedürfnisse des Anderen/der Anderen ist.

Zerstrittene Geschwister, Familienangehörige, andere Konfliktparteien können gerne zu mir kommen, oder wir schauen, wo wir uns treffen.

Momentan versuche ich, eine Übungsgruppe aufzubauen, die sich zweimal im Monat Dienstag abends trifft.

Viel Freude auf dem Weg der Verständigung!

Monika
Sozial engagierte Buddhistin
Kommunikations-und Konflikttraining
Achtsamkeit und Meditation