

Frieden reden

Wie soll Frieden zwischen den Völkern herrschen, wenn es bereits im Zwischenmenschlichen nicht klappt? Ein Weg, ihn zu wahren, führt über die Sprache. Ein Gespräch mit Patricia Walker, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (GFK).

Interview: Sylvie Eigenmann

WENDEKREIS: Frau Walker, Sie bringen anderen die Gewaltfreie Kommunikation bei. Muss ich also davon ausgehen, dass unsere Alltagskommunikation gewaltvoll ist?

Patricia Walker: Der Ansatz der Gewaltfreien Kommunikation ist tatsächlich, dass unsere alltägliche Kommunikation gewaltvoll ist – allerdings auf eine Art und Weise, die uns gar nicht auffällt. Denn wir verstehen darunter normalerweise eine laute und aggressive Form, bei der Menschen angeschrien oder mit Fäusten bedroht werden. Die GFK aber geht davon aus, dass gewaltvolle Kommunikation bereits dort entsteht, wo verglichen, bewertet, be- und verurteilt wird. In dem Moment, wo ich sage: «Du bist ...» – zum Beispiel «... laut», «... dominant», «... ein Egoist» – habe ich ein Urteil über den anderen gefällt.

Hört die andere Person einen Vorwurf, sinkt ihre Bereitschaft, zu meinem Wohlergehen beizutragen, massiv.

Ein Urteil gilt als Gewalt am anderen.

Oder an sich selbst. Sobald ich sage: «Ich sollte ...», «Ich hätte ... müssen», nähre ich einen Kritiker in mir, der meine Gefühle und mein Befinden beeinflusst. Es ist unser Denken, das uns in den letzten paar hundert Jahren auf diese Art und Weise geprägt hat. Marshall Rosenberg, der Begründer der GFK, bezeichnete das als «Macht- und Dominanzstrukturen».

Die Sprache an sich ist ein Macht- und Dominanzmittel?

Durch die Sprache drücken sich diese Strukturen aus, aber sie entstehen im Denken. Die Art und Weise, wie wir mit Macht umgehen, basiert auf Schuld: Ich spreche mich oder jemand anderes schuldig, um das zu bekommen, was ich will oder sollte.

Können Sie das genauer erläutern?

Letztendlich dient alles, was wir tun oder fordern, einem tieferen inneren Anliegen: Ein Bedürfnis will erfüllt werden. Wenn jemand anderes irgendetwas tut, was ich in diesem Moment als nicht nährend empfinde, spreche ich vielleicht ein Urteil aus

wie: «Du bist ein Egoist.» Wenn ich aber mein Bedürfnis erkennen kann, kann ich den anderen um etwas bitten, was er für mich tun könnte, damit dieses Bedürfnis erfüllt wird.

Dann steht das Erkennen und Mitteilen von Bedürfnissen im Zentrum der GFK?

Genau. Diesem Prozess liegen vier Elemente zugrunde, die ich in mir selbst erforsche und dann dem Gegenüber mitteile: Was ist der Fakt? Was ist mein Gefühl? Was ist mein Bedürfnis? Was ist meine Bitte?

Wie geht das genau vonstatten?

Erstens: Was genau ist vorgefallen? Und da bleiben wir bei den Fakten. Denn normalerweise interpretieren wir ganz viel: Was der andere bestimmt wollte oder uns sogar zuleide getan hat – das sind Gedanken, in die wir uns hineinsteigern können. Ich gehe nun aber von der emotional aufgewühlten Beziehungsebene auf die Sachebene. Ein Beispiel: Ich komme in einen Raum, wo jemand steht und aus dem Fenster schaut, sich aber nicht zu mir umdreht. In mir denkt es: «Der ist aber ignorant.» Auf der Sachebene aber ist die Beobachtung dazu einfach: «Diese Person schaut aus dem Fenster und bleibt dabei, auch wenn ich in den Raum komme.» Das ist der Fakt.

Was tue ich, wenn ich die Fakten geklärt habe?

Wenn ich nun auf der Sachebene bin, eruiere ich als Zweites meine Gefühle: Was fühle ich im Moment? Ich fühle mich zum Beispiel traurig. Und wenn ich das Gefühl in mir spüre, kann es mich im dritten Schritt zu meinem Bedürfnis führen; dafür sind Gefühle da. Welches Bedürfnis will jetzt genährt werden, welches ist im Mangel, wenn diese Person mich einfach nicht anschaut? Vielleicht ist mein Bedürfnis Kontakt, Gemeinschaft, Verbindung oder Klarheit. Wenn ich das Bedürfnis gefunden habe, dann gehe ich zum vierten Schritt: zur Bitte.

Wie sieht diese aus?

Das könnte sich etwa so anhören: «Du, ich bin in den Raum gekommen, um etwas mit dir zu besprechen, und merke gerade, dass es mir schwer fällt, mit dir in Kontakt zu kommen. Mir würde es helfen, wenn wir uns anschauen beim Reden. Wie geht es dir damit?» – ich lade den anderen dazu ein, sich mit mir zu verbinden, und schliesse mit einer entsprechenden Bitte ab. Wenn ich aber in dieser Haltung bin: «Du bist ignorant», dann wird meine Bitte allenfalls als Forderung ankommen.

Die wahrscheinlich auch zu einem anderen Ergebnis führt.

Mit Sicherheit. Denn sobald die andere Person eine Forderung oder einen Vorwurf hört, sinkt ihre Bereitschaft, zu meinem Wohlergehen beizutragen, massiv.

Und wenn diese Person meine Gefühle verletzt hat?

In der GFK verzichten wir auf «Du-Botschaften» – ich sage beispielsweise nicht: «Ich fühle mich traurig, weil du ...». Das wäre eine Form von Schuldzuweisung: Ich mache den anderen für

meine Gefühle verantwortlich. Das ist er aber nicht. Ich bin für meine Gefühle verantwortlich. Die Aussage wäre dann: «Ich bin traurig, weil ich ein Bedürfnis nicht erfüllt habe.» Punkt.

Funktioniert GFK noch, wenn ich in einer starken Emotion wie Ärger oder Verletztheit bin?

Wenn ich in einer starken Emotion wie Ärger bin, ist es sowieso angeraten, dass ich mir selbst schaue. Denn wenn ich meine Bedürfnisse nicht erfüllt habe, empfinde ich keinen Ärger; ich empfinde allenfalls Trauer, Frust oder Resignation. Ärger verspüre ich dann, wenn etwas anders ist, als ich es erwartet habe. Dann mache ich jemanden dafür verantwortlich und spreche ihn oder mich selbst schuldig.

Marshall Rosenberg empfiehlt, den Ärger vollständig auszudrücken, denn die Energie ist machtvoll. Die wollen wir nicht unterdrücken. Ich darf auch, wenn ich eine heftige Energie habe, weil die Bedürfnisse wirklich im Mangel sind, diese schreiend ausdrücken. Der Unterschied ist aber, ob ich sage: «Du bist schuld», «Wegen dir ...», oder ob ich sage: «Ich merke, ich bin so in Not, weil bei mir gerade Wertschätzung, Augenhöhe oder Unterstützung enorm zu kurz kommen.» Ich kann mich auch mit meiner Not zeigen, aber ich rede von meinen Bedürfnissen.

Ist die GFK eine Art zwischenmenschliche Friedensarbeit?

Unbedingt. Man lernt, sich neu auszudrücken, aber auch, neu zuzuhören. Denn allenfalls hört das Gegenüber einen Vorwurf, weil es seit Jahrzehnten Vorwürfe gehört hat und kein Vertrauen hat, dass ich ihm keinen Vorwurf machen will, sondern mich aufrichtig mitteilen will.

Wie verwenden Sie GFK in Ihrer Arbeit als Mediatorin?

Wenn zwei Personen in einer Konfliktsituation sind und die eine einen Vorwurf hört, unterstütze ich die andere, dass sie ihr Bedürfnis so oft aussprechen kann, bis die andere es wiederholen kann. Wenn sie das Bedürfnis wiederholen, in sich wahrnehmen und akzeptieren kann, und sich dann auch auf ihrer Seite mit ihren Bedürfnissen zeigen kann, in dem Moment also, wo beide Bedürfnisse gegenseitig formuliert, wiederholt und gesehen werden, ist der Konflikt innerhalb von «no time» gelöst.

Wie hat GFK Ihr eigenes Leben verändert?

Sehr. Es hat mein Vertrauen vollkommen genährt. GFK hat mir meinen inneren Kritiker bewusst gemacht und auch ein grosses Stück weit transformiert: Die Resonanzfelder von Schuld und Scham sind am Ausheilen. Wenn ich eine Schuldzuweisung höre, kann ich innehalten und mich entscheiden: Will ich hier Kritik hören oder ein Bedürfnis, das gerade im Mangel ist? So kann ich mich wirklich vertrauensvoll in Beziehungen hineingeben und bin dort in Sicherheit. Denn solange ich Vorwurf und Niedermachen höre, kann ich mich nicht wirklich einlassen auf mein Gegenüber.

Ich bemerke es auch bei den Teilnehmern/-innen meiner Kurse und in der Familie. Seitdem ich mit meinem Sohn so kommuniziere, ist er transparent, er zeigt sich, weil er keine Angst mehr hat.

Angst wovor?

Vor Konsequenzen. Menschen, die an Machtstrukturen gewöhnt sind und die Perspektive der niedrigeren Hierarchie haben, haben meist Angst vor Konsequenzen, wenn sie nicht tun, was der/die Höhergestellte will. So kommt es, dass sie sich meist nicht für die Aufrichtigkeit entscheiden. Sie tun gewisse Dinge dann aus Gehorsam, Angst, Schuld oder Scham. Wer die Haltung der GFK lebt, handelt nur aus einem Motiv: aus echter Wertschätzung und Freiwilligkeit heraus. Wir sind auf Augenhöhe. Und haben deshalb keine Angst mehr, weil wir wissen, dass wir Nein sagen dürfen. Wir haben mehr Klarheit, Offenheit, Kontakt, Unterstützung füreinander, erfahren echte Intimität. Das Wort «intim» entstammt dem lateinischen Wort «in timere», was «nicht fürchten» heisst.



Patricia Walker

Wie ist es denn, wenn in einer Freundschaft oder Beziehung nur ein Partner in GFK trainiert ist?

Einer reicht, um aus der mentalen Kriegshaltung auszusteigen; zum Krieg braucht es immer zwei. ●

Patricia Walker ist zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation mit Praxis auf dem Hirzel. → www.patriciawalker.ch

Gewaltfreie Kommunikation



In diesem Buch gibt der amerikanische Konfliktmediator und Begründer der Gewaltfreien Kommunikation, Marshall B. Rosenberg, den wohl persönlichsten Einblick in die Philosophie seiner Methode: Aufgezeichnet als langes Gespräch mit seiner Schülerin Gabriele Seils, erklärt er, wie man von «Wolfsprache» zu «Giraffensprache» wechseln kann und wie man lernt, seine Gefühle und Bedürfnisse auszusprechen, um in Konflikten gemeinsam Lösungen zu finden. Denn bei Auseinandersetzungen und Gewalt geht es immer auch um den Wunsch nach Wertschätzung und Respekt. «Im Herzen des Feindes» liegt der Kern des Problems – und die Lösung.

Verlosung September (1) 2017

Für Sie, liebe Leserin, lieber Leser

Wir verlosen 5 Bücher «Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation. Ein Gespräch mit Gabriele Seils» von Marshall B. Rosenberg im Wert von 14.90 Franken.

Bitte schreiben Sie bis am 30. Oktober 2017 mit Stichwort GFK per Postkarte an WENDEKREIS, Manuela Tschopp, im RomeroHaus, Kreuzbuchstrasse 44, 6006 Luzern oder per E-Mail an: gewinnspiel-wendekreis@comundo.org