

Von Herz zu Herz

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

Fotos: Jens Nagels



Die Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg ist eine einfache, praktikable Methode, mitfühlend miteinander zu sprechen. Das Ziel ist, sich offen über das, was einen bewegt, auszutauschen, ohne den anderen zu verletzen oder anzuklagen. Birgit Stratmann hat an einem Seminar bei Rosenberg teilgenommen und skizziert anhand praktischer Beispiele die Grundzüge seiner Methode.



Bilder linke Seite: Nach Rosenbergs Erfahrung erlernen Kinder die Gewaltfreie Kommunikation besonders schnell. Bilder rechte Seite: Rollenspiele während eines Seminars im „Zentrum Gewaltfreier Kommunikation“ in Steyerberg.

von Birgit Stratmann

Marshall Rosenberg beginnt sein Einführungsseminar in die von ihm entwickelte Gewaltfreie Kommunikation mit einer Übung: Stellen Sie sich einen Menschen vor, den Sie gut kennen und der Sie fragt: „Was tue ich, was dein Leben weniger als schön macht, was ein bestimmtes Bedürfnis in dir nicht erfüllt.“ Rosenberg bittet die Seminarteilnehmer, sich diese Situation vorzustellen und eine Antwort zu formulieren mit einer Beobachtung, die keine Bewertung enthält. Denn die erste der vier Komponenten seines Kommunikationsmodells ist zu beobachten, ohne zu bewerten.

Aus der Runde der etwa 65 Teilnehmer werden Sätze abgefeuert wie „Du bist aggressiv.“ – „Du machst nie sauber.“ – „Du kümmerst dich nicht um mich.“ – „Du redest immer so viel.“ Rosenberg, der die Gewaltsprache „Wolfssprache“ nennt, heult jedes Mal wie ein Wolf auf, wenn die Antwort Gewalt enthält: in Form von Anschuldigungen, Urteilen, Kritik, Unterstellungen und Verallgemeinerungen. Dabei stellt sich heraus, dass es gar

nicht einfach ist, eine Störung einfach nur festzustellen, ohne zu interpretieren. „Wir waren für vier Uhr verabredet, um gemeinsam einkaufen zu gehen. Und du bist um sechs Uhr gekommen,“ so könnte eine Beobachtung aussehen. Oder „Du hast während der vergangenen zwei Wochen nicht sauber gemacht.“

Beobachtung und Bewertung zu trennen ist ein wichtiger Bestandteil der Gewaltfreien Kommunikation, die eine prozessorientierte Sprache ist. Statische Verallgemeinerungen wie „Er ist ein schlechter Fußballspieler“ haben darin keinen Platz. Die nüchterne Beobachtung, in der keine Kritik versteckt ist, hieße in diesem Fall „Er hat seit sieben Spielen kein Tor geschossen“. Üblicherweise legen wir beim Sprechen nicht diese Sorgfalt an den Tag, die Rosenberg seinen Schülern abfordert. Und so geschieht es, dass unsere Worte oft zu Verletzungen und Leiden bei anderen führen, obwohl wir selbst keine Gewalt in unserer Rede wahrnehmen.

Die nächste Aufgabe lautet, entsprechend der zweiten

Komponente der Gewaltfreien Kommunikation, ein Gefühl auszudrücken, welches das Verhalten des anderen bei uns auslöst. Rosenberg bittet die Teilnehmer, sich wieder in die oben genannte Gesprächssituation zu versetzen und die folgende Frage des Gegenübers zu beantworten: „Wie fühlst du dich, wenn ich mich so verhalte, wie beschrieben?“



Der Fokus auf die Gefühle wirkt entfremdeter Kommunikation entgegen, die nach außen gerichtet ist, statt ins eigene Herz zu schauen. Auch ist es das Anliegen, den anderen an den eigenen inneren Prozessen teilhaben zu lassen. Leichte Unruhe breitet sich unter den Teilnehmern aus. Vielen fällt es schwer, über ihre Gefühle zu sprechen oder sie überhaupt wahrzunehmen. Schon der Wortschatz für das Ausdrücken von Gefühlen ist klein.

Viele Antworten stellen Rosenberg nicht zufrieden: „Ich fühle mich missverstanden, vernachlässigt, ungeliebt“. „Mein Vater bringt mich auf die Palme“, schallt es aus dem Saal, worauf Rosenberg entgegnet: „Nein, nicht er bringt dich auf die Palme, sondern deine Reaktion auf seinen Schmerz.“ Er spricht damit ein weiteres wichtiges Prinzip an: Jeder ist für seine Gefühle selbst verantwortlich und niemand sonst. Das Verhalten oder die Worte eines anderen können Emotionen in uns auslösen, aber sie sind nicht die Ursache dafür. So sieht es Rosenberg, der eine Ausbildung in klinischer Psychologie gemacht hat und lange Zeit als Psychotherapeut tätig war.

Dass ihm nichts Menschliches fremd ist und er sehr viel Erfahrung mit Menschen in allen Lebenslagen hat, ist in jedem Augenblick zu spüren, den man mit Rosenberg zusammen ist. Seine Menschenkenntnis und Lebenserfahrung, die besondere Klarheit und sein freundliches Wesen lassen Vertrauen in das aufkommen, was er sagt und wofür er sich seit den 60er Jahren unermüdlich einsetzt: eine Sprache des Herzens zu entwickeln und zu verbreiten, mit der wir aufrichtig sagen können, was in uns ist, ohne zu beleidigen und zu kritisieren.

Folglich wird in der Gewaltfreien Kommunikation Wert darauf gelegt, echte Gefühle zu formulieren und keine versteckten Anklagen. Echte Gefühle klingen nach Rosenberg so: „Ich bin traurig, enttäuscht, angeekelt, sauer, frustriert, mutlos.“ Wir drücken das, was in uns ist, so aus, dass dafür nicht andere verantwortlich gemacht werden. Durch die Offenheit und die Bereitschaft, etwas von sich preiszugeben, wird ein Kontakt zum anderen hergestellt. Diese Verbindung auch in schwierigen Situationen nicht ab-

reißen zu lassen, ist ein wesentliches Anliegen dieser Methode.

Im dritten Schritt wird das Gefühl zu einem inneren Bedürfnis in Beziehung gesetzt. Dies ist der zentrale Punkt in der Gewaltfreien Kommunikation. Rosenberg ermuntert die tapferen Teilnehmer, nun zu formulieren, welches unerfüllte Bedürfnis hinter dem eben ausgedrückten Gefühl steht. Die Frage des imaginierten Gesprächspartners an uns lautet: „Was brauchst du? Was ist dein Bedürfnis?“ Die Palette der Antworten reicht von Grundbedürfnissen wie Schlaf, Bewegung und Entspannung bis hin zu Wertschätzung, Respekt, Alleinsein und Unterstützung. Als eine Teilnehmerin ihren Wunsch äußert, anderen zu helfen, bezeichnet es Rosenberg als eines der wichtigsten Bedürfnisse des Menschen, etwas Nützliches für andere zu bewirken.

Das Gewahrwerden und die Formulierung eines Bedürfnisses ist das Herz der Gewaltfreien Kommunikation. 80 Prozent eines Konflikts werden entschärft, wenn die Beteiligten ihre Bedürfnisse kennen und offenlegen, und zwar unabhängig davon, ob diese Wünsche später erfüllt werden oder nicht. Sogar auf körperlicher Ebene macht sich ein Gefühl der Entspannung breit, wenn wir mit dem, was wir brauchen, im Kontakt sind, so die Erfahrung von Rosenberg. Und bei unserem Gesprächspartner werden Türen geöffnet, wenn wir ihm ein Bedürfnis offenlegen, statt ihn zu kritisieren oder zu verdammen. Das Kommunikationsmodell basiert auf der Überzeugung, dass Menschen natürlicherweise freigebig sind. Wenn ein Mensch bei einem anderen ein Bedürfnis sieht, hat er die natürliche Neigung, es zu erfüllen.

Die vierte und letzte Komponente der Gewaltfreien Kommunikation ist das Formulieren einer Bitte, und zwar so klar wie möglich, konkret und handlungsbezogen. Rosenberg bittet die Runde, sich noch einmal in die Gesprächssituation zu versetzen und die Frage des Gegenübers zu beantworten: „Was kann ich tun, um dein Leben zu bereichern?“ Antworten wie „Ich möchte, dass du mich verstehst“, „Sei bitte ehrlich zu mir über die Sitzung gestern“ oder „Ich möchte dich besser kennen lernen“ stellen ihn nicht zufrieden. Denn diese Bitten lassen sich gar nicht in machbare Handlungen umsetzen. Sie sind vage und unklar, so dass wenig Aussicht besteht, dass sie tatsächlich erfüllt werden.

Statt „Ich möchte, dass du mich verstehst“, schlägt Rosenberg vor „Bitte erzähle mir, was du mich hast sagen



hören.“ Und die Alternative zu „Ich möchte dich besser kennen lernen“ wäre „Sage mir bitte, ob du Lust hast, einmal die Woche mit mir Mittag essen zu gehen.“ Der schwierige Punkt an den Bitten ist, dass sie keine Forderungen sein sollen und dass sie dem anderen die Möglichkeit offen lassen, nein zu sagen, wenn sie zu seinen Bedürfnissen im Widerspruch stehen.

Eine Seminarteilnehmerin schildert eine Situation mit ihrem Sohn. Sie hat entsprechend den vier Komponenten der Gewaltfreien Kommunikation ein Anliegen formuliert mit der abschließenden Bitte, er möge sein Zimmer aufräumen. Der Sohn aber sagte „nein“, und sie fiel mit ihrer Entgegnung in ein altes Muster: „Wenn du weiter so faul und verantwortungslos handelst, wird nie etwas aus dir.“ Rosenberg, sichtlich amüsiert, zeigt sich erfreut, dass sie noch einige Tage zur Einübung seiner Techniken zusammen hätten.

Er spricht dann einen wichtigen Punkt an: die Motivation. Warum möchten wir gewaltfrei kommunizieren? Wer nur eine Technik sucht, um seine Forderungen bei anderen durchzusetzen, so Rosenberg in seinem unverwechselbaren Humor, sollte lieber einem Hundezüchterverein beitreten. In der Gewaltfreien Kommunikation jedoch gehe es darum, eine Herzensverbindung zum anderen herzustellen und beizubehalten. Dabei sei es zentral, so zu sprechen und zuzuhören, dass wir „von Herzen geben, indem wir mit uns selbst und mit anderen auf eine Weise in Kontakt kommen, die unser natürliches Einfühlungsvermögen zum Ausdruck bringt.“

Marshall Rosenberg hat mit seinem Kommunikationsmodell Erfahrungen auf der ganzen Welt und zum Teil in Krisengebieten in Afrika und dem Mittleren Osten gesammelt: mit Eltern, Schülern, Geistlichen, Friedensaktivisten, Polizisten, in Schulen, Firmen, Organisationen und in Gefängnissen. Und dabei hat er die unschätzbare Fähigkeit in sich aktiviert, den Kontakt zu den Mitmenschen nicht abreißen zu lassen, egal wie ungeschickt sie sich ausdrücken. „Kritik und Anschuldigungen sind nur tragische Äußerungen unerfüllter Bedürfnisse,“ so die Maxime Rosenbergs.

Seiner Erfahrung nach verfügen die Menschen oft nicht über die geeignete Sprache, um sich mitzuteilen. Sie vermitteln ihre Botschaften, insbesondere Gefühle und Bedürfnisse, durch Anschuldigungen, Türknallen oder sogar in direkter Gewaltanwendung. Es sei wichtig, hinter all diesen Äußerungen und Verhaltensweisen herauszufinden, was sie wirklich fühlen und brauchen. Welch tiefen Wandel diese gewaltfreie Herangehensweise bewirken kann, wurde deutlich, als Rosenberg von seiner Arbeit mit einem Gefängnisinsassen berichtete. Nachdem Rosenberg diesen in mehreren Gesprächen auf das gelenkt hatte, was er fühlt und braucht, statt seinen Ärger nach außen zu projizieren, sagte er: „Marshall, ich wünschte, Sie hätten mir das vor zwei Jahren beigebracht. Dann hätte ich nicht meinen besten Freund umgebracht.“

Entscheidend für das Gelingen der Gewaltfreien Kommunikation sind nicht die Worte. Entscheidend ist das Bewusstmachen der Gefühle und Bedürfnisse sowohl bei sich selbst als auch beim anderen. Wer mit dem in Kontakt ist, was wirklich in ihm ist – jenseits von abstrakten Gedan-

ken –, und den Versuch unternimmt, sich mit dem zu verbinden, was im anderen ist, kann gewaltfrei kommunizieren, ohne die etwas formelhaft anmutende Sprache der Gewaltfreien Kommunikation zu benutzen.

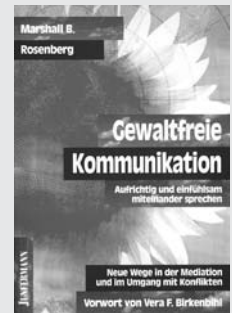


„Was ich in meinem Leben will, ist Mitgefühl, ein Fließen zwischen mir und anderen, das auf gegenseitigem Geben von Herzen beruht.“ (Rosenberg)

Buchtip:
Marshall Rosenberg
Gewaltfreie Kommunikation

Aufrichtig und einfühlsam miteinander sprechen. Neue Wege in der Mediation und im Umgang mit Konflikten.

Junfermann Verlag,
Paderborn 2003



Kontakt

The Center for Nonviolent Communication
Internet:

- www.cnvc.org
- www.gewaltfrei.de
- www.netzwerk-gewaltfrei.net

Seminare und Ausbildung in Gewaltfreier Kommunikation finden auch im Lebensgarten Steyerberg statt. Dort gibt es das Zentrum Gewaltfreier Kommunikation:
www.gewaltfrei-steyerberg.de,
Tel: 05764-1206,
E-mail: mediation@t-online.de