

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Eine andere Welt ist möglich – eine Welt, in der die Bedürfnisse aller Menschen zählen

Aus der Sicht der Gewaltfreien Kommunikation halte ich das für möglich, weil ich glaube, dass Menschen von Natur aus kooperativ sind und Freude daran haben, zu einem guten Leben beizutragen. Ich bin davon überzeugt, dass **Gewalt**

- in der Weise zu denken, zu sprechen
- und in der Art mit Macht umzugehen

welche die meisten von uns von Kindesbeinen an lernen, ihre Wurzel hat. Wir haben gelernt über andere in Form von sogenannten **moralischen Urteilen** zu denken. Es sind Begriffe wie **richtig/falsch, gut/böse**, selbstüchtig/uneigennützig, heilig/sündig, ... Dazu gehört eine Vorstellung von Gerechtigkeit, die davon ausgeht, dass Menschen etwas „verdienen“. Wenn du etwas Böses tust verdienst du Strafe, wenn du Gutes tust verdienst du Belohnung. Die Entscheidung darüber, was gut/böse ist liegt in der Hand von Autoritäten, äußern und verinnerlichen.

Ein System von „**Macht über**“ andere verlangt Gehorsam gegenüber Autoritäten und arbeitet mit Strafen, Belohnungen, Scham und Schuld als Mittel der Durchsetzung. Wenn wir jemanden davon überzeugen können, dass es böse Menschen gibt, die Strafe verdienen, können wir ihn dazu bringen, Vergnügen am Leid anderer empfinden. Besonders häufige Gefühle in diesem System der Dominanz über andere sind Ärger, Scham und Schuld und Depression. Ärger sagt uns, dass wir denken, dass jemand anders der Böse ist. Bei Schuld, Depression und Scham denken wir, dass wir die Bösen sind, mit uns etwas nicht stimmt. Ohne eine Suche nach dem Schuldigen geht da nichts. Diese kulturelle Prägung sitzt sehr tief und wir nehmen sie auch in Organisationen, Gruppen und Strukturen mit, die an einem gesellschaftlichen Wandel arbeiten.

Die Gewaltfreie Kommunikation möchte Menschen dabei unterstützen, diese **Sprache der Gewalt** zu **transformieren in eine Art des Denkens und Sprechens, die dem Leben dient**. In dem Maße wie wir aufrichtig und empfindsam beurteilen ohne zu kritisieren, schaffen wir auch „**Macht mit**“. Menschen sind eher bereit sich auch für unser Wohlergehen zu interessieren, wenn wir die Macht mit ihnen teilen, anstatt ihnen zu sagen, was an ihnen falsch ist. Das bedeutet, dass Menschen freiwillig Dinge tun, weil sie sehen können dass es zu ihrem eigenen und dem Wohlergehen anderer beiträgt. Die kraftvollste Form, diese „Macht mit“ zu erschaffen ist, Menschen zu zeigen, dass wir an ihrem Wohlergehen genauso interessiert sind wie an unserem eigenen.

Eine Sprache des Lebens wieder entdecken

Wie äußert sich das Leben? Wir Menschen erleben unsere Lebendigkeit durch Bedürfnisse. Alle Menschen haben **Bedürfnisse**, wie Vertrauen, Sicherheit, Kontakt, Sinn, Verbindung, die körperlichen Bedürfnisse usw. Diese Bedürfnisse zu erfüllen ist der Motor unserer Handlungen. Es gibt da ein wundervolles Alarmsystem, das uns anzeigt, ob diese Bedürfnisse erfüllt sind oder nicht: unsere Gefühle. Sie motivieren uns, einen Weg zu finden, die Bedürfnisse zu erfüllen (z.B. Bedürfnis nach Nahrung – Gefühl des Hungers). Da wir uns Bedürfnisse auf viele verschiedene Arten erfüllen können, kommt es immer wieder vor, dass wir mit der Art wie sich jemand ein Bedürfnis erfüllt nicht einverstanden sind. Unsere

eigenen Bedürfnisse kommen dabei zu kurz. **Wenn sich jemand seine Bedürfnisse erfüllt, ohne die Bedürfnisse der davon betroffenen Menschen zu berücksichtigen, sehen wir das in der GFK als Gewalt an.** In diesem Sinne nennt sich die Gewaltfreie Kommunikation gewaltfrei. Es geht immer um beide Seiten: Wie geht es dir, wie geht es mir? Was brauchst du, was brauche ich für ein gutes Leben?

Wenn andere sich nicht so verhalten, wie wir das gerne hätten, sind wir sehr schnell mit Kritik und Urteilen. Anderen Menschen zu sagen, was sie falsch machen, ist jedoch selbstmörderisch, tragisch und außerdem ineffektiv. Wir ernten Konfrontation, Widerstand, Aggression. Die Chancen mit unserem Anliegen gehört zu werden sinken gegen Null. Wenn wir andern sagen wollen, was uns an dem, was sie getan haben nicht gefällt, darf sich kein Urteil in die Aussage mischen. Immer vorausgesetzt, wir sind daran interessiert von unserem Gegenüber gehört zu werden und Wertschätzung zu bekommen. **Sich der Absicht in der Kommunikation bewusst zu sein, ist wesentlicher Bestandteil der GFK. Sie ist kein Weg, um auf etwas elegantere Weise als bisher, Recht zu bekommen.**

Die **gewaltfreie Kommunikation (GFK)** unterstützt uns darin, wieder mit unserer mitfühlenden Natur in Verbindung zu kommen. Sie richtet die Aufmerksamkeit auf zwei Fragen:

Was ist in uns lebendig?

Was können wir tun, das Leben schöner zu machen?

Dazu trainieren wir unsere Fähigkeiten

- **zu beobachten, ohne zu bewerten**
- **Gefühle und Bedürfnisse auszudrücken**
- **unsere Wünsche in klaren Bitten zum Ausdruck zu bringen**

GFK möchte Menschen diesen Prozess nahe bringen, damit sie ihn auf drei Ebenen anwenden können:

- um ihre innere Welt zu transformieren und Harmonie in ihren nahen Beziehungen zu schaffen
- um Menschen zu einer Veränderung ihres Verhaltens zu bewegen, deren Handlungen nicht mit ihren Werten in Einklang sind
- um die Strukturen, in denen wir leben, so zu verändern, dass sie dem Leben dienen

Innere Arbeit

Wenn wir nicht in der Lage sind, einfühlsam mit uns selbst umzugehen, wird es uns auch schwer fallen, es mit anderen zu tun. Wenn wir denken, dass an uns etwas verkehrt ist, wenn wir einen Fehler machen, wie werden wir dann verhindern können, dass wir über andere Menschen so denken? Wenn wir Gewalt bei uns selbst anwenden, wie können wir da zu einer Welt des Friedens beitragen? Frieden beginnt in uns selbst. Damit meine ich nicht, dass wir uns zuerst von all unseren inneren gewaltvollen Erfahrungen befreien müssen, bevor wir in der Welt etwas bewirken und uns am Wandel aktiv beteiligen. Ich meine, dass wir beide Dinge gleichzeitig tun müssen.

Feindbilder auflösen

Manche Menschen verhalten sich auf eine Art und Weise, die in uns starke Reaktionen auslöst. Der Wunsch, die Halunken zu bestrafen, Gefühle wie Ärger und Wut kommen hoch. Doch Bestrafung ist ein Spiel, bei dem beide Seiten verlieren. Wir wollen, dass Menschen ihr Verhalten deshalb ändern, weil sie andere Optionen sehen können, wie sie ihre Bedürfnisse erfüllen können.

Wenn wir daran arbeiten, die äußere Welt zu schaffen, in der wir leben wollen, brauchen wir all unsere Macht und Energie. Viel Energie ist in Feindbildern und den dazugehörigen Gefühlen gebunden. Also befreien wir uns von Feindbildern, von dem Denken, dass an den Menschen in den Strukturen etwas falsch sei! Das ist nicht gerade einfach. Dass Menschen die so etwas tun (wie in den Multis, der Politik ...) Menschen wie alle anderen sind, ist schwer zu erkennen. Das ist eine große Herausforderung. Doch in welcher inneren Haltung wir an die Sache herangehen, bestimmt das Ergebnis. Gandhi hat gesagt „**Wie müssen die Veränderung sein, die wir in der Welt sehen wollen**“. Das ist kein moralischer Appell, sondern Realität. Wenn wir unserer Welt etwas verändern wollen, ohne die Bedürfnisse aller!!! Beteiligten zu berücksichtigen, ist das Gewalt, darüber brauchen wir ein Bewusstsein. Feindbilder sind Gewalt in unseren Herzen und säen Gewalt, die wir wieder ernten werden. Solange wir keine einfühlsame Verbindung zu dem aufnehmen können, was im andern lebendig ist, handeln wir wahrscheinlich aus einer Energie heraus, die noch mehr Gewalt entstehen lässt.

Konflikte lösen

Es geht darum, dass Menschen erkennen, dass sie nicht auf Kosten von anderen von etwas profitieren können, nicht wirklich und langfristig. In Konflikten tendieren Menschen dazu mit affenartiger Geschwindigkeit zu diagnostizieren was an den andern falsch ist. Wenn jedoch Menschen die Bedürfnisse der anderen Seite wirklich hören können, können sie über die Feindbilder hinwegkommen und die Suche nach einer Strategie, welche die Bedürfnisse aller Beteiligten erfüllt ist vergleichsweise einfach.

Verzweiflungsarbeit

Im Umgang mit wirklich heftigen Situationen, die großen Schmerz, Wut, Verzweiflung in uns auslösen ist es noch nicht möglich, sich in die andere Seite einzufühlen. Wir sind gut beraten, die eigene „Verzweiflungsarbeit“ (siehe dazu Joanna Macy „Die Reise ins lebendige Leben“) zu tun, nach innen zu schauen und uns mit dem eigenen Schmerz zu verbinden. Man kann sämtliche Feindbilder, die man von andern Menschen hat in Klarheit über die eigenen unerfüllten Bedürfnisse verwandeln.

Effektiver sozialer Wandel

erfordert eine Verbundenheit mit anderen, bei der wir die Menschen innerhalb der Strukturen nicht als Feinde sehen. Wir bemühen uns, die Bedürfnisse der Menschen darin zu hören. Und dann bestehen wir hartnäckig darauf, den Kommunikationsfluss zu halten, wir wollen gehört werden, einen einfühlsamen Fluss des Gebens und Nehmens herstellen, in dem die Bedürfnisse beider Seiten gleich wichtig sind.

Gleich in welchem Bereich des sozialen Wandels jemand tätig ist. Wir begegnen Menschen, die in Strukturen tätig sind. Wir sind nicht mit dem einverstanden, was dort geschieht, doch wir können die Menschen sehen, ohne sie zu verurteilen. **Damit sorgen wir für unsern eigenen inneren Frieden und erhöhen die Chancen gehört zu werden.** Denn es gibt natürlich die zweite Hälfte des Prozesses, die darin besteht auch unseren eigenen Schmerz klar darzustellen, auszudrücken, welche Bedürfnisse durch das Handeln des anderen nicht erfüllt worden sind.

Stark in Bewegung sein

Verbundenheit mit Menschen, die mit uns eine ähnliche Vision teilen, ist ein wesentlicher Faktor, sozialen Wandel zu bewirken. GFK kann sehr hilfreich sein, ein Team aufzubauen, das schon durch die Art seiner Zusammenarbeit an der Veränderung mitwirkt. Da versuchen Menschen äußere Strukturen zu verändern, die sehr mächtig sind, das ist eine große Aufgabe und sie wird noch viel schwieriger, wenn sich die Gruppe von innen heraus anstrengen muss. Das können Auseinandersetzungen untereinander sein, unproduktive Meetings o.a., die viel Energie verbrauchen. Auch und gerade innerhalb einer Gruppe das Konzept von „Macht mit“ zu leben, das wir auch in unserer Welt sehen wollen, multipliziert die Energie und hat vermutlich eine starke Anziehungskraft.

Feiern und Dankbarkeit

Dankbarkeit führt uns zu der Schönheit dessen was sein kann, statt dass wir versuchen, böse Kräfte zu besiegen. Wir begegnen der Gefahr, in der Bemühung um gesellschaftliche Veränderung uns nur mit dem zu befassen, wie schrecklich alles ist. Wie werden wir handeln und was bewirken, wenn wir uns die Pausen gönnen, Dankbarkeit auszudrücken und zu feiern, dass wir dem Schönsten nachgehen, was Menschen tun können, unser Bemühen in den Dienst des Lebens zu stellen.

Quelle:

Rosenberg, Marshall B. Die Sprache des Friedens sprechen – in einer konfliktreichen Welt Was sie als nächstes sagen, wird ihre Welt verändern, Verlag Junfermann

www.cnvc.org www.gewaltfrei.at www.wegezurfuelle.net