

Gewaltfreie Kommunikation

Während eines Treffens unterhielt ich mich mit einer Gruppe von Erwachsenen, die mit einem Problem konfrontiert waren. Einer von ihnen hatte wohl eine etwas heikle Diskussion mit einer Person, die nicht zur Gruppe gehörte. Er fragte uns, was wir tun könnten. Ich schlug vor, die gewaltfreie Kommunikation anzuwenden. Einer der Anwesenden lachte, weil er dachte, ich würde einen Witz erzählen.

Mir wurde klar, dass in der sechsköpfigen Gruppe nur zwei von uns mit diesem Kommunikationsprozess, der oft als GFK bezeichnet wird, vertraut waren. Dabei ist diese Art, mit dem anderen zu sprechen, unheimlich effektiv. Ich bin erstaunt, dass sie nicht bekannter ist und praktiziert wird, obwohl sie bereits in den 70er Jahren entwickelt wurde.

Mit Respekt vor dem anderen und sich selbst sprechen

Der Psychologe Marshall Bertram Rosenberg war ein "Friedensstifter". Er war auf individuelle Beziehungen spezialisiert und setzte sich unter anderem für eine friedliche Einigung zwischen Ländern ein, die sich im Krieg befanden.

Seiner Meinung nach entsteht Gewalt durch eine Denkweise, die sich auf Beschuldigen, Schuldzuweisungen und Aggressionen beschränkt und dabei weder die eigene Verletzlichkeit noch die des anderen anerkennt.

Ich bin mir sicher, dass das menschliche Herz zwei Bedürfnisse hat: geliebt zu werden und zu lieben. Das passt gut zu den Gedanken von Marshall B. Rosenberg, der schrieb: "Was ich in meinem Leben möchte, ist Einfühlsamkeit, ein Fluss zwischen mir und anderen, der auf gegenseitigem Geben von Herzen beruht."¹

Wir sind menschliche Wesen, die nach Frieden und Liebe streben. Wir brauchen Respekt, Akzeptanz dessen, wer wir sind, Raum, um uns auszudrücken, zuzuhören und willkommen zu sein. Wir sind für Beziehungen geschaffen. Unser Alltag ist durchwoben von Beziehungen in allen möglichen Formen und Intensitäten.

Jesus hat sehr klare Worte über unsere Beziehungen gesprochen. "Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst". Markus 12:31

Wir werden aufgefordert, den anderen und uns selbst zu lieben. Lieben bedeutet, sich zu kümmern, zu respektieren, Einfühlungsvermögen zu zeigen, das Gute zu wollen usw.

Jesus erwartet dies von uns, sowohl für den anderen als auch für uns selbst. Wir sind dazu berufen, uns um den anderen und um uns selbst zu kümmern.

In einer Beziehung ist die Kommunikation ein Schlüsselement.

Um gut kommunizieren zu können, muss ich wissen, wer ich bin, was ich fühle, was ich denke, was ich brauche und was ich erreichen möchte. Außerdem ist es

¹ Rosenberg, M. B. (2016), Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens. Junfermann.

unerlässlich, mein Gegenüber als würdig zu betrachten, mit mir in Beziehung zu treten, angehört und willkommen geheißen zu werden.

4 Schritte zur Ausleuchtung

Ich mag den GFK-Prozess sehr, weil er einfach, effektiv und grafisch ist. Man stützt sich auf Wohlwollen, Beobachtung, Nicht-Urteilen, das Ausdrücken von Gefühlen und Bedürfnissen.

Dies kann zur Klärung von Dingen und sogar zur Lösung eines Konflikts führen.

Anstatt aus Wut zu sagen: "Das ist bei dir immer so. Du kommst nie pünktlich zum Essen!", kann man ruhig sagen: "Ich bin traurig, dass du nicht pünktlich zum Essen gekommen bist, weil ich gehofft habe, dass wir dieses Essen gemeinsam als Familie erleben können. Unser Gesprächspartner befindet sich in einer ganz anderen Atmosphäre, in der er sich nicht mit Wut auseinandersetzen muss, sondern die Traurigkeit des anderen und seinen Wunsch nach einem schönen Moment mit ihm aufnehmen kann. Es geht nicht mehr um eine Konfrontation, sondern um eine Erklärung der Verbundenheit.

Dies sind die vier Schritte, die man gehen muss, nachdem man dem anderen angeboten hat, uns bis zum Ende zuzuhören.

Das Ziel ist nicht, dass er sich rechtfertigt oder gar seine Meinung sagt, sondern dass er zuhört.



Beobachtungen

Man geht in die Diskussion ein, indem man zunächst sachlich über eine bestimmte Situation spricht.

Manchmal bereite ich jemanden - ein Kind, einen Jugendlichen oder einen Erwachsenen - auf eine zukünftige Diskussion vor, die schwierig zu sein scheint. Ich schlage vor, von etwas auszugehen, was passiert ist, um nicht zu verallgemeinern.

Beispiel: "Am Montag waren wir verabredet, und du bist nicht gekommen".



Gefühle

Man fährt fort, indem man seine Gefühle in Bezug auf diese Situation mitteilt.

Es ist ein ziemlich intimer Moment, in dem man eine Entblößung wagt. Es bedeutet, dass man bereit ist, seine Verletzlichkeit zu offenbaren.

Beispiel: "Ich habe mich enttäuscht und verärgert gefühlt..."



Bedürfnisse

Man benennt, was man in einer solchen Situation braucht.

Dies ist ein wichtiger Schritt, weil er unserem Gesprächspartner Informationen liefert. Meistens kann er nicht wissen, was wir wirklich brauchen.

Beispiel: " ..., weil ich mich sicher fühlen brauche, wenn wir etwas gemeinsam vereinbaren, und mich in unseren Verpflichtungen respektiert fühlen brauche".



Bitten

Man formuliert eine Bitte und achtet dabei darauf, dass sie nicht als Forderung aufgefasst wird.

Man baut auf dem Bedürfnis auf, das man geäußert hat.

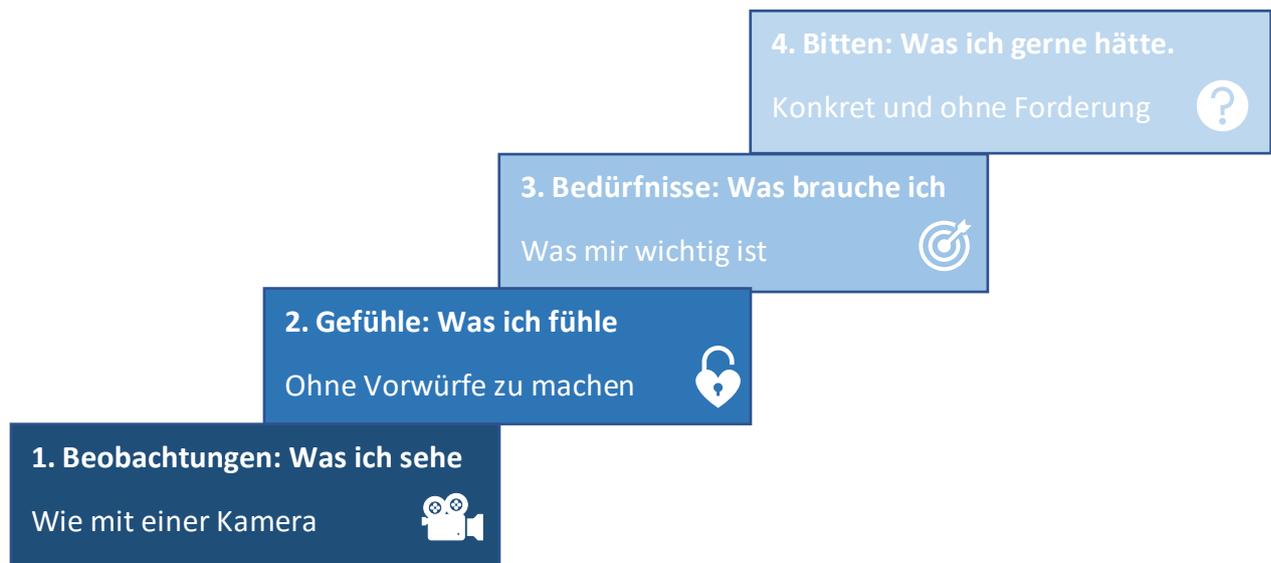
Beispiel: "Ich möchte, dass du mir sagst, ob du einverstanden bist, systematisch zu kommen, wenn wir uns verabreden".

Dieser Prozess ermöglicht es, das, was in uns vorgeht, in Worte zu fassen. Er ist ein Weg, sich um sich selbst zu kümmern. Er gibt unserem Gegenüber ein Recht auf Einblick in unsere innere Welt und unsere Verletzlichkeit. Mit der Bitte ist es eine Hand, die wir dem anderen offen und wohlwollend entgegenstrecken. Sie ist auch ein Zeichen des Vertrauens.

Unser Gegenüber ist frei in seinen Reaktionen und Entscheidungen. Nachdem er unsere Beobachtung gehört hat, über unsere Gefühle und Bedürfnisse informiert wurde, kann er unsere Bitte annehmen, ohne dass er sich in der Gefahr sieht, sich rechtfertigen oder verteidigen zu müssen. Er hat auch die Freiheit, auf unsere Bitte mit "Nein" zu antworten, wenn er weiß, worauf sie sich gründet.

In meinem Beispiel könnte er mir antworten, dass er nicht sicher sein kann, dass er seine Zusagen einhält, und dass er mehr Spontaneität braucht.

In diesem Fall könnten wir gemeinsam einen Weg suchen, der für beide passt, z. B. indem wir uns kurz vor dem Termin eine Nachricht schicken, um den Termin zu bestätigen. Auf diese Weise kümmern wir uns um sein Bedürfnis nach Spontaneität und mein Bedürfnis nach Respekt und Vertrauen.



Meine Erfahrung

Ich wende diese Art der Kommunikation gerne an, vor allem, wenn es darum geht, Konflikte zwischen zwei Personen oder einer Gruppe von Personen zu bewältigen. Ich gebe drei Beispiele, die mit meiner Rolle als Coach an einer Schule zusammenhängen.

Thierry und sein Sportlehrer

Thierry ist 15 Jahre alt. Ich bin seit zweieinhalb Jahren sein Coach. Im Coaching erzählt er mir, dass er seinen Sportlehrer, Herrn H., nicht mehr ausstehen kann.

Er findet, dass seine Regeln für Unihockey absurd sind und dass er verrückte Dinge tut.

Er ist frustriert, weil er sich, wenn er etwas sagen möchte, zurückgewiesen fühlt oder lieber schweigt. Er blockiert und macht dann, was er will, was seinen Lehrer verärgert. Ich schlage ein Treffen zu dritt vor: er, Herr H. und ich.

Thierry bereitet sich mit mir im Voraus vor, indem er die vier Schritte durchgeht. Er hat große Angst vor diesem Treffen. Er fürchtet die Reaktion von Herrn H.

Als wir uns zu dritt treffen, bete ich wie bei jedem Treffen dieser Art, das ich leite, und stelle dann zu Beginn drei Regeln auf.

- Ich drücke mich in **ICH** aus ("Ich fühle mich genervt" statt "Du nervst mich").
- **Ich höre** dem anderen aufmerksam zu, ohne darüber nachzudenken, was ich sagen könnte. Ich plane nicht in meinem Kopf, was ich ausdrücken werde, wenn ich an der Reihe bin.
- Ich höre zu, **ohne zu urteilen**. Die Wahrheit des anderen ist genauso wertvoll wie meine eigene. Sein Blickwinkel ist nicht derselbe wie meiner, aber er ist genauso respektabel.

Manchmal nehme ich einen Gegenstand und stelle ihn zwischen die Personen, damit sie konkret erleben können, dass jeder etwas anderes sieht. Die Vorderseite eines Buches sieht anders aus als sein Rücken oder sein Rand. Genauso ist es mit einer Situation.

Thierry ist nervös und legt los: "Letzten Mittwoch beim Sportunterricht haben Sie gesagt, man müsse so schlagen, wenn man den Stock so hält. Ich habe Ihnen gesagt, dass das nicht stimmt. Daraufhin haben Sie geantwortet: "Hör auf mit deinen Kommentaren und spiele!"

Ich fühlte mich zurückgewiesen und frustriert.

Ich brauche Akzeptanz und Anerkennung, weil ich Unihockey spielen kann. Ich möchte, dass Sie mir zuhören, wenn ich eine Bemerkung mache".

Herr H. hört Thierry zu. Als er an der Reihe ist, erklärt er ihm seine Realität als Lehrer in einer Turnhalle mit zwanzig Schülern, die er managen muss. Er sagt ihm, dass er ihn respektiert, aber wenn er Regeln aufstellt, wünscht er sich, dass die Schüler sie befolgen. Wenn Thierry mit ihm darüber sprechen möchte, möchte er, dass er dies am Ende der Stunde und nicht während des Spiels tut.

Sie vereinbaren, dass sie sich am Ende der Stunde gemeinsam Zeit nehmen, wenn Thierry mit ihm diskutieren möchte.

Am Ende des Treffens, nachdem Herr H. gegangen ist, drückt Thierry lange meine Hand, um mir zu danken. Er wirkt gerührt. Er sagt mir, dass sich das Bild, das er von seinem Lehrer hat, verändert hat, dass er ihn besser versteht und ihn sympathischer findet.

Er fügt hinzu: "Es ist nicht alles so, wie es scheint".

Ich symbolisiere dies, indem ich eine Skizze eines Amethyst Steins zeichne. Von außen betrachtet ist er ein gewöhnlicher grauer Stein. Wenn man ihn in zwei Teile zerbricht, sieht man, was sich im Inneren befindet: ein wunderschöner violetter Quarz. Thierry konnte das Herz seines Lehrers sehen.

Der Sportunterricht ist beruhigt. Thierry und Herr H. verstehen sich besser und sie haben herausgefunden, wie sie miteinander kommunizieren können.

Tania, Helene und Lydia

Alle drei sind 13 Jahre alt. Ich bin seit acht Monaten die Coach von Tania und Lydia. Helene hat eine andere Coach.

Tania teilt mir ein Problem in ihrer Beziehung mit. Sie stand Helene mehrere Jahre lang sehr nahe. Dann kam Lydia an ihre Schule. Tania und sie wurden Freundinnen. Helene fühlte sich zurückgewiesen und teilte dies Tania mit. Tania versuchte, zwischen ihren beiden Freundinnen zu jonglieren, aber es gab immer mehr Spannungen zwischen Helene und Lydia. Das ging bis zu einem offenen Konflikt.

Tania erzählt mir von ihrer Angst, eine ihrer Freundinnen zu verletzen oder zu verärgern. Sie fühlt sich zwischen den beiden eingeklemmt. Wenn sie auf die eine zugeht, leidet die andere. Sie sind alle drei Verliererinnen dieser Arbeitsweise.

Ich arrangiere ein Treffen zwischen den drei Mädchen und mir. Helene möchte nicht, dass ihr Coach daran teilnimmt. Zu Beginn des Treffens erkläre ich die drei Regeln. Tania, die sich in einer früheren Coaching-Sitzung vorbereitet hat, beginnt.

"Am Donnerstag im Biologieunterricht wusste ich nicht, neben welcher von euch beiden ich sitzen sollte. Ich weiß, dass ihr beide wollt, dass ich in eurer Nähe sitze. Ich hatte Angst, dass ich eine von euch verletzen oder verärgern könnte. Ich fühlte mich auch traurig, weil ich wusste, dass es sowieso passieren würde, da ich nicht gleichzeitig neben beiden sitzen kann.

Ich brauche Frieden.

Ich wünschte, ihr würdet aufhören, vor mir zu streiten. Ich möchte auch, dass ihr wisst, dass ich euch beide liebe und dass ich euch nicht verletzen will".

Während des Treffens gibt es viele Emotionen und Tränen. Lydia und Helene sagen Tania, dass sie sie auch lieben und dass sie nicht wollen, dass sie wegen ihnen Angst hat oder traurig ist. Sie verpflichten sich, sich nicht mehr vor ihr zu streiten.

Am nächsten Tag schreibe ich einen Vertrag mit dem, was besprochen und beschlossen wurde.

"Vereinbarung zwischen Tania, Helene, Lydia und Frau Zwick-Golay.

Tania braucht ihren Frieden. Sie möchte sich aus den Streitigkeiten zwischen Helene und Lydia heraushalten.

Sie möchte auch, dass Helene und Lydia wissen, dass sie sie liebt und dass sie ihnen nicht wehtun will.

Helene und Lydia schützen Tania vor ihren Konflikten und halten sie aus ihnen heraus. Sie wissen, dass Tania sie liebt und ihnen nicht wehtun will.

Wir versuchen, friedlich miteinander zu kommunizieren.

Wir respektieren die Bedürfnisse der anderen."

Es ist datiert und von jeder von uns unterschrieben. Jede von uns hat eine Kopie davon. Einen Vertrag aufzusetzen kann helfen, eine greifbare Spur einer Vereinbarung zu hinterlassen.

Wenn etwas aus dem Ruder läuft, können wir den Vertrag wieder hervorholen und gemeinsam überlegen, ob wir etwas an dem Vertrag oder an seiner Umsetzung ändern müssen.

Es hat etwas Formelles an sich, das der Verpflichtung Gewicht verleiht.

Roman und ich

Roman ist 14 Jahre alt. Ich bin seit drei Monaten seine Coach.

Es ist November 2020 und das Tragen von Mundschutz ist in der Schule aufgrund der Covid-19-Pandemie per Regierungserlass Pflicht.

Ich treffe Roman auf dem Flur und bemerke, dass er keine Maske trägt. Ich sage ihm, er solle sich eine Maske aufsetzen. Im Beisein seiner Kumpels, die alle Masken tragen, weigert er sich, lacht und argumentiert. Ich bestehe darauf. Er tut es auch. Ich übe Druck aus, er gehorcht und zeigt, dass er nicht einverstanden ist.

In der nächsten Coaching-Sitzung sage ich zu ihr:

" Als ich dir am Freitag im Flur begegnet bin, hast du keine Maske getragen. Als ich dich aufforderte, dir eine Maske anzuziehen, hast du dich geweigert. Du hast gelacht und argumentiert. Ich musste Druck ausüben, damit du gehorchst.

Ich war alarmiert, weil du dich geweigert hast, die Maske zu tragen, schockiert über dein Verhalten mir gegenüber, verletzt und wütend.

Ich brauche Anerkennung, Respekt und Gehorsam als Erwachsene in dieser Schule, die von der Regierung beauftragt wurde.

Wenn eine Lehrkraft mit dir spricht und dir eine Anweisung gibt, kannst du dann gehorchen, ohne dich zu weigern, ohne Mimik, ohne Argumente und mit einem respektvollen Verhalten?"

Während ich meine Gefühle ausspreche, spüre ich, wie Emotionen in mir aufsteigen. Ich empfangen diese Emotion und spreche weiter. Ich höre, dass die Emotion in meine Stimme übergegangen ist. Zu meiner Überraschung hat dieser große Kerl, der in der Schule für sein provokatives und manchmal respektloses Verhalten bekannt ist, am Ende meiner Rede Tränen in den Augen. Er bittet mich um Verzeihung.

Mit dieser Reaktion habe ich nicht gerechnet. Ich teile sie ihm mit. Dann sage ich ihm, dass ich ihm verzeihe, und wiederhole meine Bitte. Er stimmt zu. Wir schauen uns gemeinsam an, wie wir das umsetzen können.

Er ist nicht zu einem gefügigen Schaf geworden, aber ihm ist bewusst geworden, was sein Verhalten bei anderen auslösen kann. Und er hat sich zum Ziel gesetzt, sich an eine respektvollere Haltung gegenüber anderen zu gewöhnen.

Daran haben wir in den folgenden Monaten gearbeitet.