

## SÜDWESTRUNDFUNK

### SWR2 Leben - Manuskriptdienst

#### "Bitte hilf mir endlich!"

Versteckte Aggressionen und das Konzept der gewaltfreien Kommunikation

Autorin: Kati Engelmann

Redaktion: Petra Mallwitz

Sendung: Mittwoch, 20.05.09 um 10.05 Uhr in SWR2

Wiederholung: Mittwoch, 01.09.10 um 10.05 Uhr in SWR2

---

#### **Bitte beachten Sie:**

*Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.*

*Mitschnitte auf CD von allen Sendungen der Redaktion SWR2 Leben (Montag bis Freitag 10.05 bis 10.30 Uhr) sind beim SWR Mitschnittdienst in Baden-Baden für 12,50 € erhältlich.*

*Bestellmöglichkeiten: 07221/929-6030*

#### **Kennen Sie schon das neue Serviceangebot des Kulturradios SWR2?**

*Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen. Mit dem kostenlosen Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert. Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder [swr2.de](http://swr2.de)*

*SWR2 Leben können Sie ab sofort auch als Live-Stream hören im SWR2 Webradio unter [www.swr2.de](http://www.swr2.de) oder als Podcast nachhören: <http://www1.swr.de/podcast/xml/swr2/leben.xml>*

---

## MANUSKRIFT

### **Maren:**

Die Momente, die emotional schwierig sind mit meinem Partner, sind oft die Momente, die in meinem Leben schon ganz oft wiedergekehrt sind und die mich quasi immer wieder in die selbe Falle tapsen lassen. Und dann bin ich frustriert und niedergeschlagen und denk "ach, schon wieder"... Und mit Hilfe der Empathie von GFK kann ich mich mit dem verbinden, was in mir ist und dann denk ich nicht mehr "ach, der hört mir schon wieder nicht zu!" , sondern ich kann mich sehen, was ich brauche...

### **Autor:**

Maren Konrad ist 40 Jahre alt und lebt mit ihrem Mann und ihren beiden Kindern in Köln. Ich sitze in ihrem Wohnzimmer und spreche mit ihr über die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg, die man unter Insidern einfach nur GFK nennt. Maren ist so ein Insider. Vor drei Jahren hat sie ein Trainerseminar in Gewaltfreier Kommunikation besucht, weil die Art und Weise der GFK sie von Anfang an beeindruckt hat. Empathie ist ein ganz wichtiger Bestandteil der GFK, erklärt sie mir.

### **Maren:**

Ich hab die ersten Erfahrungen mit Empathie quasi mit dem Nima gemacht, also mit meinem Sohn, und es war sehr verblüffend. Der war so vier oder fünf - er steht am Fenster abends und wartet auf seinen Papa und ist total ungeduldig und sagt "man, wann kommt der denn endlich!" und wurde immer unglücklicher und normalerweise hätte ich gesagt "Mein Gott Schatz, wenn ich könnte, dann würde ich ihn herbeizaubern, aber ich kann doch auch nicht machen, dass er schneller kommt!

### **Autor:**

Diesmal aber, so erzählt Maren weiter, hat sie einfach nur gesagt: "Ach Mensch, es ist aber auch wirklich verdammt blöd so lange zu warten. Und dann?"

### **Maren:**

Dann stampft er nur so mit dem Fuß auf und sagt: "Ja genau!" und war ganz selig. Ganz einfach, weil ich ihn verstanden hab, wie sich das anfühlt, wenn man solange wartet und das hat dem total gut getan.

### **Autor:**

Bei Marshall Rosenberg geht es aber nicht nur um Empathie, sondern auch um Selbstempathie..

### **Maren:**

Die Selbstempathie ist der Weg wie ich zu dem komme, was mir eigentlich fehlt und wie ich mir selber Frieden geben kann. Um mit anderen in Kontakt zu treten, muss ich nicht in einer bestimmten Weise handeln oder sein oder irgendwelche Erwartungen erfüllen, ich muss einfach nur gucken, wo bin ich jetzt gerade und was ist mit mir los. In dem Moment, wo ich das mitteile und mit mir selber verbunden bin, ist es immer okay.

**Autor:**

Es hat lange gedauert, bis Maren in der Lage war, in Konflikten nicht mehr nur darauf zu schauen, was das Gegenüber alles anders machen müsste, sondern ganz bei sich zu bleiben und nachzuspüren, was geht jetzt eigentlich in mir vor. Und Maren erklärt mir, dass das eigentlich nur möglich ist, wenn man lernt, welche unerfüllten Bedürfnisse hinter Gefühlen wie Wut, Angst oder Traurigkeit stecken. Bedürfnisse herauszukristallisieren und zu formulieren sei ein ganz zentraler Punkt in der GFK und laut Rosenberg gerade das, was die meisten Menschen nie gelernt haben. Auch Maren ging es meistens so, dass sie z.B. in einer Auseinandersetzung mit ihrem Mann Dani stundenlang über ihn und sein Verhalten nachgedacht hat. Heute dagegen erkennt sie schneller ihre Bedürfnisse, wie zum Beispiel Gehörtwerden, erwartet aber nicht mehr, dass zwangsläufig er sie erfüllt.

**Maren:**

Wenn man nur eine Strategie dafür hat und sagt "du musst mir das erfüllen, du musst mir das erfüllen!" dann ist man verloren. "Ich möchte gehört werden, ich möchte dazugehören, ich möchte gesehen werden" das kann ich mir von allen anderen Menschen auf der Welt genauso holen. Dann ist es nicht mehr so wichtig, dass der Dani mir in jeder Sekunde zuhört. Dann öffnet sich mein Blick dafür, dass er ein Kerl ist, der manchmal unkonzentriert ist oder mir nicht zuhört, dafür aber ein riesengroßes Herz hat oder total unterstützt oder was auch immer.

**Autor:**

Szenenwechsel. Monika Schäpe und Jos Schick sitzen mir gegenüber auf einer Schulbank in einem großen Klassenzimmer in Reutlingen. Sie arbeiten beide in der Erwachsenenbildung und coachen seit rund 20 Jahren Menschen, die etwas an ihrer Lebenssituation verändern wollen. Maren hat genau hier ihr GFK-Trainerseminar absolviert und war von der Klarheit und Kompetenz der beiden sehr beeindruckt. Deshalb möchte ich bei ihrem Seminar reinschnuppern, um noch mehr über das Wesen der gewaltfreien Kommunikation erfahren.

**Autor:**

Zwölf Personen sitzen in einem großen Kreis. Sie alle haben sich mit der GFK schon beschäftigt. Jetzt gilt es, das, was man rein theoretisch begriffen hat, in die Praxis umzusetzen. Und genau das stellt sich als ziemlich schwierig heraus. Denn die GFK bedeutet, viele bisherigen Wertevorstellungen unserer Gesellschaft und unserer Religion umzuwerfen:

**Moni:**

Ich würde sagen, dass sie kognitiv in ein bis zwei Stunden plausibel gemacht werden kann, aber einfach so lernen ist was anderes, weil wir zwischen null und drei Jahren unsere Sprache lernen, also organisch mit einem neuronalen Netzwerk im Gehirn und im Körper angelegt wird. Unser Sprachverhalten und damit unser soziales Verhalten ist organisch auf eine bestimmte Art und Weise angelegt und so sprechen wir und gehen wir heute aufeinander zu- eben mit Urteilen, mit Diagnosen, Interpretationen, Analysen, was an jemand anderem nicht stimmt, zum Beispiel. Und wenn wir schon organisch im Sprachhirn gar keine anderen Verbindungen angelegt haben, dann ist es logisch, dass wir diesen Pfad auch benutzen. Und das ist eigentlich die Schwierigkeit beim Lernen von einer neuen Kommunikationsmethode, es mangelt nicht an Intelligenz, es mangelt am neuronalen Netzwerk.

**Autor:**

Hier im Seminar sollen nun langsam neue Pfade betreten werden. Dazu versucht Jos die Teilnehmer zunächst einmal spüren zu lassen, wie schnell sie im Alltag bewerten und womit diese Bewertungen zusammen hängen..

**Jos:**

Geht mal in das Bild, meine Tochter ist zickig.... Was empfindet Ihr dabei?

**Autor:**

Wir alle schließen die Augen und stellen uns die zickige Tochter vor. Gefühle kommen hoch- bei den meisten Unmut und Ärger und Jos und Monika machen darauf aufmerksam, dass es sich bei der Beschreibung "zickig" definitiv nicht um eine Beobachtung sondern schon um eine Wertung handelt. Dann verändert Jos seine Worte. Jetzt sollen wir Folgendes nachempfinden: "Ich habe meiner Tochter gestern gesagt, sie soll das Bad putzen. Bis heute hat sie es noch nicht getan!" Das fühlt sich irgendwie anders an. Ich kann jetzt selbst entscheiden, ob ich meine Tochter nervig finde und urteile "die glaubt wohl, sie sei hier im Hotel "Mama" oder ob ich so was denke wie: "bestimmt ist sie noch nicht dazu gekommen, oder sie hat es sicherlich vergessen".....

**Jos:**

Es sieht fast so aus, als ob wir uns mit dem Kommentar die Gefühle produzieren.

**Autor:**

Und Moni ergänzt, dass wir keinen Kontakt zu den anderen und uns selbst herstellen können, wenn wir nur rumkritisieren, was der andere anders machen müsste, damit es uns besser geht. Und dass wir dann überhaupt nicht herausfinden könnten, was wir gerade brauchen und was mit uns los ist. Die Selbstempathie soll nun dabei helfen, zunächst einmal mit mir in Kontakt zu kommen. Da ich mich eigentlich für einen Menschen halte, der sehr mit sich in Kontakt ist, frage ich mich, was hier genau gemeint ist und nutze nach dem Seminar die Gelegenheit, mir das von Moni noch mal erklären zu lassen. Hier taucht zum ersten Mal der Begriff Wolfsshow auf. Was bedeutet das?

**Moni:**

Das heißt, dass ich für mich, vielleicht in einem geschützten Raum, unzensuriert, alles, was ich gerade über den anderen entweder denke oder sage oder schreie, dass ich das erst mal einfach rauslasse. Und nicht mit angezogenen Zügeln, sondern so wie es gerade da ist. Der Dampf muss erst mal raus. Und wenn wir das nicht machen würden diesen Schritt mit der Wolfsshow, würden wir keinen Zugang bekommen zu dem, was eigentlich da dahinter ist.

**Autor:**

In der Wolfsshow, so erklärt mir Moni, sprechen wir eine Sprache, die voller Bewertungen, Anklagen und Diagnosen ist - das, was wir gemeinhin in unserer Gesellschaft so lernen: Der andere ist Schuld an meinen Gefühlen und hat sich gefälligst anders zu verhalten..

**Moni:**

So, wenn wir dann bei der Wolfsshow einigermaßen Dampf abgelassen haben, dann laden wir die Leute ein erst mal ein zu fühlen, wie sie sich eigentlich fühlen. Das ist ein Schritt da passiert eigentlich Stille. Wenn die Leute, die gerade eine unheimliche Wut auf jemanden haben, einfach still werden und gucken, okay, wie atme ich jetzt oder wie schlägt gerade mein Herz oder wie fühlt sich meine Haut an. Weil der Körper immer 100 % von dem wiedergibt, was die Geschichte zu der Sache ist. Also es kann auch sein, dass ich mich im Moment gerade gar nicht erinnere, welche alte Geschichte aus der Kindheit oder von sonst woher aus meinem Leben gerade aktiviert ist. Ich muss es nicht kognitiv wissen oder verstehen. Es genügt mit dem Fokus meiner Aufmerksamkeit einfach auf zum Beispiel meine Atmung zu gehen und zuzuschauen, ohne etwas zu tun, und ohne etwas ändern zu wollen, wie es gerade tut. AHA!

**Autor:**

Langsam begreife ich, dass diese nach innen gekehrte Beobachtung des Gefühls im Körper zwangsläufig dazu führen muss, dass mein Wolf aufhört zu brüllen, denn dann bin ich nicht mehr in meinem Kopf, der wertet und abwertet, sondern konzentriere mich ganz auf das Hier und Jetzt.

**Moni:**

Und unsere Erfahrung ist die, dass dann oft in dieser reinen Betrachtung Veränderungen im Körper passieren. Oft kommt dann zum Beispiel hinter der Wut Trauer oder Schmerz zum Vorschein oder auch Ohnmachtsgefühle. Manchmal taucht dazu die Geschichte auf in dem Platz, wo es still geworden ist, wo ich nicht mehr an den anderen denke, der angeblich was Schlimmes getan hat- manchmal auch nicht. Und was wir beobachten ist, es gibt ganz oft einen großen Shift im Körper, also ne Veränderung, wo dann Ruhe da ist, Entspannung oder was auch beschrieben wird, so was, wie Friede..

**Autor:**

Das scheint jenes Gefühl zu sein, von dem Maren berichtet hatte. Es muss schön sein, das zu erleben, aber Moni fügt schnell hinzu, dass dieser Friede definitiv nicht das erklärte Ziel der GFK ist.

**Moni:**

Eigentlich geht es nur darum, in dem Moment mit dem zu sein, was gerade in mir passiert. Und ich fühl vielleicht noch alles: die Wut, die Trauer, aber ich muss es nicht mehr abschneiden oder wegtun und ich kann mit diesem Gefühl ganz anders auf den anderen zugehen, weil ich nicht an meinen Tatsachen vorbeigiere, sondern ich hab mich dabei. Also Empathie geben kann ich eigentlich nur, wenn ich mich selbst total dabei hab. Wenn ich aufhöre, Teile, die ich als unangenehm bei mir bewerte, von mir abzuschneiden und so tue als könnte ich sie in der Besenkammer verstauen. Das ist an den Tatsachen vorbei- in jeder Kommunikation, nicht nur in der GFK..

**Autor:**

Wenn der innere Wolf aufgehört hat zu heulen, so Moni weiter, dann beginnt man mit den vier Schritten, dem so genannten Giraffentanz. Auch ein wesentlicher Bestandteil der GFK. Man versucht erst einmal, die Situation zu beobachten, was ist genau passiert: Hier geht es nur um die Fakten, die ich mit meinen Sinnen begreifen kann: keine Interpretation, keine Diagnosen, keine Beschuldigungen.

So wie ich es auch im Seminar mit der zickigen Tochter erfahren habe. Dann spürt man noch mal dem Gefühl nach, was ändert sich, wenn man nicht mit der Wolfsshow an die Geschichte herangeht, sondern mit der reinen Beobachtung. Danach versucht man sein Bedürfnis herauszufinden und schließlich kann man noch eine Bitte formulieren.

**Moni:**

Eine Bitte im Sinne der Gewaltfreien Kommunikation beinhaltet Wahlfreiheit. Wahlfreiheit kann man nicht sehen. Aber wenn ich jemanden beispielsweise bitte, etwas zu tun und ich mache technisch alles richtig: ich nenne eine machbare Handlung - ich formuliere es positiv - und jetzt sagt der andere NEIN. Und wenn meine Wertschätzung für den anderen dann in den Keller geht, dann weiß ich, das war keine Bitte, sondern eine Forderung. Wenn meine Wertschätzung trotzdem erhalten bleibt, weil ich vielleicht noch andere Möglichkeiten sehe, dass mein Anliegen erfüllt- noch andere Strategien- dann kann meine Wertschätzung erhalten bleiben.

**Autor:**

Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte. Vier Schritte, die ich noch nicht so richtig nachvollziehen kann, deshalb reise ich noch mal nach Köln. Maren hatte mir nämlich angeboten, das Ganze zusammen mit ihrer Freundin Ela zu demonstrieren. Wir fahren zu Marens Arbeitsstelle und betreten ein großräumiges Büro. Maren legt dort zu Elas Orientierung fünf Zettel auf den Boden, auf denen die vier Schritte draufstehen und die Wolfsshow. Zunächst bittet sie Ela, eine Situation zu erzählen, die sie emotional aufgewühlt hat..

**Ela:**

Also, ich hab mit meiner Tante im Auto gesessen, die hab ich superlange nicht mehr gesehen- seit 15 Jahren- und wir waren unterwegs zu ihrem neuen Lebensgefährten und der wohnt in der Schweiz. Und dann sagt sie zu mir: Du ja aber was ich dir sagen wollte, die Schweizer sind ja so n bisschen eigen, und so, musst bei dem Rene nicht erwähnen, dass du Persische Wurzeln hast.

**Autor:**

Nun soll Ela in die Wolfsshow gehen und alle Gedanken ungeschminkt heraus lassen. Und Ela erzählt ziemlich wütend, was sie in dem Moment über diese Tante gedacht hat..

**Ela:**

Meine Tante, die mich angeblich liebt will dass ich diesen Teil von mir verschweige nur weil ihr Freund ein dämlicher Ausländerfeind ist! Am liebsten wäre ich eigentlich auch wieder aus dem Auto gestiegen.

**Autorin:**

Das ist natürlich nur ein kleiner Ausschnitt aus Elas Wolfsshow. Dennoch hatte ich mir das alles noch viel emotionaler vorgestellt. Maren erklärt mir allerdings, dass es bei der Wolfsshow nicht unbedingt um einen lauten Wutausbruch geht, auch vermeintlich gefasste, ja sachlich klingende Sätze können Anklagendes beinhalten: "Die mich angeblich liebt," ist so eine Formulierung, weil sie unterstellt, dass sie es eben in Wahrheit nicht tut. Das kann ich nachvollziehen und Maren bittet Ela, nun noch mal so wertfrei wie möglich zu sprechen.

**Ela:**

(lacht) Okay, ich versuchs.... ähm, ist ganz interessant, ich merk gerade, dass ich sehr viel ruhiger werde. Also, sie hat gesagt, ich solle ihrem Freund gegenüber nicht erwähnen, dass ich Halbperserin wäre.

**Maren:**

hmhm, und wie fühlt sich das an?

**Ela:**

Wut, traurig, ich hab mich ausgeschlossen gefühlt. Ja, ich hab mich so, so weggeklatscht gefühlt, gar nicht angenommen in dem, was ich bin. Ich darf nicht sagen, wer ich bin und ich bin ganz traurig geworden und ganz hilflos und ganz ohnmächtig.

**Autor:**

Maren schickt Ela noch mal zurück auf die Wolfsshow, denn auch jetzt ist sie nicht im reinen Gefühl. Langsam hören meine Ohren den feinen Unterschied. Ela hat gesagt: "Ich hab mich weggeklatscht gefühlt, ich war ohnmächtig": Das sind Worte, die sie als Opfer darstellen und den anderen automatisch als Täter- und spiegelt nicht wieder, was sich gerade im Körper abgespielt hat. Sie geht die ersten Schritte noch mal. Reine Beobachtung und dann das Gefühl, das sie jetzt gerade in diesem Moment hat..

**Ela:**

Ich merk halt nur, dass ich grad ganz traurig werde und weinen muss. (Ela schluchzt) Ich mein, die war schon immer so und wie kann man so was sagen, das ist doch ein Teil von mir. Das kommt jetzt alles hoch. Im Auto da hab ich nur gedacht, (sie lacht kurz) der kannst du auch nicht mehr helfen. Aber jetzt, wo wir hier noch mal darüber sprechen, merk ich, was ich da auch weggedrückt habe, weil ich gedacht habe, das hat sowieso keinen Sinn.

**Maren:**

Kannst du mir jetzt noch mal sagen, wie sich das anfühlt.

**Ela:** Traurig, also einsam.

**Autor:**

Ela sagt lange Zeit nichts. Nach einer Weile fragt Maren fragt noch mal nach, wie sie sich jetzt fühlt.

**Ela:**

Ja, noch ein bisschen traurig, aber nicht mehr einsam.... es ist weg...

**Autor:**

So genau kann ich dem Prozedere mit den vier Schritten noch nicht folgen, aber offensichtlich regt sich da gerade eine ganze Menge und am Ende findet Ela ihre Bedürfnisse heraus: Ganzheit und Dazugehörigkeit. Dann versucht sie mit Hilfe von Maren eine Bitte zu formulieren, die die Tante wahrscheinlich gut annehmen könnte, weil sie sich durch die Worte nicht schuldig fühlen muss und findet Worte wie: "Könntest du mich bitte in den Arm nehmen. Ich hab gerade ein großes Bedürfnis nach Dazugehörigkeit?"

Ela erklärt, dass sich in ihrem Körper tatsächlich die Spannung gelöst hat:

**Ela:**

Ja also, ich hab jetzt keine Angst mehr vor der Situation, wenn ich mit ihr darüber spreche. Ich glaub ich ruf die an und formulier das so. Ja mir geht's jetzt.. .ich fühl mich jetzt.... frei!

**Autor:**

Diese Schritte haben jetzt mehr als eine halbe Stunde gedauert und ich frage mich, wie das bei Konflikten im Alltag funktionieren soll. Deshalb bin sehr gespannt, was der Schöpfer der GFK selbst dazu zu erzählen hat. Als jüdischer Junge wuchs Marshall Rosenberg in Ohio in einer sehr gewaltvollen Umgebung auf und allein durch seinen jüdischen Nachnamen wurde er oft in Schlägereien verwickelt. Die Frage, warum Menschen so grausam zueinander sein können, hat ihn deshalb viel beschäftigt. Er hat Psychologie studiert und schließlich als angesehener Therapeut an einer Klinik gearbeitet: Aber immer wieder stellte er sich die Frage: Sind die Menschen, die ich behandle wirklich gestört, depressiv oder krank. Nach und nach kam er zu der Überzeugung, dass die meisten Menschen keine wirklichen Defekte hatten. Vielmehr schleppten sie weggesperrte Gefühle mit sich herum, hinter denen sich unerfüllte Bedürfnisse verbargen. Aus dieser Erkenntnis wuchs die Gewaltfreie Kommunikation, mit Hilfe derer er heute überall auf der Welt erfolgreich zwischen Menschen vermittelt. Die vier Schritte hat er mittlerweile so verinnerlicht, dass er eigentlich gleich in die Empathie geht, um emotionalen Kontakt herzustellen. Nur so gelingt es ihm, selbst zwischen Palästinensern und Israelis, die Opfer dieses endlosen Krieges geworden sind, Versöhnung zu schaffen. Dabei tritt er den Menschen völlig vorurteilsfrei entgegen, und schon alleine das bewirkt eine Menge, wie auch dieses Beispiel zeigt:

**Rosenberg overvoiced :**

Ich war einmal im Gefängnis in Washington State bei einem jungen Mann, der zum dritten Mal dort war, weil er Kinder sexuell missbraucht hatte. Ich wollte herausfinden, was für Bedürfnisse dahinter standen. Ich bat ihn also, mir zu erzählen, was er bei seinen Taten gefühlt hatte und er schaute mich verdutzt an und fragte, was ich von ihm wollte. Und so sagte ich ihm, dass es ja offensichtlich einen guten Grund für sein Handeln gäbe, immerhin säße er jetzt schon zum dritten mal hier und ich müsste ihm nicht erzählen, dass es nicht lustig sei, ausgerechnet als Triebtäter im Gefängnis zu sitzen. Und er gab mir Recht. Ich sagte: "Wenn du also offensichtlich etwas tust, wofür du jetzt so sehr büßt, dann muss dir dein Verhalten irgendeine Bedürfnisse erfüllen, sonst würdest du es nicht tun. Lass uns einen Weg finden, wie du sie dir erfüllen kannst, ohne dass andere dafür leiden müssen. Also, was brauchst du?"

Und er fragte: "Du sagst also, dass es richtig war?"

"Nein, ich sage nur, dass du es aus dem selben Grunde getan hast, warum ich so handle, wie ich handle: Um Bedürfnisse zu erfüllen.

"Ich tue es, weil ich Dreck bin."

"Ja", entgegnete ich: "jetzt denkst du darüber nach, was du bist. Wie lang denkst du denn schon, dass du Dreck bist? "

"Mein ganzes Leben".

"Und, hat dich dieser Gedanke davon abgehalten, es zu tun?"

"Nein!" sagte er.

"Ja, und ich glaube, dass du mit deiner Selbstverurteilung keinen Schritt weiterkommst. Wenn wir aber verstehen, was dich dazu getrieben hat, werden wir sicherlich einen Weg finden, die Bedürfnisse aller zu stillen.

**Autor:**

Bevor ich mit Maren und Moni über die GFK gesprochen habe, hätte ich an dieser Stelle jetzt sicherlich gedacht: "Ist doch klar, was den dazu getrieben hat, Lust. Punkt. Sonst nichts. Aber jetzt, wo ich Rosenbergs Geschichte höre, bin ich auf einmal neugierig, welches Bedürfnis wohl hinter dieser rohen, gewaltvollen Lustbefriedigung gestanden haben mag und Rosenberg erzählt weiter:

**Rosenberg overvoiced:**

Jetzt war er natürlich auf meine Hilfe angewiesen, denn er hatte nie gelernt, darüber nachzudenken, was er brauchte. Er war in Gefängnissen gewesen- in Schulen, in einer Familie- wo er sich wie Dreck gefühlt hatte. Ihm wurde nur beigebracht, darüber nachzudenken, was er ist, nicht was er sich wünscht. Wir haben in dem langen Gespräch viele Bedürfnisse gefunden- ich erzähle ihnen nur ein paar davon: Erst mal hat er die Kinder zu sich nach Hause geholt und sie verwöhnt: hat mit ihnen zusammen ihren Lieblingssender geschaut und sie bekocht. Damit wollte er sich das Bedürfnis nach Gemeinschaft erfüllen, das er niemals gehabt hatte: Verbindung, Freundschaft. Es brauchte eine Weile, bis wir gemeinsam herausgefunden hatten, warum er sie danach missbrauchte: Er es tat, um verstanden zu werden. Er wollte Mitgefühl. Durch den Terror in den Augen der Kinder glaubte er, dass sie nun fühlen, was er damals gefühlt hatte, als sein Vater dasselbe mit ihm tat. Und als wir das geklärt hatten, wurde deutlich, dass es sehr viel mehr Wege geben würde, sich dieses Bedürfnis zu erfüllen, ohne Menschen zu terrorisieren.

**Autor:**

Zu dieser Geschichte scheint Rosenbergs Begriff "gewaltfreie Kommunikation" besonders gut zu passen. Allerdings, so erklärt mir Moni, sei sein Verständnis von Gewalt ein sehr viel Umfassenderes. Körperliche Gewalt ist für ihn meist nur das Ergebnis verbaler Gewalt. Und die entsteht für Rosenberg immer dort, wo ich aus der Augenhöhe mit dem anderen heraustrete. In dem Moment, wo ich mich moralisch über ihn stelle oder wahlweise unter ihn, wo ich mich gnädig zeige oder auch richtend, fliege ich automatisch mit ihm aus der Verbindung. Vor diesem Hintergrund verstehe ich auch ansatzweise, was Rosenberg meint, wenn er sagt, dass die GFK sogar eine Entschuldigung oder ein Lob als Gewalt bezeichnet. Eine Entschuldigung beinhaltet, dass man sich schuldig bekennt, dass man also Täter ist und der andere Opfer. Ich bin also wieder nicht auf Augenhöhe. Und Lob

**Rosenberg overvoiced:**

Jemandem zu sagen, du machst einen guten Job, du bist ein netter Mensch, beinhaltet automatisch ein moralisches Urteil. Ich erhebe mich über dich, indem ich dich bewerte. Deshalb möchten wir den Menschen bewusst machen, dass die positiven Urteile genau dem gleichen Prinzip folgen wie die negativen. Nun ja, Manager und Lehrer sind oft geschockt, wenn sie das hören, denn sie haben gelernt, dass wann immer sie loben und belohnen, die Leistung steigt. Und ich sage dann immer, wenn du auf die Studien schaust, dann hast du Recht! Ja, sie steigt! Allerdings nur für eine sehr kurze Zeit! Bis sie instinktiv merken, dass es sich nicht um echte Dankbarkeit handelt, sondern nur wieder um eine weitere Manipulation, ein Versuch, um sie bestimmte Dinge tun zu lassen.

**Autor:**

Das heißt nicht, dass Rosenberg dagegen ist, andere zu bestärken. Im Gegenteil. Bestärkung ist ein wesentlicher Punkt der GFK. Es sollte eben nur auf Augenhöhe stattfinden. Einem Kind z.B. mitzuteilen, dass man sich über seine Hilfe beim Abwasch freut, weil man dafür mal eine Viertelstunde länger entspannen konnte, hat etwas unmittelbar Verbindendes. Zu erklären, dass das Kind "heute ganz besonders fleißig war" ist in gewisser Weise eine anmaßende Bewertung, die nur vorgibt objektiv zu sein..

**Rosenberg overvoiced:**

Im Grunde entspringt es der gleichen Gewalt wie Bestrafung, weil es immer darum geht, Macht über Menschen zu haben, sie zu kontrollieren. Wir wollen auch Macht haben, allerdings Macht mit Menschen, nicht über sie.

**Autor:**

Die vielen kleinen Puzzelteilchen der GFK fügen sich langsam zu einem Bild: Es geht darum, die Diagnosen und Beurteilung über sich selbst und andere wegzulassen und stattdessen die eigenen Bedürfnisse zu durchschauen und damit beim eigentlichen Kern des Problems zu landen. Das Ganze geschieht am Anfang mit Hilfe der vier Schritte. Wenn man damit jedoch nichts anfangen kann, dann hilft es auch, einfach mal die Schuldfrage außen vor zu lassen und in einer Konfliktsituation zunächst zu beobachten, in sich zu gehen und nicht immer gleich zu reagieren. Dennoch denke ich unweigerlich, dass wir doch alle nur Menschen sind und manchmal einfach nicht die Kraft haben, auf jemanden einzugehen oder sich selbst zu hinterfragen. Und Maren erklärt mir in unserem letzten Gespräch noch, dass das ja eben das Angenehme an der GFK sei:

**Maren:**

Eines der Herzstücke der GFK ist, dass sie kein Dogma ist. Wenn ich in Verbindung zu jemandem treten will, dann hab ich ne Möglichkeit, wo die Chancen größer sind, dass ich diesem Menschen nahe sein kann, und dessen kann ich mich bedienen, und manchmal kann ich's halt auch nicht und ich muss es vor allen Dingen nicht. Und wenn ich es nicht kann, dann kann ich's nicht. Und das ist laut GFK auch okay.

**Autor:**

Und Ela fügt noch hinzu, dass Maren sich dieser Form nun aber immer häufiger bedient und sie sich in den letzten zwei Jahren sehr gewandelt hat:

**Ela:**

Früher war die Maren im Gespräch zum Beispiel eher unkonzentriert und hat oft so durch ihr Gesicht gewischt und war so nervös und heute sitzt sie ganz ruhig da und hört einem mit einem ganz klaren Blick zu und ist ganz, ganz bei einem und ich hab einfach das Gefühl, dass sie viel, viel leichter geworden ist. Ich glaub, das ganze Leben ist für sie einfach leichter geworden.

**Autor:**

Und wie sieht Maren das? Hat die GFK ihr Leben in irgendeiner Weise verändert?

**Maren:**

Wenn ich darüber nachdenke, was sich in meiner Familie verändert hat, seit ich die Art von Empathie in der GFK kennen gelernt habe, dann würde ich sagen, dass ich bei meinen Kindern eben dadurch die Möglichkeit hab, viel mehr mit denen in Kontakt zu sein. Dass ich es schaffe, Ihnen nah zu sein, wenn sie mit Emotionen nicht so gut klar kommen. Also angenommen, sie sind wahnsinnig wütend oder rennen weg, oder was auch immer, dann kann ich mich mit denen verbinden und rausfinden, was eigentlich mit ihnen los ist und nicht in den Vordergrund stellen, auf welche Art und Weise die das jetzt zeigen.

**Autor:**

GFK, so wird mir klar, das bedeutet vor allem: Annehmen, was ist. Sich selbst mit all seinen Schwächen - und den anderen mit seiner Geschichte. Wenn man seinen Gefühlen hilflos ausgeliefert ist und dadurch immer wieder in heftige Konflikte, zum Beispiel mit dem Partner gerät, dann bietet sie eine neue Möglichkeit, sich selbst und dem anderen wieder näher zu kommen.

**Maren:**

Ich stand halt irgendwann mal bei diesem Tanz wirklich da, wo man genau spürt, das tut wahnsinnig weh und genau das ist meine Wunde. Und die dann in den Arm zu nehmen und zu sagen "so bin ich aber!" das war total hilfreich für mich.

---

**Literatur und Quellenhinweise:**

Rosenberg:  
Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation  
3 DVD's-  
Jokersverlag.

Mehr Infos unter [www.auditorium-netzwerk.de](http://www.auditorium-netzwerk.de)

Marshall B. Rosenberg  
Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation:  
Ein Gespräch mit Gabriele Seils.  
Herder Verlag

Kurse und Seminare: Infos unter [www.gewaltfrei-reutlingen.de](http://www.gewaltfrei-reutlingen.de)