

Marshall B. Rosenberg: Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation. Ein Gespräch mit Gabriele Seils; Herder Freiburg i. B. 2004.

Zusammenstellung für die gemeinsame Ausgabe von BRU Magazin 74/2020 und rabs 4/2020 als Ergänzung zum Artikel *So kommt denn und lasst uns miteinander rechten, spricht der HERR. (Jes. 1,18): Religionsunterricht an berufsbildenden Schulen bietet Raum für konstruktiv kritischen Dialog*

Antonella Zaccheddu Hergarten

Zitate:

„Ich denke, das Ziel im Leben ist nicht, immer glücklich zu sein, sondern all unser Lachen zu lachen und all unsere Tränen zu weinen.“ (18)

„Der Theologe Paul Tillich sagt immer wieder: Leben heißt, Mut zu haben – auch den Mut zu sündigen. Das setzt voraus, dass wir Verantwortung dafür übernehmen, wie wir jeden einzelnen Moment unser Leben gestalten wollen. Ob es uns gelingt, wissen wir immer erst hinterher.“ (36)

„Und trotz aller Konditionierung haben wir zu jedem Zeitpunkt die Möglichkeit und die volle Verantwortung, das Menschliche in uns handeln zu lassen.“ (84)

methodischer Ansatz:

Arbeit auf politischer, sozialpädagogischer, psychologischer und therapeutischer Ebene:
in Verbindung kommen mit der Energie, die dem Leben dient = göttliche Energie

Grundprinzipien

Ursache von Gewalt: Art und Weise, wie wir gelernt haben, zu denken, zu kommunizieren, mit Macht umzugehen

Beziehung von Sprache und Kommunikation

→ Veränderung von zerstörerischen Denk- und Machtstrukturen

→ Gewaltfreie Kommunikation als Instrument, um Verbundenheit zu erfahren

→ Menschenbild: es entspricht unserer menschlichen Natur, dass wir, wenn wir mit anderen verbunden sind, nichts lieber tun als zum Wohlergehen anderer beizutragen (74)

Basis der Methode –Grundannahmen:

a) Mitgefühl für sich selbst, für die eigenen Gefühle, die eigenen Bedürfnisse

- Beobachte dich selbst – was ist lebendig in dir?

- Wodurch würde sich deine Lebensqualität verbessern, was würde dein Leben bereichern?

→ diese beiden Fragen ehrlich ohne Kritik kommunizieren und entsprechende Informationen vom Gegenüber empathisch aufnehmen

b) Bewusstsein, dass andere Menschen nicht für unsere Gefühle verantwortlich sind, sondern unser Denken unsere Gefühle verursacht

c) Kooperation:

Was ist lebendig in mir, was ist lebendig in dir – wie können wir gemeinsam dafür sorgen, dass das Leben reicher und schöner wird?

d) bitten statt fordern = der Andere ist frei und muss unsere Bitte nicht erfüllen

e) immer dann, wenn wir bei anderen Menschen Fehler suchen, ist bei uns selbst ein Bedürfnis nicht erfüllt

→ Ärger bzw. Urteil über einen anderen Menschen als Hinweis wahrnehmen, um ein Bedürfnis zu identifizieren

→ sich tiefer auf ein Gefühl wie Wut einlassen und bis zu seiner Wurzel gehen = unerfülltes Bedürfnis finden

→ hinter der Wut starke und schmerzhaft, aber keine zerstörerischen Gefühle finden: Traurigkeit, Verzweiflung, Hilflosigkeit, Verletzung, Angst

f) „Tu nichts, das nicht leicht ist, und es wird leicht sein, wenn du es ausschließlich aus dem Bedürfnis heraus tust, dem Leben – manche nennen es Gott – zu dienen“ (40)

ZIEL:

herausfinden, was man fühlt, braucht, will – „das wissen die meisten Menschen nicht“ (17)

Kommunikationsverhalten, wenn uns etwas am Verhalten eines Menschen stört:

→ Beobachtung – Gefühl – Bedürfnis - Bitte

1. Wie verhält sich die andere Person? Beobachte, ohne zu werten – halte dich an die Tatsachen
2. Wie fühlst du dich, wenn sich die andere Person so verhält?
3. Welches Bedürfnis wird dadurch nicht erfüllt?
4. Worum bitte ich die andere Person, was möchte ich von ihr? = ganz konkrete Handlungen, damit mein Leben bereichert wird, auf den Augenblick bezogen

Gefühle als Signale für Bedürfnisse wahrnehmen → was kann ich unternehmen, um das Problem (unerfülltes Bedürfnis) zu beheben

→ Ursache des Gefühls herausfinden = Auslöser und Ursache des Gefühls unterscheiden

Sprache bewusst wahrnehmen / Gefühle bewusst wahrnehmen

statische Sprache	Prozess-Sprache
Festschreibungen Beurteilungen	auf den konkreten Augenblick bezogen Bewertung immer nur innerhalb eines Prozesses („Bist du im Moment wütend?“)
Fokus	
Wer hat recht? Wer ist schuldig?	Wie geht es mir? Was brauche ich?

Was war falsch? Was war richtig?	Wie geht es dir? Was brauchst du?
vordergründige Gefühle	tieferliegende Gefühle
Wut = gegen andere gerichtete verurteilende Energie	Schmerz: Traurigkeit, Verzweiflung, Hilflosigkeit, Verletzung, Angst
Reaktionen	
urteilen, vergleichen, drohen, bewerten	sich einfühlen
sich entschuldigen	Gefühle wahrnehmen, z. B. Trauer , Schmerz
ZIEL	
den verändern, mit dem etwas nicht stimmt	sich verbinden mit der Lebendigkeit – mit der eigenen, der des anderen Menschen

Bedürfnisse:

- körperliche Nahrung: essen, trinken, schlafen, körperliches Wohlbefinden, Schutz, Unterkunft
 - Sicherheit
 - Verständnis / Empathie
 - Kreativität
 - Liebe / Intimität
 - Spiel
 - Erholung
 - Autonomie
 - Sinn / Spiritualität
 - Respekt / Anerkennung = Verständnis für das, was ein Mensch ist
 - Aufmerksamkeit / Verbindung
- Menschen haben gleiche Bedürfnisse, aber unterschiedliche Strategien, sie zu erfüllen
- das Bedürfnis sollte von der Bitte getrennt werden und nicht auf eine Strategie oder Person beschränkt werden
- das Bedürfnis als Geschenk sehen – der andere Mensch erhält eine Chance, das zu tun, was Menschen am liebsten tun: dazu beitragen, dass das Leben reicher, schöner und lebendiger wird
- „mein Lebensglück hängt nicht davon ab, dass andere Menschen mir meine Bedürfnisse erfüllen“ (34)

Selbsteinführung:

- innerer Entscheider: Auftrag, uns zu nähren = sorgen, dass unser Leben erfüllt und schön ist
- innerer Richter: beurteilt, ob das gelingt oder nicht

Empathie = Einfühlung:

- ganz und gar präsent sein – im Moment sein = Gedanken zum Stillstand bringen = nichts aus der Vergangenheit mit in diesen Moment bringen
- nicht intellektuelles Verstehen – nicht Mitgefühl

- mit den Gefühlen der anderen Person verbinden = unsere Aufmerksamkeit voll und ganz der anderen Person schenken
 - Empathie ist nicht Zustimmung
 - sich dem zuwenden, was im anderen Menschen lebendig ist
 - Empathie findet immer im Jetzt statt („ich gehe nie mit in die Vergangenheit, wenn ich Einfühlung geb. Ich höre nicht die Geschichten und nicht die Gedanken, ich verbinde mich mit dem, was in diesem Augenblick lebendig ist“ (45)
 - Empathie: Präsenz – auf die Gefühle und Bedürfnisse der anderen Person gerichtet – „ich überprüfe meine Wahrnehmung, indem ich nachfrage, falls ich nicht sicher bin, ob wir miteinander verbunden sind“ (46)
 - „*Sie müssen nicht perfekt sein. Das Wichtigste bei der Empathie ist: Präsenz und Langsamkeit. Und: Die Gefühle und Bedürfnisse meines Gegenübers reflektieren und nicht seine Gedanken.*“ (116)
- Empathie und Vergebung gehören zusammen: „Wenn wir empathisch sind, gibt es nichts zu vergeben“ (51)

Voraussetzungen:

- „Wenn ich eine Verbindung herstellen will zu ihm, dann muss ich seine Sprache sprechen“
- Wunsch, das eigene Leben zu bereichern → Wunsch, das Leben anderer zu bereichern

politische Dimension:

Bezugnahme auf Gandhi:

„Sollte ich jemals nur zwei Alternativen sehen: Passivität oder Gewalt, dann würde ich Gewalt wählen. Sich zurücklehnen und einer Regierung zuzusehen, die verbrecherisch ist, das trägt bestimmt mehr zur Gewalt bei als Gegengewalt auszuüben. Oder mindestens genauso viel. Tatenlos darf man nicht bleiben“ (60)

→ „Ahimsa“ / „Satyagraha“ = der dritte Weg: Macht dadurch, dass Menschen sich umeinander sorgen = „Jenseits von richtig und falsch liegt ein Ort, dort treffen wir uns.“ (Rumi) (61)

→ unser moralisches System reproduziert Gewalt, indem es sie bekämpft (63)

→ Täter-Opfer-Ausgleich:

- Jeder ist verantwortlich für das, was er tut, um seine Bedürfnisse zu erfüllen = Verantwortung des Täters
- Verantwortung der Gemeinschaft: Vorsorge, um Verbrechen zu verhindern = Alternativen zeigen, um die Bedürfnisse zu erfüllen
- Täter entwickelt Einfühlung mit dem Opfer → Ausgleich
- Versöhnung: Wiederherstellung von Harmonie und Sicherheit im Zusammenleben

Grenzen der Gewaltfreien Kommunikation:

Reaktion auf Gewaltausübung = beschützende Anwendung von Macht

→ Gewaltanwendung wie z. B. einsperren, um sich / die Gesellschaft zu schützen

Liebesbeziehungen als Konfliktschule

- „..., wir zeigen einander Liebe, indem wir uns empathisch miteinander verbinden, indem wir einander offenbaren, was uns bewegt, und indem wir sicherstellen, dass diese Verbindung ausschließlich aus dem Bedürfnis nach Mitgefühl motiviert ist.“ (84)

- „Wenn man sich immer wieder neu über die Bedürfnisse und die gemeinsamen und unterschiedlichen Strategien klar wird und aufmerksam dafür ist, was die Nähe und Verbundenheit gefährden könnte, dann ist die Basis der Beziehung irgendwann so gut und wertvoll, dass man sich freiwillig immer wieder dafür entscheidet.“ (88)

- „Jedem menschlichen Wesen eine grundsätzliche Wertschätzung entgegenzubringen ist die schönste Umgangsform, die wir uns selbst gegenüber wählen können ... Wenn ich mich dafür entscheide, in jedem Menschen seine Schönheit zu sehen, dann behandle ich auch mich selber mit Liebe.“ = Gebot der Nächstenliebe (88)

- „wenn ich alles, was ich tue, ganz allein aus der Freude an allem Lebendigen tue, nicht aus Pflichtgefühl, Schuldgefühlen oder weil es in der Bibel steht, dann erfülle ich mir damit eines der Bedürfnisse, die für mich am wichtigsten sind: das Bedürfnis nach Sinn (88 f.)

- „Und die Tragik von Liebesbeziehungen ist: Wenn wir nicht lernen, unsere Gefühle und Bedürfnisse zu kommunizieren, ist der Mensch, zu dem ich diese ganz besondere und nahe Verbindung habe, irgendwann der Mensch, mit dem es mir besonders schwer fällt, einfühlsam zu sein.“ (91)

→ „Was brauchst du, damit es dir gut geht?“ (91)

Kinder gewaltfrei erziehen

- „... das Verhalten einer anderen Person kann ich nicht kontrollieren, aber ich kann die Umstände kontrollieren.“ (100)

- „... Sie sind für Ihr eigenes Verhalten verantwortlich, aber Sie sind nicht für das Handeln des Kindes verantwortlich. Sie können sich fragen: Lebe ich eigentlich die Werte, die ich meinem Kind mit auf den Weg geben möchte? Das können Sie selbst bestimmen. Aber Sie haben keine Kontrolle darüber, wie sich das Kind verhält.“ (100)

- „Manchmal setzen wir Menschen gegenüber Grenzen, um uns zu schützen oder um Bedürfnisse zu erfüllen, die für uns in dem jeweiligen Moment wichtiger sind.“ (101)

- Das Problematische an Belohnung ist, dass sie mit Liebe und Zuwendung verwechselt wird und dann macht sie abhängig. Dann tun wir alles, um Belohnungen, Lob und Komplimente zu bekommen ... diese Abhängigkeit macht aus einem Menschen eine nette Person. Nett und tot.“ (102)

- „Und wenn mein Wert davon abhängig ist, ob mich jemand lobt, dann ist mein Selbstwert gleich null. Dann gebe ich all meine Macht in die Hände von anderen.“ (102)

- „... ich liebe dich, weil du du bist.“ (104)

- Kinder müssen lernen, dass es zwar okay ist, Bedürfnisse zu haben, aber dass sie sich nicht immer alle Bedürfnisse erfüllen können (106)

→ „Welchen Beitrag würdest du gerne leisten?“

→ „Such dir eine Sache aus, die du gerne tun würdest, wenn du siehst, dass du damit zum Wohlergehen der Familie beiträgst.“ (110)

Gewaltfreie Kommunikation in der Schule

- Lehrer als Reiseveranstalter – Lehren = den Schülern Lust aufs Reisen machen

→ verschiedene Ziele anbieten – Empfehlungen geben

→ Schüler bestimmen die Ziele selbst

- Basis: schützende statt strafender Anwendung von Macht

→ Regeln sind dazu da, alle Beteiligten in ihren Interessen und Bedürfnissen zu unterstützen

→ wenn jemand etwas tut, was nicht im Einklang mit den Bedürfnissen der anderen ist, entscheiden alle gemeinsam: Was können wir tun, damit die Bedürfnisse aller berücksichtigt werden? (127)

- Lehrerrolle: „So mache ich es, und ich erkläre euch, warum ich es so mache. Es gibt Standards, auf die sich die Menschen geeinigt haben, und es ist hilfreich, sich daran zu halten, weil die meisten Menschen sie benutzen.“ (129)

Die Welt verändern - jetzt!

- Verbindung mit der „göttlichen Energie“

- „Nähre dich selbst, indem du die Schönheit der Welt genießt, und nutze diese Energie, um Nahrung dorthin zu bringen, wo sie gebraucht wird.“ (132)

- einerseits uns selbst und unser persönliches Umfeld von der Gewalt in unserer Sprache und in unserem Denken befreien, andererseits Machtstrukturen verändern

- „Verzweiflungsarbeit“ – Konzept der Friedensarbeit von Joanna Macy: Transformation von lebensbedrohendem in lebenserhaltendes Denken und Handeln (137; J. Macy: Die Reise ins lebendige Leben, Paderborn 2003)

- „Chapelle-Effekt“: den Anderen fragen lassen, was er an Wissen braucht, um die Entscheidung über die Förderung des Projekts treffen zu können (139)

- Prinzip: finanziell nicht auf die Strukturen angewiesen sein, die man verändern will

- Netzwerk-Arbeit mit Menschen, die außerhalb der offiziellen Bürokratie arbeiten – Verbindungen schaffen

- Robin-Hood-Spiel → Geldgeber finden (141)

Dankbarkeit ausdrücken und annehmen

- Gewaltfreie Kommunikation braucht viel Kraft und Klarheit
- einfühlsame Haltung entsteht immer wieder, indem wir gut für uns sorgen und uns selber nähren
- aufrichtige Dankbarkeit
- die Schönheit des Lebens feiern

→ Hoffnung, dass Veränderung und Heilung möglich sind

Marshall B. Rosenberg: Lebendige Spiritualität. Gedanken über die spirituellen Grundlagen der GFK; Junfermann; Paderborn 2005.

„Die Gewaltfreie Kommunikation heilt Menschen, die viel Schmerz erfahren haben, wirklich schnell.“ (LS 33)

„Empathische Verbindung ist ein Verständnis im Herzen“ ... „kein verstandesmäßiges Begreifen“, nicht die „gleichen Gefühle wie die andere Person empfinden müssen“ ... (LS 23)