

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION, EINE SPRACHE DES LEBENS

Angela Gohl, CNVC-zertifizierte GFK-Trainerin,
Pflegefachfrau HF und bildende Künstlerin



2007 erlebte ich den US-amerikanischen Psychologen Marshall Rosenberg (1934 - 2015) in einem Vortrag in Berlin. Mich faszinierte, wie er auf Kritik aus dem Publikum reagierte. Er nahm die Kritik auf und versuchte herauszufinden, welche Bedürfnisse beim Gegenüber nicht erfüllt waren. Keine Rechtfertigung, kein Herausreden, kein Kontern, kein Rechthabermüssen. Für mich lag eine Art Magie in der Präsenz von Marshall Rosenberg und wie er sich seinem Gegenüber zuwandte, obwohl er gerade kritisiert wurde. Die Art der Kommunikation war so anders für mich, dass ich sie lernen wollte.

Marshall Rosenberg beschäftigte sich seit seiner Kindheit mit der Frage, warum es Gewalt gibt und was Menschen dazu bringt, andere zu verletzen. Er hatte seit 1943 in Detroit viele Massenkrawalle auf den Strassen erlebt, sodass die Familie ihr Zuhause nicht verlassen konnte. Zudem löste sein jüdischer Name bei anderen Aggressionen aus. Positive Erfahrungen waren für ihn, seinen Onkel zu erleben, der die Grossmutter liebevoll pflegte. Aus dem Erforschen der Frage, was geschieht, wenn Menschen die Verbindung zu ihrer einfühlsamen Natur verlieren und wie dies geschehen kann, entstand die Gewaltfreie

Kommunikation. Marshall Rosenberg sah die Ursache von Gewalt in der Art und Weise, wie Menschen gelernt haben zu denken, zu kommunizieren und mit Macht umzugehen. Seitdem Marshall Rosenberg die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) oder im amerikanischen Raum „nonviolent Communication“ (NVC) ab 1963 gründete, ist ein Netz vieler Trainer:innen auf der ganzen Welt entstanden.

Als ich anfang, mich mit der Gewaltfreien Kommunikation zu beschäftigen, lernte ich zuerst die Vier-Schritte-Methode. Doch schon bald wurde mir klar, dass die GFK keine Kommunikationsmethode ist. Sie ist vielmehr eine Bewusstseinserschulung, die uns zurückführt zu unserer einfühlsamen Natur. So benannte Marshall Rosenberg das Grundwesen der Menschen, das ursprünglich darauf ausgerichtet ist, zum Wohl anderer beizutragen.

DIE VERBINDUNG IST DIE TRIEBFEDER

In der Gewaltfreien Kommunikation geht es darum, dass wir in die Verbindung kommen – mit uns selbst, unserem Gegenüber und dem Leben. Trennung erleben wir genug in unserer Welt. Und Trennung ist meiner Meinung nach der Ursprung menschlichen Leidens. Wenn wir herausfinden, wo Gewalt, Leiden und Trennung in uns beginnen, werden wir in der Lage sein, Leid zu vermeiden.

Es geht darum, dass wir erforschen, was in uns lebendig ist. Ich selbst kannte mich nicht aus mit meinen Gefühlen und Bedürfnissen, als ich mei-

ne ersten GFK-Seminare absolvierte. Weder zu Hause noch in der Schule hatte ich gelernt, wahrzunehmen, was ich fühle und brauche. Ich trug einige Konditionierungen in meinem Rucksack, die mich jedoch eher von mir entfernten und mir beibrachten, mit Trennung, Macht und Konkurrenz zu leben. Der Weg mit der Gewaltfreien Kommunikation stärkte mich. Heute nehme ich mich viel besser wahr und kann somit für mich sorgen. Ich fühle mich nicht nur mit mir und in meinen Beziehungen verbunden, sondern auch mit dem Leben.



Als ich in einer psychiatrischen Klinik auf einer psychotherapeutischen Station arbeitete und Patienten fragte, was sie fühlen und brauchen, konnten sie mir oftmals keine Antwort geben. Menschen, die an Burnout oder Depressionen leiden, haben oft Schwierigkeiten damit, auszudrücken, wie es ihnen wirklich geht und welche Bedürfnisse sie haben. Dadurch sind die Symptome grösstenteils entstanden. Selbstklärung ist die Voraussetzung dafür, dass wir gut für uns sorgen kön-



nen und somit auch für andere. Oft wurde ich gefragt, ob es nicht egoistisch sei, sich um seine Bedürfnisse zu kümmern. Egoistisch wäre es, wenn wir unsere Bedürfnisse um jeden Preis und ohne Rücksicht erfüllen wollen. Doch darum geht es nicht. Es geht darum, dass wir vor allem lernen, sie wahrzunehmen. Allein dadurch tritt in unserem Inneren schon etwas Ruhe oder Frieden ein. Als nächstes können wir lernen, unsere Bedürfnisse zu kommunizieren.

ÜBER DIE BEDÜRFNISSE IN DIE VERBINDUNG KOMMEN

Ich bin seit über 30 Jahren in verschiedenen Institutionen und Funktionen im Gesundheitsbereich tätig. Ich erlebe täglich, wie wichtig es ist, die Bedürfnisse der Menschen, mit denen ich zu tun habe, wahrzunehmen. Seien es Patienten, Angehörige oder Kollegen. Wir Menschen wollen gesehen und wahrgenommen werden.

Während meiner Tätigkeit als Pflegefachfrau auf der Intensivstation und in der Anästhesie brauchten Patienten sowie Angehörige hauptsächlich Sicherheit. In diesem Bereich ist es immens wichtig für die Menschen, darauf vertrauen zu können, was mit ihnen geschieht, da sie sich oft an der Schwelle von Leben und Tod befinden. Im geriatrischen Bereich erlebte ich, dass Bewohner Kontakt und Nähe suchten. Sie wollten sich austauschen und von ihrem Leben erzählen. Im psychotherapeutischen Bereich wollten Menschen wieder Sicherheit in sich finden. Sich neu orientieren und

Klarheit in ihrem Leben finden. In der Leitungsfunktion war es meinem Team wichtig, dass ich auf Augenhöhe mit ihnen war und dass ich mit Vertrauen führte. Derzeit arbeite ich mit Jugendlichen. Ihnen ist Selbstbestimmung wichtig. Sie wollen frei sein und Zeit mit ihren Peers verbringen. Doch sie brauchen auch Halt. Eltern, die für sie da sind und sozusagen als Leitplanken fungieren. Das alles sind nur Beispiele.



Ich möchte verdeutlichen, dass es von Bedeutung ist, die Bedürfnisse des Gegenübers wahrzunehmen, um fürsorglich handeln zu können, Grenzen zu setzen und Klarheit zu schaffen. Wenn ich meine Mitmenschen sehe und achtsam wahrnehme, vermittelt ihnen das ein Gefühl der Daseinsberechtigung.

Im Verlauf der Jahre hat mich die Gewaltfreie Kommunikation darin unterstützt, meine Bedürfnisse selbst besser wahrzunehmen und so für mein Wohlbefinden zu sorgen. Ich glaube, dass ich meine beruflichen Aufgaben

nicht ohne ausreichende Erholung, notwendige Ruhepausen, gute zwischenmenschliche Beziehungen und der Achtung meiner eigenen Interessen mit Freude bewältigen hätte können.

WORTE: FENSTERÖFFNER ODER MAUERBAUER?

Ich möchte ein persönliches Erlebnis teilen, das sich vor vielen Jahren ereignete und bei dem ich mir eine andere Form der Verbindung gewünscht hätte: Meinem Vater wurde damals von seinem Arzt eine Krebsdiagnose übermittelt. Der Arzt informierte meinen Vater, dass er nur noch ein halbes Jahr zu leben habe. Mein Vater war geschockt, denn ein halbes Jahr scheint keine lange Zeitspanne zu sein. Nach dem Gespräch mit seinem Arzt lebte mein Vater noch weitere 2,5 Jahre und betonte immer wieder, dass sein Tod längst überfällig sei. Er erwartete seinen Tod regelrecht. Dieses Gespräch mit dem Arzt verursachte auch bei uns Angehörigen Angst. Im Nachhinein denke ich, dass es hilfreich gewesen wäre, wenn der Arzt meinem Vater folgendes mitgeteilt hätte: „Es fällt mir nicht leicht, Ihnen diese Diagnose mitzuteilen. Bei Ihnen wurde Bauchspeicheldrüsenkrebs diagnostiziert. Diese Nachricht ruft sicherlich viel Schrecken und Angst in Ihnen hervor. Nehmen Sie sich Zeit, das zu verdauen, und sprechen Sie darüber mit Ihrer Familie. Falls Sie Unterstützung benötigen, stehe ich Ihnen zur Verfügung.“ Mein Vater hätte keine vorhergesagte Überlebensdauer gebraucht; er war sich bewusst, wie schwerwie-

gend seine Diagnose war. Und wie wohltuend wäre es wohl für den Arzt gewesen, sein Unwissen zuzulassen und sich empathisch mit seinem Patienten zu verbinden.



DIE BRÜCKE ZUR ERTRÄGLICHKEIT VON PROBLEMEN

Empathie löst zwar nicht unser Problem, aber sie schafft eine Verbindung, die das Problem erträglicher macht. Ich glaube, dass es Ärzten sehr nahe geht, über Diagnosen wie z.B. Krebserkrankungen zu sprechen. Und ich denke, dass es ihnen, genauso wie uns allen, guttun würde, wenn wir uns erlauben würden, uns verletzlicher zu zeigen, unabhängig von unserer Rolle. Ein Beispiel: Als ich bei einer Darmspiegelung assistierte, informierte der Arzt die Patientin während der Untersuchung, dass alles in Ordnung sei. Die Patientin hatte Geburtstag und war wegen der Untersuchung sehr aufgeregt. Der Arzt war erleichtert, ihr durch diese Nachricht ihre Sorgen zu



nehmen. Kurz vor Abschluss der Untersuchung schob er das Endoskop noch ein wenig weiter vor und entdeckte dabei einen Tumor. Der Arzt war nicht im Stande, die Frau, die erleichtert über die positive Nachricht war, über die entdeckte Bedrohung zu informieren. Obwohl diese Situation lange zurückliegt, habe ich sie nicht vergessen. Ich weiss nicht, wie der Arzt den Rest des Tages verbrachte. Er verliess das Behandlungszimmer bloss. Ich wünschte mir damals, ich hätte ihm einfühlsame Begleitung anbieten können, doch war ich zu dieser Zeit selbst wie erstarrt.

EMPATHIE IST EIN SCHLÜSSEL IN DER GFK

Empathie bedeutet, sich im gegenwärtigen Moment mit den Gefühlen und Bedürfnissen unseres Gegenübers zu verbinden und für die Person da zu sein. Empathie zeichnet sich vor allem durch Präsenz aus und erfordert keine Worte. Wenn wir uns in die Lage eines anderen hineinversetzen, sind wir empfänglich dafür, was diese Person braucht. Wir halten uns zurück und sagen nicht: „Ich verstehe dich. Mir geht es genauso. Das wird schon wieder...“. Wir bieten keine Lösungen an, da die andere Person in den meisten Fällen noch mit ihren eigenen Emotionen beschäftigt ist. Ähnlich wie bei meinem Vater, der im Schockzustand vor dem Arzt sass und nicht hören konnte, wie lange er noch zu leben hatte. Es geht bei der GFK um die Qualität der Beziehung. Der Fokus liegt nicht primär auf der Suche nach Lösungen, sondern auf dem Prozess.

Lösungen ergeben sich oft von selbst aus diesem Prozess. Empathie ist eine grundlegende menschliche Fähigkeit, die in uns angelegt ist. Jedoch müssen wir diese Fähigkeit oft wiederentdecken oder neu beleben.

VON URTEILEN ZU BEDÜRFNISSEN

Letzte Woche traf ich einen Bekannten. Er erzählte mir, dass seine Partnerin (40) im Krankenhaus sei. Bei ihr wurde eine Krebsdiagnose gestellt, und sie musste sich einer Gebärmutterentfernung unterziehen. Es ging ihr nicht gut, wie mir mein Bekannter mitteilte. Plötzlich lächelte er jedoch und bemerkte, dass es ihr schon etwas besser gehen müsse, da sie sich bereits über das Essen beschwerte.

Zwei Tage nach der Operation begann sie bereits, über das Essen zu schimpfen. Es wurde mir schnell klar, dass es nicht um das Essen an sich ging, sondern darum, dass die Frau Schwierigkeiten hatte, ihre Angst und Unsicher-



heit auszudrücken: „Wie geht es nun weiter? Ist der Tumor komplett entfernt?“ Oft sind Bewertungen und Konflikte Ausdruck von unerfüllten Bedürfnissen. In diesem Fall fehlte es der Frau offensichtlich an Sicherheit, Vertrauen und möglicherweise an der Integration in die Familie.



Wir haben nicht gelernt, uns verwundbar zu zeigen. Stattdessen projizieren wir unsere Ängste und unseren Ärger nach aussen. Wir geben anderen die Schuld oder schieben die Verantwortung auf die Situation, in der wir uns befinden. Dadurch entfremden wir uns von uns selbst und vom Leben – von dem, was in uns lebendig ist. Marshall Rosenberg sagte, dass es darum geht, all unser Lachen zu lachen und all unsere Tränen zu weinen.

In den GFK-Seminaren habe ich gelernt, mich verletzlich zu zeigen und inneren Frieden zu finden, vor allem in herausfordernden Situationen. Wenn wir ausserdem lernen, Verantwortung für uns selbst zu übernehmen, müssen wir nicht wahrgenommene Emotionen und die zugrunde liegenden Bedürfnisse nicht nach aussen als Schuld projizieren. Selbst wenn niemand da ist, der uns empathisch begleitet, haben wir immer noch uns selbst.

DIE 4-SCHRITTE-METHODE DER GEWALTFREIEN KOMMUNIKATION

Diese vier Schritte können angewendet werden, um Konflikte zu lösen, und sie bieten eine Struktur, um die Gewaltfreie Kommunikation zu erler-

nen. Nachdem man das 4-Schritte-Modell erlernt hat, geht es darum, die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation zu verinnerlichen. Das mag auf den ersten Blick einfach erscheinen, doch Menschen, die in meinen Seminaren beginnen, mit den Schritten zu üben, merken oft, wie herausfordernd sie tatsächlich sind. Wir sind es nicht gewohnt, „gewaltfrei“ zu kommunizieren oder unsere Verletzlichkeit zu zeigen. Dies liegt, wie bereits erwähnt, oft daran, dass wir grösstenteils in Machtstrukturen aufgewachsen sind.



Schritt 1 – BEOBACHTUNG: Oft tendieren wir dazu, wenn jemand etwas tut, womit wir nicht einverstanden sind, rasch zu Interpretationen, Beschuldigungen und Bewertungen zu gelangen. Bei der Beobachtung ist es wichtig, Fakten von Erwartungen, Bewertungen und Interpretationen zu trennen. Eine präzise, wertfreie Beobachtung trägt zur Offenheit im Gespräch bei.



Schritt 2 – GEFÜHLE: Indem wir unseren Fokus auf unsere eigenen Gefühle lenken (Freude, Traurigkeit, Ärger...) kommen wir in Verbindung mit uns selbst und können erkennen, was wir brauchen. Unsere Gefühle sind ein Wegweiser zu unseren Bedürfnissen.

Schritt 3 – BEDÜRFNISSE Bedürfnisse sind der Antrieb für jegliches menschliches Handeln. Alles, was ein Mensch sagt, denkt oder tut, basiert auf dem Wunsch, Bedürfnisse zu erfüllen. Statt zu fragen: „Wer ist schuld oder wer hat Recht?“, sollten wir fragen: „Wie geht es mir? Was brauche ich? Und wie geht es dir? Was brauchst du?“

Schritt 4 – BITTE: Durch eine Bitte bringen wir unsere Anliegen ins Leben. Es ist wichtig, die Bitte von einer Forderung zu unterscheiden. Wir erkennen eine Bitte daran, dass wir ein „Nein“ akzeptieren können. Ein „Nein“ bedeutet jedoch nicht, dass wir unsere Bedürfnisse nicht weiterverfolgen, sondern es weckt unsere Neugierde dafür, was in der anderen Person gerade lebendig ist.

Ein Beispiel für unsere alltägliche Kommunikation:

«Wie sieht es denn hier aus? So eine Unordnung. Ich will, dass du hier sofort aufräumst.»

Ein Beispiel für eine Kommunikation nach den 4-Schritten.

«In der Küche steht das dreckige Geschirr im Spülbecken. Das ärgert...

mich, weil mir Ordnung wichtig ist. Kannst du bitte in der nächsten halben Stunde, das Geschirr spülen?» Ich möchte aber nochmals betonen, dass es nicht darum geht, unsere Kommunikation nicht ausschliesslich auf die vier Schritte auszurichten. Die vier Schritte können jedoch als Werkzeuge genutzt werden, um die Grundhaltung der GFK zu entwickeln, wodurch sprachliche und kommunikative Fähigkeiten erweitert werden können.

GIRAFFE UND WOLF

Marshall Rosenberg verwendete zwei Tiere als Symbole, um die Gewaltfreie Kommunikation verständlicher zu machen. Die Giraffe repräsentiert die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation, weshalb sie oft auch als „Girafensprache“ bezeichnet wird. Der Wolf hingegen symbolisiert unsere erlernten Verhaltensmuster.



Er handelt aus Schuld und Scham und er bewertet sowohl sich selbst als auch andere.

An dieser Stelle möchte ich betonen, dass die Gewaltfreie Kommunikation keineswegs eine „weichgespülte Kommunikationsmethode“ ist, die auf Harmonie abzielt. Das höre ich oft. In der Gewaltfreien Kommunikation geht es darum, authentisch zu sein, anstatt lediglich nett zu wirken. Es geht darum, uns so zu zeigen, wie wir wirklich sind.

DAS LEBEN BIETET UNS VIEL GELEGENHEIT ZUM ÜBEN

Für mich war der Weg zur Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation eine Reise der Selbsterforschung. Diese Reise endet wohl nie.

Es geht darum, sich mit den Themen auseinanderzusetzen, die unsere Verbindung zu uns selbst, in unseren Beziehungen und zum Leben blockieren. Dort, wo wir auf Mauern stossen, lernen wir am meisten.

Ich begann, Menschen danach zu fragen, wie es ihnen geht, anstatt Urteile wie „sympathisch“, „rücksichtslos“, „nervig“ oder „laut“ über sie zu fällen. Je mehr wir solche Urteile über Menschen fällen, desto mehr tragen wir zur Gewalt in der Welt bei. Ich begann, meine Etiketten und die Etiketten anderer zu hinterfragen. Dies führt zu einer befreienden Erfahrung, obwohl es nicht einfach ist und vermutlich ein lebenslanger Prozess bleibt. Ich empfinde das Leben ohne viele Etiketten schöner, direkter und verbundener. Man kann die Gewaltfreie Kommunikation in Seminaren lernen, doch vor allem erlernen wir sie im Alltag. Glück-

licherweise bietet uns das Leben ununterbrochen Gelegenheiten zum Üben.

Zum Abschluss meines Artikels möchte ich betonen, dass es mir schwerfiel, die Gewaltfreie Kommunikation in Worten zu beschreiben, da ich fürchte meine Worte werden der GFK nicht gerecht. Marshall Rosenberg sagte, dass die Gewaltfreie Kommunikation besser durch das beschrieben werden kann, was sie nicht ist. Für mich zeigt sich die Verinnerlichung der GFK im Leben: Insbesondere in meinen letzten beiden Arbeitsumfeldern erhielt ich das Feedback, dass ich Herzlichkeit einbringe und dass es angenehm ist, mit mir zu arbeiten. Ähnliche Rückmeldungen erhalte ich immer wieder. Ich weiss nicht genau, woran es liegt, kann mir aber vorstellen, dass so eine Resonanz mit der Haltung der Gewaltfreien Kommunikation zu tun hat.

Möglicherweise ist es die Magie der Verbindung, die sich schwer in Worte fassen lässt. Vielleicht ist es diejenige Magie, die mich faszinierte, als ich Marshall Rosenberg bei seinem Vortrag erlebte.



AUTORIN

Angela Gohl ist zertifizierte Trainerin für gewaltfreie Kommunikation CNVC und bildende Künstlerin, Heilpraktikerin und Pflegefachfrau HF.