

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Süd Hessen e.V.

Newsletter Nr. 16



www.gewaltfrei-darmstadt.org

Das Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt-Süd Hessen e.V.

Am 6. Und 7.11.2021 findet jetzt der 25. GFK-Tag statt und auch diesmal haben wir uns für das Online-Format entschieden, weil der Tag wie wir ihn üblich gestalten mit umfangreichem Mittagsbuffet und ca. 80 Menschen auf engem Raum uns wegen der Ansteckungsgefahr nicht sinnvoll erschien. Wir geben wieder einen neuen Online-Newsletter heraus. Es geht in vielen Artikeln um die gelebte GFK, darum wie wir die Gewaltfreie Kommunikation in unser Leben integrieren und so mehr Handlungsfreiheit gewinnen und Frieden in uns und mit anderen erlangen können. Viel Freude bei der Lektüre der einzelnen Artikel!



Aus dem Verein

Termine:

Der Stammtisch wird in den Wintermonaten weiterhin online stattfinden.

Die Forgiveness-Ausstellung wird in das Jahr 2023 verschoben, da wir dann die Hoffnung haben, das Programm wie geplant durchführen zu können.

Der Termin für den **nächsten GFK- Tag** steht auch schon fest: Es ist **Samstag, der 02.04. 2022** und **Sonntag, der 03.04.2022** vermutlich wieder Online über Zoom. Falls sich das noch ändert, geben wir rechtzeitig Bescheid.

Im letzten Newsletter haben wir eine Geschichte, die sich in Irmtrauds Training in Somalia ereignete, abgedruckt. Sie erschien uns wie ein magisches Erlebnis, von denen auch Gundi Gaschler in ihrem Buch: „Magische Erlebnisse“ spricht, aus dem die Geschichte stammt.

Jetzt gibt es etwas zu feiern:

Feiere mit mir den Erfolg meines GFK-Projektes in Somalia

Von Irmtraud Kauschat

2018 war ich zum ersten Mal in Somalia mit dem Auftrag der UN-Entwicklungshilfe-Organisation UNDP, über ein GFK-Training Frauen Zugang zum traditionellen Rechtssystem zu ermöglichen und Prinzipien von Restorative Justice einzubringen. Restorative Justice heißt übersetzt "Wiederherstellende Gerechtigkeit". Ziel ist, wieder Verbindung herzustellen zwischen Menschen, die durch einen Konflikt oder eine

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V.

- auch körperlich - verletzende Handlung entzweit sind. Die Absicht ist Aussöhnung/Versöhnung, es geht NICHT um Strafe.

Die Frauen sind inzwischen anerkannt und arbeiten im ADR-Center mit (Alternative Dispute Resolution, Alternative Konfliktlösung).

Sowohl die Ältesten als auch die Frauen hören allen Konfliktbeteiligten empathisch zu und unterstützen sie, gemeinsam Lösungen zu finden. Das ist neu. Vorher galt die Aufmerksamkeit und das Mitleid dem "Opfer". Durch diesen Perspektivenwechsel sind die Lösungen nachhaltiger geworden.

Die Frauen mediiieren viel in der Nachbarschaft bei familiären Konflikten und verhindern so, dass diese sich zu einem größeren Konflikt auswachsen, die Großfamilie oder die Clans erfassen.

Hier ist der Link zu einer Veröffentlichung mit Bildern über die Arbeit des ADR-Centres in Baidoa, einer der beiden Städte, in denen ich tätig war.

https://www.so.undp.org/content/somalia/en/home/library/crisis_prevention_and_recovery/nonviolent-communication-in-adr-centres



Online- Training mit einigen Frauen aus Baidoa, Oktober 2021

Zuhören

Von Simran K. Wester

Nachdem wir angefangen hatten zu versuchen, gewaltfrei miteinander zu reden – mit Ich-Botschaften und unsere Bedürfnisse ansprechend - , standen mein Mann und ich uns einmal in einem Streit gegenüber und sagten mit forderndem, vorwurfsvollem Ton zueinander: „Ich brauche jetzt Einfühlung!“ „Ich auch!“

Wie es weiter ging, weiß ich nicht mehr, nur noch, dass das überhaupt nicht geholfen hat.

Wenn ich mich jetzt an die Szene erinnere, fällt mir ein Satz von Marshall Rosenberg ein:

„Ich würde von einem Menschen, der verletzt ist, nicht erwarten, dass er mich anhört, solange er nicht den Eindruck hat, dass ich die Tiefe seines Schmerzes verstanden habe.“

Diese Klarheit hatten wir damals beide nicht ... Solange wir verletzt sind, können wir nicht gut zuhören. Wir haben in unserem Herzen keinen Platz für die Not eines anderen Menschen, schon gar nicht für die desjenigen, dessen Verhalten uns verletzt hat. Wir brauchen es, mit unserem Schmerz gehört zu werden. Unsere in Bedrängnis geratenen Bedürfnisse brauchen es, erkannt und anerkannt zu werden. Zumindest durch uns selbst, und am besten durch diese andere Person.

Und wenn das Herz dieser Person ebenfalls zu ist, weil sie auch verletzt ist?

Dann braucht es vielleicht eine dritte Person, die unvoreingenommen und mitfühlend zuhört, damit die Bereitschaft wächst, das Herz wieder zu öffnen und das Vertrauen wieder wachsen zu lassen.

Richtig kompliziert kann es werden, wenn noch weitere Menschen betroffen sind, ganze Familien, Betriebe oder Gemeinschaften. Dann können ein klarer Rahmen und klare Redevereinbarungen den Raum bieten, dass tiefes Verstehen und echte Versöhnung stattfinden kann.

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V.

Die Verständigungskreise der Restorative Circles sind ein solcher institutionalisierter Weg, wie Menschen auf nachhaltige Weise wieder zueinander finden können. Begleitet durch zwei Facilitators, zwei Kreisbegleiter*innen, findet eine ganz neue, tiefe Qualität des Zuhörens und des Verstehens statt. Die Versöhnung, die am Ende entsteht, tut der ganzen Gemeinschaft gut.

Empathie vor Erklärung

von *Simran K. Wester*

Manchmal mache ich etwas, was ich mir schon lange abgewöhnen will, weil ich weiß, dass es andere sehr irritieren kann. Ich mag es ja auch nicht, wenn andere sich mir gegenüber so verhalten.

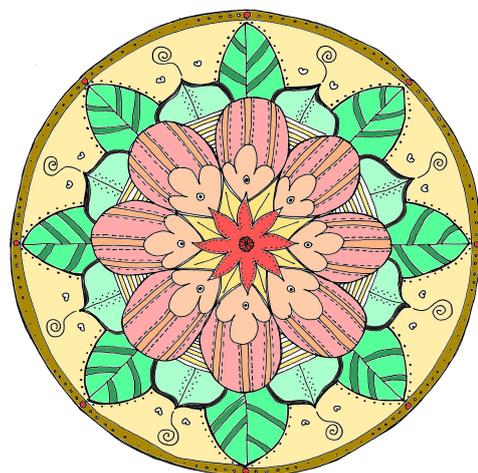
Neulich war es wieder so weit. Ich saß mit einer Freundin zusammen, die mir davon erzählte, wie sie auf ein bestimmtes Ereignis reagiert hat, und ich bin ihr ins Wort gefallen und habe den Satz für sie fertig formuliert. „Lass. Mich. Ausreden!“ war ihre prompte Reaktion. Sofort war ich still – und eingeschnappt. Sie fuhr fort damit, dass sie mir erklärte, warum es für sie so schwer auszuhalten war, auf diese Weise unterbrochen zu werden. Ich wollte gerade ansetzen, mich zu verteidigen, dass ich doch keine böse Absicht gehabt hätte und dass in mir sofort eine Panik losgehe, wenn sie mich – in meinen Ohren - so aggressiv zurückweise. Zum Glück habe ich das nicht getan, sondern stattdessen das, was ich in meinen Kursen für solche Momente immer wieder empfehle: Mund zu und tief durchatmen. Sofort wusste ich, diesmal wird daraus kein Streit mit Rechtfertigungshack, der sich anschließend in tagelangem Schweigen oder Eiskälte fortsetzen würde.

Mit klopfendem Herzen habe ich ihr versucht wiederzugeben, was ich von ihr verstanden hatte: dass sie es als Kind schon schwer hatte, gehört zu werden, die anderen hätten ihr keinen Raum

gelassen, und dass es ihr wichtig sei, ihren Raum einzunehmen und für sich zu sprechen. Und ob ich das so in etwa richtig verstanden hätte. „Ja, und ich weiß, dass ich das manchmal zu heftig rüberbringe, das tut mir auch leid“, war ihre Antwort. Und dann konnte ich ihr erklären, was ihre Reaktion in mir ausgelöst hatte und wie es überhaupt zu meinem Dazwischenreden gekommen war, und wie leid es mir tat, dass ich in solchen Momenten manchmal nicht die Achtsamkeit ihr gegenüber hätte, wo ich doch wüsste, dass sie das nicht ausstehen könne.

Puh, das Gewitter hatte sich verzogen. Wir waren beide erleichtert und konnten zu dem zurückkehren, wo wir ausgestiegen waren. Ich feiere immer noch, dass es mir diesmal gleich gelungen ist, nicht auf dem alten Schmolli-Gewohnheitsgleis weiterzuschlittern.

Wie kostbar die kleine Einsicht aus der Gewaltfreien Kommunikation doch ist: Empathie vor Erklärung! (und wie lange es dauern kann, bis sie sich gegen alte Gewohnheiten durchsetzt ...) In vielen Konfliktschlichtungswegen und Versöhnungsritualen spielt diese Einsicht eine wichtige Rolle. Unsere Empathie-Fähigkeit ist letztlich das, was Gemeinschaft ermöglicht und erhalten kann. Gerade in Zeiten, in denen tiefe Meinungsgräben und Angst-basierte Verhaltensweisen unsere Gemeinschaften erschüttern oder lähmen, kann Empathie ein wohlwollendes Miteinander zurückbringen.



Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V.

Wenn Selbstempathie nicht funktioniert – GFK und Trauma

von Dr. Gerhard Rothhaupt

Dieser Artikel erschien leicht verändert zuerst in der [Empathischen Zeit](#) 2/2019, dem weltweit einzigen und sehr empfehlenswerten „Magazin für Konfliktlösung und sozialen Wandel durch Gewaltfreie Kommunikation.



Beeki/pixabay

Kennst du das? Ein kleiner Auslöser macht in dir eine riesige Welle und du bist wie abgeschossen, nicht mehr wirklich anwesend im Hier und Jetzt. Vielleicht bist du weit über das Angemessene hinaus wütend, regelrecht in Rage – zumindest innerlich. Oder du flüchtest: Gehst weg aus der Situation oder lenkst dich ab mit Computeraktivitäten, Essen, Rauchen. Die dritte Möglichkeit: Du erstarrst. Vielleicht hältst du nach außen den Schein aufrecht und keiner merkt es. Aber innerlich bist du wie abgestorben, erstarrt, zu Eis gefroren. Du fühlst nichts mehr.

In solchen Momenten kommst du wahrscheinlich nicht einmal auf die Idee, dir selbst Empathie zu geben und wenn du versuchst, deine Gefühle und Bedürfnisse zu finden, bleibt es hohl und leer oder du hast innere Widerstände dagegen.

Das ist kein Indiz dafür, dass du eine „schlechte GFKlerIn“ bist. Es ist viel mehr ein Indiz dafür, dass in diesen Situationen bei dir **ein Trauma aktiviert** wurde und dass dein Körper das entsprechende **Schutzprogramm eingeschaltet** hat. In dieser

Situation hast du kaum Zugang zu deinem Großhirn und damit auch nicht zu dem, was du in der GFK gelernt hast. Um das Erlernte anwenden zu können, brauchst du ein erhebliches Maß an Bewusstheit. In diesen Situationen hat dein System aber auf Überlebensmodus geschaltet, die Steuerung übernehmen das autonome Nervensystem und die alten Teile deines Gehirns – das Großhirn ist weitgehend auf Stand By geschaltet. Langes Nachdenken ist biologisch gesehen in einer akuten Gefahrensituation viel zu langsam und zu gefährlich. Es gibt genau ein Bedürfnis, das jetzt im Vordergrund steht: Sicherheit und Überleben. Und um dieses ganz basale Bedürfnis gilt es, sich jetzt zu kümmern. Und das geht eben nicht mit Denken. Es geht über den Körper. Dazu später mehr.

Doch zunächst zu meiner Behauptung, dass in einer solchen Situation ein Trauma aktiviert wurde. Wichtig dabei ist, dass ich hier nicht automatisch von dem großen schrecklichen Ereignis aus deiner Vergangenheit spreche, das in der Diskussion um Trauma immer noch im Vordergrund steht (wie ein Unfall, sexueller Missbrauch etc.). Diese Art von Trauma bezeichnet man als Schocktrauma.

Viel häufiger und weniger offensichtlich kommen Entwicklungs Traumata vor. Das sind Traumata, die durch **längerfristige Überforderung unseres Systems vor allem in frühester Kindheit** entstehen. Viele der Erziehungspraktiken, die noch in meiner Kindheit „ganz normal“ waren, sind aus Sicht des Babys und Kleinkindes einfach nur lebensbedrohlich oder zumindest extrem überfordernd: Kinder schreien lassen, damit sich die Lunge kräftigt, wenig Körperkontakt, emotionale Distanz der Bezugspersonen, wenig positives Spiegeln, andere dauerhafte psychische Überforderung der Bezugspersonen ...

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V.

Liebesvolles Erkennen und benennen

Im ersten Schritt geht es darum, zu erkennen, dass wir in eine Traumareaktion geraten sind und uns dafür nicht verurteilen. Wir brauchen jetzt vor allem Sicherheit und Zuwendung. Nichts an uns ist falsch, wir müssen nicht anders sein. Wir sind einfach in Not. Vielleicht können wir uns sogar etwas sagen wie „Es ist ok, ich bin ok“ – „Ich bin in Not“ oder was auch immer passt. Alles was darüber hinaus geht, führt oft weiter weg von uns.

In der Welt der Klopftechniken gibt es den Satz: „Auch wenn ich jetzt überreagiere und in Not bin, liebe und akzeptiere ich mich selbst so, wie ich bin“. Dabei können wir die Hand aufs Herz legen und damit Selbstmitgefühl einladen.

Innehalten und atmen

Wenn wir in unserer Kampf- oder Fluchtreaktion sind, dann wollen wir handeln. Doch genau das hilft hier nicht weiter. Es geht vielmehr um Innehalten. -Innehalten und Atmen – mehrfach bewusst tief Atmen. Bewusstes Atmen gehört zu den machtvollsten Ankern für das Hier und Jetzt, die wir haben. Darauf weist Marshall sehr eindrücklich in seinem Ärgerprozess hin.

Körper spüren

Was mir hilft, ist dann auch den Körper zu spüren. Und damit meine ich nicht nur das Spüren von innen heraus. Es geht ganz konkret um das Berühren und Anfassen. An den Armen, den Schultern, Oberschenkeln, die Hand aufs Herz. Mir hilft meist feste Berührung, die durch meine Schutzschichten dringt. Wichtig ist, dass wir nicht versuchen, künstlich Gefühle und Bedürfnisse zu benennen. Das ist meist eine Überforderung und führt uns in der Regel nur zurück in die Dissoziation, also die Trennung von Körper und Bewusstsein. Wenn ich mich anfasse, entspanne ich mich meist von ganz allein ein wenig. Im Folgenden kann ich dann ganz aktiv Schultern, Nacken, Hände, Arme, Beine, Po entspannen.

Orientieren

Sehr hilfreich kann es auch sein, sich in dieser Situation umzuschauen und bewusst die Umgebung wahrzunehmen, evtl. auch drei Dinge zu benennen, die ich sehe, höre, spüre. Orientierung ist eine natürliche Reaktion auf Erschrecken, die oft in der Traumareaktion unterbleibt.

Stimme

Schließlich hilft noch die menschliche Stimme: Mit mir selbst zu reden in einer sanften Tonlage: „Du hast dich erschreckt, mein Lieber“ oder „Es ist in Ordnung“. Oder summen, singen. Das Unterbewusste nimmt die Worte nicht auf, sehr wohl aber die (Sprach-)Melodie.

Unterstützung holen

Und natürlich ist eine der wirkungsvollsten Maßnahmen, uns Unterstützung zu holen, z. B. in Form von Empathie. Gleichzeitig erlebe ich es so, dass das genau an dieser Stelle besonders schwierig ist. Mich so zu zeigen, wie ich bin, wirkt wie mich ausliefern – und das ist ja genau das Gegenteil von dem, was ich brauche: Sicherheit und Schutz. Das hat viel damit zu tun, dass wir die traumatisierenden Situationen ja meist genau mit den Menschen erlebt haben, bei denen wir auch am intensivsten Schutz gesucht haben: unseren Eltern. In eine Trauma - Erinnerung geraten zu sein, bedeutet deshalb oft, dass uns gerade die Menschen, die uns besonders nah sind, auch besonders gefährlich erscheinen -fatal, aber wieder stimmig aus der Logik des Überlebens. Außerdem ist in Situationen, in denen emotionale Flashbacks auftreten meist auch viel Scham aktiviert. Wir glauben wir sind falsch, weil wir so reagieren und wollen uns deshalb niemand Anderem zumuten. All das sind letztlich Reaktionen des vernachlässigten und verängstigten Kindes. Umso mehr gilt auch hier: Sei liebevoll mit dir, wenn es dir schwerfällt, um Unterstützung zu fragen.

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V.

Wenn wir über die oben beschriebenen Maßnahmen wieder mehr Zugang zu unserem Großhirn finden und damit zu unseren erlernten Fähigkeiten, dann kann sich auch die Heilkraft der GFK-Selbstepathie entfalten. Und natürlich ist tiefe Empathie von Anderen, wie wir sie in der GFK lernen, enorm wirkungsvoll und hilfreich in diesen Situationen. Die aufgeführten Techniken sind also nicht als Ersatz für GFK gedacht, sondern als Hinführung. Mit dem Wissen um Entwicklungstrauma vermeiden wir, dass wir andere und uns selbst in Notsituationen überfordern und können GFK noch wirkungsvoller und menschlicher anwenden. Viel Freude dabei.

Weiterführendes

[Pete Walker: Die Gezeichneten](#). Ein ganz hervorragender Artikel. Pete Walker hat auf seiner [Webseite](#) auch viele weitere Artikel etc, allerdings auf englisch.

[Dami Charf in ihrem Videoblog über Emotionale Flashbacks](#). Auf Damis Seite gibt es auch eine Vielzahl weiterer interessanter Informationen.

[Dami Charf: Auch alte Wunden können heilen](#). Das Buch von Dami. Im Buchladen kaufen oder [bei Buch7 kaufen](#), dem sozialen Buchversand.

Wer glaubst du entscheidet über deine Gefühle? So kommst du deinen Reaktionsmustern auf die Spur

von Birgit Schulze

Vor einiger Zeit erlebte ich folgende Situation in einem meiner Workshops. Der Fokus lag für die Teilnehmenden darauf, wie sie mit ihren persönlichen starken Gefühlen so umgehen können, dass sie handlungsfähig bleiben oder ihre Handlungsfähigkeit wieder erlangen.

In einer Paarübung bat ich die Teilnehmerinnen darum, sich mit dem eigenen starken Gefühl zu befassen. Eine Teilnehmerin – ich nenne Sie hier

Tina kam ziemlich verblüfft aus dieser Übung zurück. Ihre Übungspartnerin Ulla, sei überhaupt nicht wütend gewesen. Sie sei nicht laut geworden, sondern verstummt. Einfach verstummt. Und das mache sie wiederum sehr wütend.

Jeder Mensch hat seine persönliche Art, Gefühle auszudrücken. Wut und Ärger werden manchmal lautstark ausgedrückt. Menschen fangen an zu schimpfen, zu motzen, zu nörgeln oder schreien herum. Vielleicht beschimpfen oder bedrohen sie sogar andere. Lassen Dampf ab. Und das ist hör- und spürbar. Und genau dieses Verhalten, macht vielen Angst.

Es gibt aber auch Menschen, die dieselben Gefühle leise und still ausleben und durch Sprachlosigkeit oder Ohnmacht ausdrücken. Das war genau die Reaktion, die für Ulla spürbar war und die Tina, so völlig aus dem Konzept warf.

Ulla teilte in der anschließenden Reflexion mit, dass sie bei Wut und Ärger eher still werde. Denn sie fühle sich ohnmächtig, sprachlos und hilflos.

Wenn wir in Gefahr geraten, kann unser Gehirn drei verschiedene, evolutionäre Reaktionsmuster ziemlich gut und schnell abrufen. Es gibt reale Gefahren, die tatsächlich lebensbedrohlich sind, z.B. ein tiefer Abgrund bei einer alpinen Wanderung, ein schnell heranfahrendes Auto oder bei mir ist es der dunkle Keller.

Und es gibt Gefahren, die nicht lebensbedrohlich sind. Beispielsweise erhältst du ungefragt eine negative Kritik, eine Person macht dir einen Vorwurf oder du bekommst einen verbalen Auslöser gesetzt, der dich erschüttert. Vielleicht wirst du beschimpft.

Interessanterweise macht unser Gehirn keinen Unterschied, ob es sich um eine Leben-und-Tod-Situation handelt oder ob du einfach „nur“ verbal verletzt wirst. Dasselbe Schmerzzentrum wird in deinem Gehirn aktiviert und schüttet dieselben Stresshormone aus, wie in einer lebensbedrohlichen Situation. Deshalb gleichen sich auch unsere Reaktionen in diesen Momenten. In Sekundenschnelle entscheidest du dich entweder zu

- zu kämpfen,

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V.

- zu fliehen
- oder dich Tod zu stellen.

Bei allen drei Reaktionsmustern geht es darum, dein Überleben zu sichern. Hätten wir diese drei Reaktionsmuster nicht, gäbe es uns als Menschen vermutlich nicht mehr. Denn wir wären entweder schon vor 50.000 Jahren den Säbelzahn Tigern oder uns selbst zum Opfer gefallen.

Glücklicherweise gibt es auch nicht erst seit gestern, den bewussten Umgang mit herausfordernden Situationen. Dabei meine ich solche, die nicht direkt lebensbedrohlich sind, sondern dich in deiner Persönlichkeit verletzen. Wie schon oben beschrieben kann das sein, dass eine andere Person deine Grenzen überschreitet, Worte verwendet, die für dich schmerzhaft sind, Dinge tut, die für dich schwer auszuhalten sind. Genau hierbei kann die Gewaltfreie Kommunikation wunderbar unterstützen. Denn durch die vier Schritte, gewinnst du Abstand zur Situation und zu deinem evolutionären Reaktionsmuster und kannst auf andere, verbindende Weise handeln.

Wenn Menschen in eins der drei oben beschriebenen Verhaltensmuster verfallen, ist das Verhalten wenig beziehungsdienlich und trägt nicht zur Konflikt-Klärung bei.

- **Kampf** drückt sich in heftigen Diskussionen, Argumentationen, ja-Aber Diskussionen oder Rechtfertigungen aus. Diese Form der Kommunikation verhindert Verbindung und damit Beziehung auf Augenhöhe.
- Ebenso wenig dient **Flucht** auf Dauer dazu, die Beziehung wiederherzustellen.
- Und den **Kopf in den Sand** zu stecken und zu warten, bis der Anfall vorüber ist, kann zwar für Ruhe sorgen, gleichzeitig verhindert es nicht den nächsten Ausbruch und auch hier leidet die Beziehung.

Hilfreich ist dagegen eine bewusste Haltung, um auf lebensdienliche Weise zu kommunizieren. In dem Beispiel von Ulla und Tina ist es so, dass die eine kämpft und die andere in den Tod-stell-Modus verfällt. Auch, wenn diese Reaktionen

unbewusst und in Sekundenschnelle ablaufen, entscheidet letztendlich jede für sich, was ihre „*Lieblingsstrategie*“ in einer für sie bedrohlichen Situation ist.

Dieses Verhaltensmuster haben sie sich im Laufe ihres Lebens antrainiert. In einem früheren Lebensabschnitt diente es dazu, ihr Überleben zu sichern. Und deshalb nutzen sie bis heute bevorzugt, diese antrainierte Strategie. Ulla stellt sich tot. Tina kämpft. Vielleicht führt ein solches Verhalten bei dir zu einer Irritation? Und du denkst: „*Häää, wie reagiert die denn jetzt? Ich an Ihrer Stelle würde ausrasten, rumschreien,*“ Es kann auch genau umgedreht sein und du denkst: „*Häaaa, was schreit die denn jetzt herum, ich an ihrer Stelle würde verstummen.*“ Danke an Tina und Ulla, für diese beispielhafte Situation, über die ich dir zeigen kann, wie dir die Gewaltfreie Kommunikation in solchen Momenten weiterhelfen kann.

Selbst-Einfühlung – gib dir selbst Empathie.

Bei der *Selbst-Einfühlung* fühlst du dich in dich selbst ein. Und zwar auf Basis der vier Schritte. Du kannst als Einstieg dein Kopfkino – deine Urteile, Bewertungen oder Interpretationen, die du über dich oder andere hast, nutzen.

Bleiben wir beim Beispiel von Ulla und Tina und schauen wir gemeinsam, wie Tina sich dank der vier Schritte in sich selbst und im Anschluss in Ulla einfühlt, um so ihrer Reaktion auf die Spur zu kommen. Darin zeigt sie uns, wie so ein Prozess ablaufen kann und warum er nicht geradlinig verläuft. Wir sprechen in der GFK daher von „Selbst-Einfühlungsstanz“.

Los geht's:

(Kopfkino) *"In der Übung eben hat Ulla ganz unterwartet für mich reagiert. Sie hat einfach nichts gesagt, sondern den Kopf in den Sand gesteckt."*

(Gefühl) *"Ich bin total verblüfft, (Bedürfnis) denn ich verstehe diese Reaktion nicht."*

(Kopfkino) *"Ich an Ihrer Stelle wäre ausgeflippt und hätte die anderen richtig zur Schnecke gemacht."*

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V.

(Beobachtung) *"Aber Sie hat nichts gesagt. Stattdessen hat sie mich angeschaut und nichts gesagt."*

(Gefühl) *"Das macht mich so wütend, ..."*

(Kopfkino) *"... denn es bringt doch nix, nix zu sagen. Einfach so still herumzustehen. Die kann doch sagen, was los ist. Aber nein, sie verstummt."*

(Gefühl) *"Das macht mich echt total wütend, ..."*

(Bedürfnis) *"... weil ich es einfach nicht verstehe. Und ich ehrlich gesagt überhaupt nicht weiß, wie es ihr geht. Denn ich kann die Reaktion nicht erklären. Mir fehlt die Verbindung zu ihr."*

(Bitte) *"Ich wüsste gerne, wie es ihr geht, wenn sie da so stillsteht und nichts mehr sagt. Vielleicht ist sie genauso wütend wie ich? Oder vielleicht ist sie auch überhaupt nicht wütend? Also, ich frage sie jetzt einfach, wie es ihr geht."*

Wow, das war ein ganz schönes Hin und Her bei Tina, oder? (Bewertung 😊) Du siehst, sie ist zwischen den Schritten hin und her gesprungen und war bei dem, was gerade spürbar für sie war. Dadurch hat sie ihre Gefühlslage für sich geklärt und ist sich ihrem Bedürfnis bewusst geworden.

Es gibt kein Richtig und kein Falsch – auch nicht bei Gefühlen.

- Jede Person ist für ihre eigenen Gefühle verantwortlich.
- Jede Person entscheidet über die Strategie, wie sie ihre Gefühle ausdrückt und zeigt.
- Es gibt keine richtige oder falsche Strategie um Gefühle – welcher Art auch immer – auszudrücken.
- Gefühle sind der Wegweiser zu unseren erfüllten und unerfüllten Bedürfnissen.
- Du kannst sicher sein, wenn eine Person wütend wird, ist dies ein Ausdruck unerfüllter Bedürfnisse.
- Wenn eine Person verstummt, ist dies möglicherweise auch ein Ausdruck unerfüllter Bedürfnisse. Im Falle von Ulla war es sogar ein Ausdruck eines starken Gefühls – auch wenn die Strategie leise war.

Zu erkennen, dass jede Person für ihre Gefühle verantwortlich ist, unterstützt dich dabei, eine verbindende und lebensdienliche Kommunikation zu entwickeln. Such dir einen Lebensbereich, in dem du etwas verändern möchtest und leg los. Mit den vier Schritten der Gewaltfreien Kommunikation kannst du dich in dich selbst einfühlen und kommst auf diese Weise deinen Gefühlen und Bedürfnissen auf die Spur. Und du kannst dich in andere Menschen einfühlen und unterstützt sie dabei, ihre Gefühle und Bedürfnisse zum Ausdruck zu bringen. Wenn du dazu bereit bist.

Die vier Schritte helfen dir auch dann, wenn die Gefühle stärker sind. Wenn heftige Emotionen wie Wut, Ärger oder Zorn aus uns herausbrechen. Oder eben auch dann, wenn es Menschen gibt wie Ulla, die so überwältigt sind von ihren Emotionen, dass sie lieber verstummen.

Nicht da ist man daheim, wo man seinen Wohnsitz hat, sondern wo man verstanden wird

Christian Morgenstern

Feindbilder und mehr - Konflikte begrüßen von Christiane Welk

Konflikte gehören zum Leben dazu. Sie sind quasi das Salz in der Suppe. In unserer Kindheit habe ich – wie viele andere – nicht gelernt, wie wir ihnen begegnen können. Sie waren für mich etwas Schwieriges, Ärgerliches und etwas, das ich lieber vermied. Am ehesten wurden sie totgeschwiegen oder arteten in heftigen Streit aus, der nicht produktiv war, weil er nichts verändert hat, außer dass der Groll nur anstieg. Oft endete ein solches Geschehen in einem Kompromiss, der letztlich keine Seite befriedigte oder in einer Situation, in der sich Eine/r dem anderen unterwarf und entschuldigte, was ja ein Ausdruck von Macht über

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V.

ist. Auch das war nicht befriedigend, denn ich wollte mich nicht unterwerfen oder kleiner machen. Das machte meinen Ärger nur noch größer.

Mit der GFK konnte ich Wege finden, Konflikte produktiver zu lösen – gleichzeitig bleibt es herausfordernd.

Neulich erhielt ich eine Mail mit folgendem Inhalt:

„In letzter Zeit kommt es öfter vor, dass ich von unversöhnlichen Feindschaften höre, zwischen Menschen, die ich beide mag. Wenn ich danach frage, was vorgefallen ist, geht es um eine Kränkung oder einen Interessenkonflikt. Wenn das noch dazu zwei sind, die derselben Gruppe angehören, stört das das Ganze, weil ja immer eine Partei der anderen ausweicht und nie alle bei einem Treffen da sein können...“

Oft führt das dazu, dass Menschen sich nicht mehr sehen wollen, nichts mehr mit ihnen zu tun haben wollen, und Vermittlungsversuchen ausweichen, „weil sie ja die andere Person von ganzem Herzen verabscheuen“

Weiter hieß es in der Mail:

„Und dann nehme ich mich bei der eigenen Nase und merke: auch ich habe den Kontakt zu ehemaligen Freunden abgebrochen, weil ich sie als „feindlich“ wahrgenommen habe. Warum ist das so? Ist eine Person mir weniger wert, nur weil sie einmal etwas Dummes gesagt oder getan hat? Haben wir nicht auch ab und zu etwas getan, was jemand anderem geschadet hat?“

Ja, auch ich kenne derartige Situationen und sicher haben wir alle eine lange Geschichte damit – einerseits mit dem subjektiven Erleben und den sozialen Bedeutungen und andererseits haben wir sehr unterschiedliche Strategien damit umzugehen.

Nicht beendete Konflikte wirken sich in vielerlei Hinsicht aus – Menschen sehen einander nicht mehr, die Zusammenarbeit wird schwieriger, der Konflikt wirkt in viele Zusammenhänge hinein und schwelt weiter.

Ich bleibe bei meinen Urteilen und Bewertungen – gebe ihnen (unschöne) Namen und verhärte mich, die Verbindung ist unterbrochen und ich lebe sie nicht mehr. Und so wird der Weg zu einer erneuten Verständigung länger und länger, Urteile und Bewertungen über mein Gegenüber kann ich kaum mehr überwinden.

Gleichzeitig weiß ich aus gelösten Konflikten wie erleichtert und offen ich sein kann, wenn der Konflikt bewältigt ist. Und wie angenehm dann die neue Form der Beziehung dann sein kann.

Also, ran an den Speck!

Ich versuche zunächst einmal herauszufinden, welches Bedürfnis, welche Bedürfnisse auf meiner Seite nicht erfüllt sind und begegne mir damit mit Selbstempathie. Das kann schon ein längerer Prozess sein, doch danach merke ich, wie meine Sichtweise sich ändert, ich wieder mehr bei mir bin und den/die andere als Mensch sehen kann, der sich "auch nur" Bedürfnisse erfüllt, vielleicht leider eine Strategie gewählt hat, die ich nicht akzeptieren mag.

Mit dieser Sichtweise hat der/die andere mir dann nichts mehr "angetan" oder ist "ein Feind" von mir, sondern ein Mensch, der sich seine Bedürfnisse erfüllen möchte, was ja unser aller Handeln bestimmt.

Manchmal wählen wir halt Wege oder Strategien, die anderen nicht gefallen oder die nicht zum Ziel führen (da schließe ich mich mit ein).

Doch mit dieser Haltung kann ich der/dem anderen in einer Weise gegenüberreten - manchmal vielleicht besser mit Unterstützung - die wieder zu mehr Verbindung führen kann. Wobei es sicher auch Fälle gibt, die sich eher nicht lösen lassen, doch ein Versuch ist es allemal wert.

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V.

Ich habe es einige Male selbst erlebt. In einer Arbeitsgruppe war ich mit einem Gruppenmitglied wieder und wieder sehr unzufrieden mit meiner und der Reaktion eines anderen Gruppenmitglieds. Auch ich habe mich nicht so verhalten, wie ich es gerne getan hätte. Unsere Verbindung war von meiner Seite aus wirklich unterbrochen. Ich spürte, dass ich selbst viele Bewertungen im Kopf hatte, die mir den Zugang zu der Person verbauten. Über das genaue Hinspüren kam ich zu meinen nicht erfüllten Bedürfnissen: Verbindung, Wirksamkeit, Zuverlässigkeit, Zusammenarbeit, Sicherheit, Beitragen, Unterstützung

In einem Gespräch mit Unterstützung von außen konnten wir anhand von konkreten Beobachtungen -ohne Bewertung - klären, welche Bedürfnisse wir uns erfüllen wollten mit dem So-Sein. Am Ende war mein Blick auf die Person viel offener.

Ich konnte mit offenem Herzen zuhören. Als hilfreichen Zwischenschritt setzen wir auch das Wiederholen dessen, was der/die andere gesagt hat, ein - das verschafft eine Atempause und bringt Ruhe in das Gespräch.

Manchmal ist Hilfe von außen vielleicht nicht möglich. Dann greife ich zu der Übung, die Irmtraud Kauschat schon einmal vorgestellt hat: „Das empathische Feld“

Hier kann ich mich selbst hineinbegeben, ohne dass andere etwas über den Inhalt erfahren werden (z.B.: Wenn ich in einer Gruppe bin). Das bedeutet auch Sicherheit und Freiheit für mich und in einem Seminar für die Teilnehmenden.

Ich breite das Tuch, das in dieser Übung das Empathische Feld symbolisiert, an einer Stelle im Raum aus und gehe in die Situation, in der es mir schwerfällt, jemand anderen als Menschen zu sehen, der versucht, sich mit seinen Handlungen Bedürfnisse zu erfüllen.

Ich schreibe alle Gedanken, Urteile und Bewertungen oder Vorwürfe über diesen Menschen auf kleine Zettel, solange bis mir nichts mehr einfällt. Diese Zettel lege ich dann unter meinen Stuhl oder in meine Schuhe, die ich vor dem Betreten des Empathischen Feldes ausziehe. Wenn ich das Empathische Feld betrete, kann ich gucken, welche Position ist für mich gerade am angenehmsten: Sitzen oder Stehen oder Liegen? Ich entscheide mich für eine Position und fange an, in mich hineinzuspüren, zu fühlen wie es mir mit dieser Person geht, wenn ich alle Gedanken, Bewertungen, Urteile oder Vorwürfe zurücklasse. Ich lasse die Gefühle zu, die in mir hochkommen und nehme mir die Zeit, die ich brauche, um wirklich in eine empathische Verbindung zu kommen.

Wenn neue Gedanken oder Urteile und Bewertungen kommen sollten, kann ich aus dem Feld heraustreten und diese ebenfalls aufschreiben und danach wieder hineingehen und so lange dortbleiben, bis ich mich frei und genährt fühle.

In einem zweiten Schritt im Empathischen Feld kann ich nun in meiner Vorstellung meine/n „Konfliktpartner*in hereinholen und dort die Verbindung aufnehmen. Auch das braucht u.U. Zeit. Ich nehme sie mir und verabschiede mich dann in meinem Tempo von der Person und komme wieder in den Raum zurück.

Was ich damit erreicht habe: Ich bin aus dem Gedankenkarussell, das durch den Konflikt in mir entstanden ist, ausgestiegen und bin wieder bei meinen Gefühlen und Bedürfnissen. Ich verurteile den/die anderen/n nicht mehr, mein Herz kann sich wieder öffnen und ich kann sehen, dass auch dieser Mensch sich auf seine Weise Bedürfnisse erfüllen möchte.

Dessen Strategien muss ich nicht zustimmen, doch ich kann sie als solche erkennen und vielleicht

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V.

können wir andere Wege des Umgangs miteinander finden.

Ubuntu – Ich bin, weil du bist

von *Christiane Welk*

In einem ihrer Workshops beim GFK-Festival hat Irmtraud Kauschat vorgeschlagen, statt des etwas sperrigen Wortes „Interdependenz“, das Wort „Ubuntu“ zu benutzen. Da mir dieses Wort viel griffiger erscheint als Interdependenz, möchte ich es hier aufgreifen.

Es ist entlehnt aus einer südafrikanischen Philosophie und „umfasst unser Streben nach einem guten gemeinsamen Leben. Wir erfahren Ubuntu, wenn wir in Beziehung mit anderen treten und uns menschlich verbunden fühlen; wenn wir wirklich zuhören und eine emotionale Verbindung spüren; wenn wir uns und andere Menschen mit der Achtung behandeln, die wir alle verdienen.“ Mungi Ngomane (Enkelin von Erzbischof Tutu) schreibt:

„Mit Ubuntu können wir andere als ebenbürtig betrachten und sie damit so wahrnehmen, wie wir uns selbst wünschen, gesehen zu werden. Nicht selten nehmen wir nur die Rolle wahr, die Menschen spielen, und denken nicht weiter darüber nach. *Ubuntu* besagt, dass wir weder besser noch schlechter als andere sind. Jeder verdient es, menschlich behandelt zu werden.“ Und fährt fort: „Jede Interaktion mit anderen trägt dazu bei, dass wir uns im Leben genau da befinden, wo wir heute sind.“

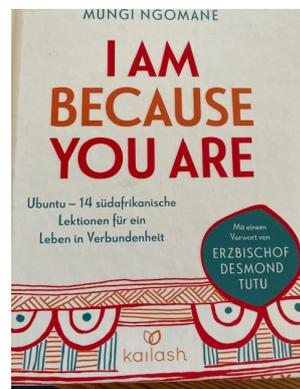
Auch Nelson Mandela war von diesem Ansatz durchdrungen, er sagte: „Wir alle wollen dazugehören. Es liegt in der menschlichen Natur, eine Sippe zu haben (Freunde, geliebte, Arbeitskollegen, Sportkameraden...), doch ist es in der heutigen Zeit wichtiger denn je zu lernen, mit jedem zusammenzuleben und zu -arbeiten, auch mit Fremden. Uns nach außen hin zu orientieren kann uns das geben, was wir für ein erfülltes Innenleben brauchen. Wenn wir unsere Mitbrüder und -schwestern als unsere Alliierten (abgeleitet von dem Wort

alligare, das anbinden bedeutet) betrachten, profitieren wir alle davon. Sich in anderen Menschen zu sehen ist eine mächtige Kraft, die dem Guten dient.“

Gleichzeitig erinnert es mich an einen Satz, den Martin Buber gesagt hat: „Der Mensch wird an DU zum Ich.“

Es erinnert mich ebenso an eine Begebenheit in Kenia, als zum Training zwei Menschen erschienen, die eine weite Reise in Kauf genommen hatten, um dabei zu sein, jedoch nicht angemeldet waren. Ich war schon drauf und dran, sie abzuweisen, als einer der Kenianer sagte: „Das können wir hier nicht machen, das gehört nicht zu unserer Kultur.“ Ich wurde sehr nachdenklich und letztlich haben wir einen guten Weg gefunden, die beiden aufzunehmen.

Und so bin ich voller Dankbarkeit und Achtung für diesen Begriff und erlebe wieder einmal, wieviel wir von anderen Kulturen lernen können, wenn wir zuhören und ihr mit Achtsamkeit begegnen. Aus diesem Buch habe ich zitiert: (Bild vom Buch-Cover)



Impressum:

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt-
Südhessen e.V.

Zimmerstraße 10, 64283 Darmstadt,
Tel: 06151/1010275 oder 06257/903900

Mail: info@gewaltfrei-darmstadt.org

www.gewaltfrei-darmstadt.org