

Eine Sprache des Vertrauens lernen

Artikel von Martin Piller, 2013

„Wenn bei den Negritos, einem Urvolk der Philippinen, jemand einem anderen Schaden zufügt, seine Hühner stiehlt oder das Haus des Nachbarn anzündet oder was auch immer, dann wird die Person, die das getan hat, in die Mitte eines Kreises gestellt, umringt von den Menschen, die diese Person kennen. Und sie verbringen einen ganzen Tag damit, dass jeder einzelne aus der Gruppe dieser Person erzählt, durch welche wundervollen Dinge, die sie getan hat, sein Leben bereichert wurde.“¹⁾ Einem Verbrecher, anstatt ihn zu bestrafen, zu erzählen, was er an Schönheit in das Leben seiner Mitmenschen gebracht hat, setzt ein Menschenbild voraus, das von der Vorstellung ausgeht, dass es unserer menschlichen Natur entspricht, dass wir, wenn wir mit uns verbunden sind, nichts lieber tun als zum Wohlergehen anderer beizutragen. Die Negritos glauben nicht, dass so jemand böse ist, sondern dass er etwas Böses tut, weil er die Verbindung zu seiner Menschlichkeit verloren hat. Denn wer mit dieser in Verbindung ist, trägt gerne zum Wohlergehen anderer bei.

Ein anderes Menschenbild

Dieses Menschenbild ist es, das M.B. Rosenberg zur Grundlage seiner Gewaltfreien Kommunikation gemacht hat, die ich in diesem Artikel **Sprache des Vertrauens** nennen will, weil sie von einem grossen Vertrauen in das Gut-Sein des Menschen ausgeht, ähnlich wie der Schöpfungsbericht im ersten Buch Mose. „Gott sah alles an, was er gemacht hatte: Es war sehr gut.“ (Gen 1,31)

Dieses Menschenbild geht erstens davon aus, dass kein Mensch *gegen* andere handelt, sondern immer nur *für* sich. Also alles Handeln ein mehr oder minder gelungener Versuch ist, die eigenen Bedürfnisse zu erfüllen. Und: es gibt keine schlechten Bedürfnisse! Für M.B. Rosenberg sind Bedürfnisse Offenbarungen des Lebens.

„Aber“, so sagt er in einem Interview mit Gabriele Seils, „das Wort wird oft assoziiert mit „bedürftig“, „gierig“, „anhänglich“, „selbstsüchtig“ und anderen unangenehmen Dingen. Ich habe lange nach einem Wort gesucht das beschreibt, was ich meine. Aber ich habe kein besseres Wort gefunden. Es ist signifikant für unsere Sprache und unsere kulturelle Prägung, dass es kein anderes, positiver besetztes Wort dafür gibt. Wir haben nicht gelernt, unsere Bedürfnisse als etwas Schönes und Wertvolles zu sehen.“²⁾ An anderen Orten nennt Rosenberg Bedürfnisse gar das Göttliche im Menschen oder die göttliche Energie im Menschen.

Menschen sind einfühlsam

Als zweites geht dieses Menschenbild davon aus, dass die Menschen grundsätzlich einfühlsame Wesen sind und zum Leben anderer beitragen möchten. *„In diesem Zusammenhang ist es hilfreich, sich daran zu erinnern, dass es ein zentrales Anliegen der Gewaltfreien Kommunikation ist, sich mit anderen Menschen auf eine Art zu verbinden – und dadurch mit der göttlichen Energie -, die es möglich macht, dass einfühlsames Geben stattfindet. Es ist ein Geben, das freiwillig und von Herzen kommt, bei dem wir uns und anderen einen Dienst erweisen. Es kommt nicht aus einem Gefühl von Pflicht und Verpflichtung, nicht aus Angst vor Bestrafung, nicht aus der Hoffnung auf eine Belohnung und nicht aus Schuld oder Scham. Es kommt aus dem, was ich als unsere wahre Natur betrachte, unsere Natur, es zu geniessen, wenn wir einander geben.“³⁾*



3-tägiges GfK-Seminar mit Martin Rausch (Bild mitte) in unserer Pfarrei

Doch wie kommt M.B. Rosenberg zu diesem Vertrauen? Wie kommt er auf den Gedanken, es könne Natur des Menschen sein, mitfühlendes Geben zu genießen bei all dem, was in der Welt geschieht? *„Leider sehe ich all diese Gewalt, sagt M.B.Rosenberg. Ich arbeite in Ruanda, Israel, Palästina, Sri Lanka und ich bin mir der ganzen Gewalt in der Welt sehr bewusst, aber ich denke nicht, dass sie unsere wahre Natur widerspiegelt. An jedem Ort, wo ich arbeite, frage ich Menschen folgendes: Denken sie an etwas, das sie innerhalb der letzten vierundzwanzig Stunden gemacht haben, das auf irgendeine Art das Leben für jemand anderen verschönert hat. Und wenn sie sich an etwas erinnern haben, frage ich: Wie fühlen sie sich jetzt, in diesem Moment, wenn sie sich bewusst machen, wie diese Handlung dazu beigetragen hat, das Leben eines anderen Menschen zu verschönern? Und alle haben ein Lächeln auf dem Gesicht. Sie sehen also: Es fühlt sich gut an, wenn wir uns unserer Macht, das Leben zu bereichern, bewusst werden. Es fühlt sich gut an, dem Leben zu dienen. Und dann frag ich die Menschen: „Können Sie sich vorstellen, dass es etwas gibt, das unser Leben mehr erfüllt, als unsere Energie auf diese Art einzusetzen? Und ich habe diese Frage überall auf der Welt gestellt und alle, die ich fragte, scheinen einverstanden mit meiner Schlussfolgerung zu sein: Es gibt nichts, was besser ist, nichts was sich besser anfühlt, nichts, was freudvoller ist, als unsere Bemühungen in den Dienst des Lebens zu stellen und gegenseitig zu unserem Wohlergehen beizutragen.“⁴⁾*

Der tragische Versuch, seine Bedürfnisse zu erfüllen

Mit einem solchen vertrauensvollen Blick auf den Menschen begegne ich einem mir unangenehmen Handeln meines Gegenübers anders. Ich fühle mich durch ihn nicht angegriffen. Ich weiss, sein verletzendes Handeln und Reden ist der tragische Versuch, eines seiner Bedürfnisse zu erfüllen. Deshalb versuche ich, mit Hilfe der 4 Schritte der Gewaltfreien Kommunikation in Verbindung mit dem Bedürfnis meines Gegenübers zu kommen. Ich suche den Ort der Begegnung: *„Jenseits von richtig und falsch ist ein Ort: dort treffen wir uns.“⁵⁾* Anstatt den Menschen als gut und böse bzw. richtig und falsch zu beurteilen, richtet sich der Blick ausschließlich auf das Handeln. Es geht darum, den Menschen nicht einzureden, dass sie böse sind und bestraft gehören, sondern herauszufinden, um welcher Bedürfnisse willen sie es tun, damit man gemeinsam andere Wege finden kann, damit sie erfüllt werden, ohne dass andere Menschen darunter leiden. Nicht die Bedürfnisse sind unangemessen, sondern die zu deren Erfüllung gewählten Strategien.

Gewaltfreie Kommunikation schlägt einen Ebenenwechsel vor: von der Analyse darüber, was andere falsch machen hin zu dem, was wir fühlen und brauchen; dazu, die Verantwortung für unsere Gefühle zu übernehmen und damit auch dafür, dass sich unsere Bedürfnisse erfüllen. *„Richtig und falsch, gut und böse - das ist statische Sprache. Der Psychologe O. J. Harvey hat über den Zusammenhang von Sprache und Gewalt geforscht. Er ist um die ganze Welt gereist und hat die Sprache verschiedener Kulturen untersucht, wie häufig statische Sprache, also Worte, die festschreiben und beurteilen, in der Literatur dieser Kulturen vorkommen. Und dann hat er die Gewaltrate, Selbstmord, häusliche Gewalt, Gewalt gegen Kinder und Frauen in dieser Kultur damit verglichen. Und er hat festgestellt: Die Korrelation zwischen statischer Sprache und Gewalt ist sehr hoch.“*⁶⁾



Wir lernen im Seminar mit Martin Rausch (Bild rechts) Giraffen- und Wolfssprache zu unterscheiden

Gewaltfreie Kommunikation hingegen ist eine Prozesssprache:

Wir verbinden uns einfühlsam mit uns selbst und anderen und fragen uns, was im Moment in uns und den anderen lebendig ist.

Zur Unterstützung dieses inneren Transformationsprozesses vom Urteilen im Kopf hin zum Fühlen im Herzen hat Marshall B. Rosenberg das **Modell der vier Schritte**⁷⁾ entworfen, mit dem das ansonsten sehr unbewusste Verurteilungsmuster in uns genauer beleuchtet werden kann. Was bedeutet es, zwischen Bewertung und Beobachtung einer Situation zu trennen? Was fühle ich in bestimmten Situationen, wenn ich mal unter meine Gedanken tauche? Welche Bedürfnisse sind von mir nicht erfüllt und um was möchte ich den anderen bitten, wie kann er mich unterstützen, damit meine Bedürfnisse erfüllt werden?

Rosenberg erzählt: *„Ich bewege mich oft unter Menschen, die mit einem grossen Schmerz leben. Ich erinnere mich daran, wie ich mit 20 Serben und 20 Kroaten zusammengearbeitet habe. Einige von ihnen hatten Familienmitglieder verloren, die von der Gegenseite getötet worden waren. Ihnen allen waren seit Generationen vergiftende Gedanken über die Gegenseite in ihre Köpfe gepresst worden. Drei Tage verbrachten sie damit, sich gegenseitig ihren Zorn und Schmerz auszudrücken. Glücklicherweise waren wir ungefähr sieben Tage dort zusammen.*

Ein Wort, das ich bis jetzt noch nicht benutzt habe, um über die Macht der GFK zu sprechen, ist das Wort „unvermeidlich“. Ich habe es schon oft erlebt, dass es – egal

was passiert ist – für Menschen, die sich auf diese bestimmte Weise verbinden, unvermeidlich ist, dass sie es am Ende geniessen werden, einander zu geben. Es ist unvermeidlich. Für mich ist meine Arbeit, als schaute ich einer Zaubervorführung zu. Es ist zu schön, um es in Worte zu fassen.

Aber manchmal arbeitet diese göttliche Energie nicht so schnell, wie ich es gerne hätte. Ich erinnere mich daran, wie ich in all dem Zorn und Schmerz dort gesessen und gedacht habe: „Göttliche Energie, wenn du dieses ganze Zeugs heilen kannst, warum nimmst du dir so viel Zeit, warum lässt du diese Leute durch all das hindurchgehen?“ Und die Energie sprach zu mir und sagte: „Du machst einfach das, was du tun kannst, um die Verbindung herzustellen. Bring deine Energie ein. Verbinde dich und hilf den anderen Menschen, sich zu verbinden. Den Rest lass meine Sorge sein.“ Obwohl das in einem Teil meines Gehirn ablief, wusste ich doch, dass Freude unvermeidlich war. Wenn wir nur verbunden bleiben können mit unserer eigenen göttlichen Energie und mit der der anderen.

Und es geschah. Es geschah in grosser Schönheit. Am letzten Tag redeten alle über Freude. Und viele von ihnen sagten: „Weisst du, dass ich schon geglaubt habe, ich würde nie wieder Freude empfinden können, nach allem, was ich erlebt habe.“ Und das lag allen auf den Lippen. An diesem Abend haben die 20 Serben und die 20 Kroaten, deren gegenseitiges Verhältnis sieben Tage früher von ihrem unvorstellbaren Schmerz geprägt war, zusammen getanzt, gesungen und gemeinsam die Freude am Leben gefeiert.“⁸⁾

„Ich denke, schreibt Rosenberg, das Bedürfnis, unser Leben gegenseitig zu bereichern, ist eines der grundlegendsten und machtvollsten Bedürfnisse, die wir alle haben. Ich kann es auch anders ausdrücken: Wir alle haben das Bedürfnis, von der göttlichen Energie aus unserem Innern heraus zu handeln. Und ich denke, wenn wir diese göttliche Energie „sind“, dann gibt es nichts Schöneres – nichts, bei dem wir mehr Freude empfinden –, als unsere immense Macht zu nutzen, um das Leben zu bereichern.“⁹⁾

Die gewaltfreie Kommunikation, die vom oben beschriebenen Menschenbild ausgehend dem anderen mit Vertrauen begegnet, lässt ihrerseits wieder Vertrauen wachsen. Sie ermöglicht vertrauensvolle Beziehungen zwischen Eheleuten, zwischen Eltern und Kindern, zwischen Vorgesetzten und Arbeitern; in der Familie, am Arbeitsplatz, in der Politik, in der Wirtschaft und in der Kirche, wo auf Grund statischer Sprache so viel Misstrauen und Ausgrenzung geschieht. Sie öffnet neue Wege in der Erziehung und in der Bildung, im Umgang mit Autorität, im Umgang mit Menschen, die anderen Schaden zufügen. Es gibt also viele Gründe, diese Sprache zu lernen oder besser: zu ihr zurückzufinden, denn „als Säuglinge haben wir alle eine perfekte Gefühls- und Bedürfnissprache beherrscht“¹⁰⁾ wie das Urvolk der Negritos, das schon seit Jahrhunderten in diesen Kategorien denkt, die wir glücklicherweise im Westen langsam wieder entdecken.