

Wenn Sprache zum Tanz wird

Konflikte als Chance: Marshall Rosenbergs Konzept der Gewaltfreien Kommunikation verbindet Aufrichtigkeit mit sich selbst und Wertschätzung der Anderen

VON CHRISTINE WAWRA

Willst du lieber Recht haben oder glücklich sein? Beides zusammen geht nicht.“ So spricht Marshall Rosenberg, der Begründer der Gewaltfreien Kommunikation, einer weltweit verbreiteten Methode zur Konfliktlösung. Manche Biografen stellen Rosenberg, der am 7. Februar dieses Jahres 80-jährig in seiner Heimat Albuquerque im US-Bundesstaat New Mexiko gestorben ist, in eine Reihe mit den großen Heroen der Gewaltfreiheit im 20. Jahrhundert, mit Mahatma Gandhi, Martin Luther King oder Nelson Mandela. Nicht wenige der Autoren sind sogar der Ansicht, Rosenberg hätte sogar den Friedensnobelpreis verdient gehabt. Tatsächlich ist der promovierte Psychologe mit den gewaltfreien Widerstandsbewegungen eines Gandhi oder King nicht nur groß geworden, sondern er gab ihnen gewissermaßen eine Sprache: die Gewaltfreie Kommunikation. Angesichts der Konflikte der Gegenwart ist Rosenbergs Vermächtnis aktueller denn je.

Mit der These, dass Rechthaben und Glückseligkeit einander ausschließen, trifft er einen Hauptnerv unserer Zeit – und den einer Weltordnung, die zum großen Teil auf Konkurrenz und Selbstbehauptung aufbaut. Beides kann in letzter Konsequenz zum Krieg führen. Ob die Vertreter von Wirtschafts- oder Staatsformen gegeneinander um die Vorherrschaft auf diesem Globus kämpfen oder Konflikte religiös bedingt sind: Immer geht es um die Gültigkeit des Einen auf Kosten des Anderen. Das perpetuiert die Gewalt und bringe keinen Frieden, so Rosenberg. Wie im Großen so im Kleinen: Nicht nur an den Krisenherden der Welt, vor allem in sogenannten Frozen Conflicts (schwebenden Konflikten), wollen beide Seiten Recht haben und sprechen dem Gegner jeden Anspruch auf die Wahrheit, ja die Existenzberechtigung selbst ab. Das gleiche Muster von Verteidigung und Angriff findet sich auch bei so gut wie allen Streitigkeiten im privaten Beziehungsleben und sogar in der Kindererziehung.

Geprägt von Rassenunruhen

Rosenberg weiß, wovon er spricht. Er wuchs inmitten der Rassenunruhen in den USA auf. In den 30er-Jahren lebte die Familie in Detroit, wo der Vater einen Job als Transportarbeiter in der Automobilindustrie ausübte. Seiner jüdischen Herkunft wegen wurde der Junge angefeindet und täglich von Mitschülern verprügelt. In seinem Wohnviertel brachen schwere Krawalle zwischen Schwarzen und Weißen aus. Marshall lernte, mit den gleichen Mitteln zurückzuschlagen. Als gefürchteter Raufbold landete er öfters im Krankenhaus und wurde mehrmals der Schule verwiesen. Gleichzeitig begann er, sich für grundlegende Fragen zu interessieren: Was lässt Menschen gewalttätig werden? Warum bleiben andere Menschen selbst unter schlimmen Umständen mitfühlend? Welche Wege stehen einem Menschen jenseits von Gewalt zur Wahl?

Im Laufe seines Studiums der Klinischen Psychologie begegnete Rosenberg seinem Lehrer Carl Rogers, der mit der Technik des aktiven Zuhörens und der klientenzentrierten Gesprächstherapie internationale Prominenz erlangt hatte. Dieses Empathie-Modell wandte Rosenberg, der Teilhaber einer psychologischen Gemeinschaftspraxis wurde, erfolgreich an. Auch rückte er das soziale Umfeld seiner Klienten ins Blickfeld und arbeitete mit Bürgerrechtlern. Er unterstützte Gemeinden, die Rassentrennung an Schulen und öffentlichen Einrichtungen zu überwinden. Nach dem Bruch mit seinen Kollegen begann er ein Wanderleben zunächst durch die USA zu führen, trampelte von Workshop zu Workshop. Dabei wollte er Menschen befähigen, konstruktiv für die Erfüllung ihrer Bedürfnisse einzutreten. Seine Me-



Verfinsterung der Kommunikation: Vorwürfe und Unterstellungen münden bei Paaren wie in Politik und Gesellschaft in hasserfüllte Sprachlosigkeit. Foto: dpa

thode nahm Gestalt an, und in den 80er-Jahren gründete er seine eigene Organisation, das Center for Nonviolent Communication. Er wirkte in über 60 Ländern, bot Seminare an und wurde als Mediator zwischen verfeindeten Volksgruppen herangezogen – etwa in Ruanda, Israel, Palästina, Kroatien und Serbien. Mitgefühl, Empathie und Wertschätzung sind der Kern der Rosenbergschen Methode, die inhaltlich wichtige Anleihen bei den Weltreligionen nimmt. Es geht jedoch nicht darum, um des lieben Friedens willen stillzuhalten oder gar sich selbst zu verleugnen, also Harmonie um jeden Preis herzustellen. „Das wird oft missverstanden“, erklärt Christian Hinrichsen, Trainer und Vorstand des Münchner „Netzwerks Gewaltfreie Kommunikation“. Die Methode, die Hinrichsen lieber als „Wertschätzende Kommunikation“ bezeichnet, „ist keine Kosmetik. Sondern es geht darum, kraftvoll für das einzutreten, was einem wichtig ist in der Welt, ohne den Anderen deswegen als Teufel oder Verlierer hinzustellen, ihn anzufeuern“. Was die Bezeichnung angeht, sei „gewaltfrei“ historisch gewachsen, und „wertschätzend“ drücke eher aus, wovon es geht. Gefühle wie Unmut, Wut oder Traurigkeit gelten als Indikator für unerfüllte Bedürfnisse.

Klarheit über eigene Bedürfnisse

So ist die Aufgabe in einem beispielhaften Kommunikationsprozess, bei sich zu bleiben und sich seiner eigenen Bedürfnisse, etwa Aufmerksamkeit, klar zu werden – und dem Anderen nicht die Verantwortung für das eigene Wohlergehen zu übertragen. Was der Andere sagt oder tut, mag zwar ein Auslöser für unsere Gefühle sein, ist aber nie ihre Ursache. Durch diese Abkoppelung gelingt es, in die Eigenverantwortung zu gelangen und aus dem Teufelskreis aus Vorwürfen, Schuldzuweisung und Vergeltung auszusteigen. Erst wenn auch der Andere als Mensch mit bestimmten eigenen Werten gesehen wird, beginnt echtes Zuhören. Jenseits von Dramen und Geschichten kann der Andere in seiner Motivation erkannt werden. Dadurch verändert sich die Beziehungsebene: Es entsteht die Möglichkeit,

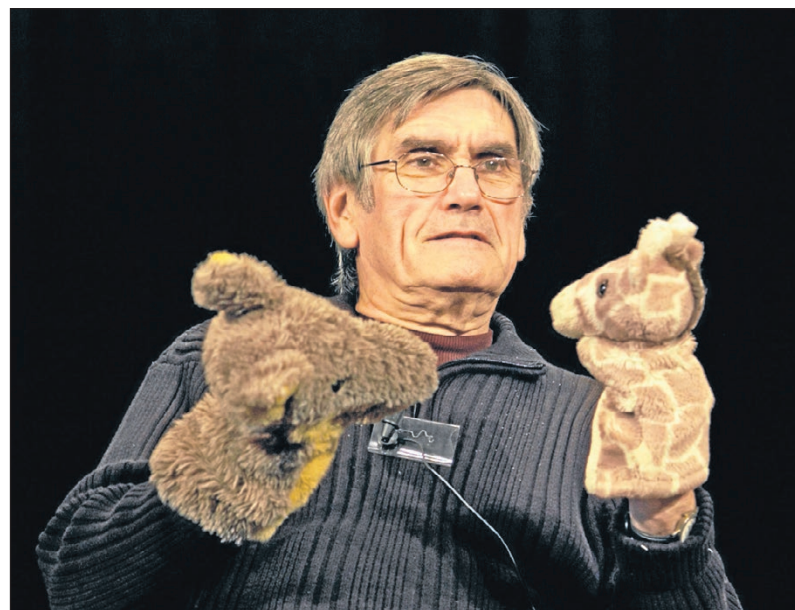
dass Menschen sich verbinden. „Man begreift Konflikte als Chance“, so Christian Hinrichsen. „Situationen, die sonst eskalieren würden, können verwandelt werden.“ Inhaltlich ist die Lösung vielleicht erst auf dem Weg, aber durch die Menschlichkeit und Wertschätzung, die ich dem Anderen entgegenbringe, „steigt die Wahrscheinlichkeit, dass es zu einer Lösung kommt“. Ergebnisoffenheit ist eine wichtige Voraussetzung. Anstatt ein bestimmtes Ziel durchzuboxen oder dem Anderen überzustülpen, gilt es, die Sachebene erst mal beiseite zu lassen, bis die Gefühlsebene geklärt ist. Vorbedingungen sind in diesem Sinne nicht gewaltfrei beziehungsweise wertschätzend. Hinrichsen erläutert ein aktuelles Beispiel aus der Politik: „Wenn der israelische Präsident erklärt, unter seiner Führung werde es keinen palästinensischen Staat geben, ist das ein No-Go für eine Verhandlung.“ Um zu echtem Frieden zu gelangen, bedarf es Offenheit für einen Ausgang, den man selber noch nicht kennt. Kommunikation im gewaltfreien Sinne ist ein kreativer Prozess, in dem beide Seiten als ebenbürtige Partner gesehen werden. „Das braucht Zeit, es ist nicht von heute auf morgen möglich.

Wenn Fronten verhärtet sind, liegt viel Leid unter der Oberfläche, und es braucht viel Zuhören“, so Hinrichsen. Aggression oder Drohung drücke oft Verzweiflung und Angst aus. Dahinter liege das Bedürfnis nach Schutz. Ob im politischen oder privaten Bereich – bei Konflikten gilt es, den Anderen erst mal wahrzunehmen und so zu verstehen, was sein Denken und Handeln motiviert. Das ist nur möglich, wenn man sich selber reflektiert und kennen lernt. Rosenberg: „Es geht darum herauszufinden, was man fühlt, was man braucht und was man will, denn das wissen die meisten Menschen nicht.“ Die Kunst bestehe beispielsweise schon darin, zwischen Gefühlen und Gedanken zu unterscheiden. So drücke ein Satz, der mit „ich habe das Gefühl, dass...“ beginnt, nicht etwa ein Gefühl aus, sondern einen Gedanken. Gefühle wiederum wie Angst, Traurigkeit oder Hilflosigkeit seien oft tief verschüttet und wollten nicht gefühlt werden. Und Belohnungen stellen ebenso ein gewaltsames Vorgehen dar wie strafende Sanktionen. Rosenberg hat ein Vier-Schritte-Modell entwickelt, das zu einer gelungenen Kommunikation im Sinne von Kooperation beiträgt: Am Anfang

steht die Wahrnehmung der Situation. Was hat man tatsächlich gesehen, gehört oder auch vermisst? Bewertungen, Urteile, Unterstellungen und Interpretationen haben dabei nichts zu suchen. Im zweiten Schritt werden die eigenen Gefühle mitgeteilt, die das Verhalten des Anderen auslöst. Bei einer „normalen“ Kommunikation schleichen sich hier oft verkappte Beschuldigungen ein, wie zum Beispiel „ich fühle mich überrollt“. Eine solche Äußerung, macht den Anderen für die eigene Befindlichkeit verantwortlich, was nur zu weiterer Verstrickung anstelle einer Lösung führt. Rosenberg nennt dies Pseudogefühle. Als nächstes sollte man seinem Gegenüber mitteilen, welches konkrete Bedürfnis hinter dem zuvor geäußerten Gefühl steht. Im vierten Schritt wird eine Bitte geäußert – anstatt zu fordern. Aufrichtigkeit mit sich selbst und Wertschätzung für den Anderen gehen Hand in Hand. Doch was in der Theorie schlüssig und einfach scheint, ist es in einer emotional aufgeladenen Gesprächssituation ganz und gar nicht. Hier fallen die Gesprächspartner oft in alte konfrontative Muster, etwa Abwehr und Angriff. Das wertschätzende Kommunikationsmodell lässt sich dann nicht in reiner Lehre anwenden, weil das gekünstelt wirken würde. Innere Flexibilität ist gefragt. Dabei helfen die Analyse-schritte des Modells zu verstehen – sich selbst und den Anderen.

Nicht gehört und nicht gesehen

Die Methode eignet sich auch für den Umgang zwischen Lehrern und Schülern sowie jede Form von Erziehung. Abwehr und Konflikte entstehen meist dort, wo sich Kinder als nicht gehört und nicht gesehen erleben – weil sie niemand nach ihren Bedürfnissen fragt. Rosenberg selber wurde häufig an konfliktbeladene Schulen eingeladen, wo er sämtliche Klassenstufen und die Lehrer in die Gewaltfreie Kommunikation einführte. Seine erstaunliche Entdeckung: Den jüngeren Jahrgängen fiel es viel leichter, Wertschätzung über ihre Sprache zum Ausdruck zu bringen als den älteren Schülern oder den Lehrern. Sie hatten die üblichen verbalen Muster noch nicht so verinnerlicht wie die Erwachsenen.



Marshall Rosenberg mit seinen Symboltieren für gewaltfreie oder konfliktkräftige Kommunikation: Die Giraffe steht für Empathie und Wertschätzung, der Wolf für Konfrontation. Foto: Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation München e. V.

Auch die Kommunikation zwischen Eltern und Kindern ist oft von Kontrolle und Konfrontation geprägt. „Wie schaut's denn hier aus!“ oder „Nie hörst du zu!“ sind bekannte Sätze. Rosenbergs Modell will ein Miteinander ermöglichen, das hilft, einander zu verstehen – auch wenn man mit dem Verhalten des Anderen nicht einverstanden ist. „Stellen Sie sich vor, Ihr Kind wäre Gandhi“, ermunterte der Psychologe Eltern in einem Interview, „und behandeln Sie es das nächste Mal, wenn Sie sich ärgern, wie eine von Ihnen ganz besonders geschätzte Person“.

„Liebe ist kein Gefühl“

Mit einer Aussage provozierte Rosenberg nicht nur Paare, die zu ihm in Workshops kamen, sondern auch manche seiner Anhänger: „Liebe ist kein Gefühl.“ Die meisten Menschen haben ihm zufolge eine Vorstellung von Liebe, die „eine Zumutung“ für den Anderen sei. Sie beinhaltet, dass der Partner „errät, was ich will, bevor ich es selber weiß“. Hier helfe es nur, sich über die eigenen Bedürfnisse klar zu werden und wahrzunehmen, wann diese erfüllt seien. „Wenn wir sagen ‚ich liebe dich‘, können das 30 unterschiedliche Gefühle sein“, so Rosenberg. „Manchmal ist es Freude, manchmal ist es richtige Leidenschaft, manchmal ist es eher Dankbarkeit.“ Klarheit in Beziehungen, sich selber und dem Partner gegenüber, helfe über die zahlreichen Kommunikationsfallen hinweg. Auch Eifersucht ist, so Rosenberg, kein Gefühl. „Ich empfehle, nicht vage Begriffe zu verwenden. Gewöhnlich, wenn jemand eifersüchtig ist, ist das Gefühl dahinter Angst, häufig auch Ärger, weil man glaubt, man werde vom Anderen betrogen.“

Wenn Beziehungen scheitern, liegt das laut Rosenberg häufig an den unausgesprochenen Erwartungen, „wie sich der andere Mensch verhalten sollte, ohne dass wir es ihm sagen müssen“. Ebenso destruktiv sei es, wenn „die Partner ihre Bedürfnisse in Form von Kritik ausdrücken sowie Bitten und Forderungen durcheinanderbringen“. Gespräche haben viel Macht, und wie sie geführt werden, entscheidet oft über das Gelingen oder Versagen einer Partnerschaft. Ist den Partnern an Empathie und Mitgefühl gelegen und daran, sich selber und den Anderen zu verstehen? Oder überwiegen Unterstellungen, Vorwürfe, Manipulationen, die in Rosenbergs Verständnis zur Gewalt zählen? „Die Menschen sind nicht dazu erzogen worden, wie man sich in persönlichen Partnerschaften aufeinander bezieht“, sagt er. So können Liebesbeziehungen zur Konfliktschule werden.

Symbolik von Giraffe und Wolf

Sprache und Kommunikation sind für Rosenberg wie ein Tanz, der ja stets im Moment stattfindet und nicht in Vergangenheit oder Zukunft. „Tanzen Sie Giraffentänze mit den verantwortlichen Repräsentanten des Systems, das die Gewalt hervorbringt“, sagte der Psychologe in einem Interview. Die Giraffe ist dabei wie der Wolf ein Symboltier. Sie hat das größte Herz unter den Landtieren, wegen des langen Halses den Überblick und steht für empathische und wertschätzende Kommunikation. Unter Wolfsprache versteht Rosenberg unseren „normalen“, von Vorwürfen und Behauptungen durchdrungenen Umgangston. Rosenberg gibt Werkzeuge an die Hand, den bislang zumeist unbewusst gesteuerten Umgang in konfliktbelasteten Beziehungen – privaten wie politischen – zu verändern, Grenzüberschreitungen und Übergriffe zu überwinden. Damit hinterfragt er letztlich ein Weltbild, das Macht über Wohlergehen stellt – heutzutage immer noch die gängige Praxis. Gewaltfrei, wahrhaftig und wertschätzend zu kommunizieren, bedeutet Friedensarbeit.