

Die Fallen der Gewaltfreien Kommunikation

„Schatz, kannst Du mir ein Glas Wasser eingießen?“

„Bist Du frustriert, weil du Durst hast und der Wasserkrug so weit weg steht?“

„Kannst du bitte einfach wiederholen, was du mich hast sagen hören?“

„Klar! Ich höre, du bist ärgerlich, weil du gerne gehört werden würdest!“

... ?

Wie Sie mit Gewaltfreier Kommunikation endlich dort ankommen,
wo Sie schon die ganze Zeit hinwollten

von
Kendra Gettel

erschieden bei:
Armin Rott – Agentur für Innere Freiheit

Text Copyright © 2012 Kendra Gettel.
Alle Rechte vorbehalten.
Ausdruck zum eigenen, privaten Gebrauch erlaubt.

erschienen bei:
Armin Rott – Agentur für Innere Freiheit

E-Book erhältlich bei amazon und unter www.kendragettel.de

Inhalt

Vorwort.....	5
Danksagungen	8
I. Kurzeinführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg.....	9
Die vier Schritte	11
Empathie	13
II. Persönliche Erfahrungen mit GFK	14
III. Die Fallen	18
1. Falle: Es gibt eine objektive Beobachtung	20
Muss die Beobachtung von beiden geteilt werden?	20
Worum geht es mir?	21
Auswege.....	23
2. Falle: Und du bist doch schuld	26
Die Interpretation macht´s	26
Was treibt mich an?.....	27
Der Satiresuperstar: Ich!	28
3. Falle: Ich brauche	31
Die Wirkung meiner Gedanken	31
Fehlt mir wirklich etwas?	32
Erfüllte Bedürfnisse sind Ansichtssache	33
Der Geist will sich selbst beweisen	33
Ich brauche nicht – ich habe schon!.....	34
4. Falle: Ich brauche von dir.....	37
Ich bin der entscheidende Faktor	37
Nur ich kann mein Selbstbild ändern.....	38
5. Falle: Ich mache mir Sorgen um dich.....	40
Alte Muster fühlen sich irgendwie gut an.....	40
Ganz selbstlos?.....	41
Um wen sorge ich mich in Wahrheit?.....	42
6. Falle: Ich kann dir helfen	45
Aus dem Herzen oder aus Angst?	46
Ich bin schuld an deinem Unglück.....	46
Was tue ich da?.....	47
Bereitschaft	49

7. Falle: Pseudoempathie	52
Form versus Inhalt.....	52
Von sich selbst getrennt.....	54
Ruhe gesucht	56
Pseudoempathie	56
Den Dschungel lichten	57
8. Falle: Wo ist dein Problem? Ich lebe nur GFK!	61
Formal vorbildlich?	62
Jeder spielt seine Rolle	63
Was will ich von dir?	65
Dem Herzen folgen	66
9. Mein Bedürfnis wird so erfüllt und nicht anders!.....	68
Raus aus dem Kopf – rein in die Verbindung!.....	68
Die Absicht hinter der Bitte.....	70
10. Es ist ja nur eine Strategie!	73
Innere Wegweiser	74
11. Schmerz? Nein, danke!.....	77
Gewalt: total normal	77
Unterdrückter Schmerz verhindert Verbindung.....	79
Freiheit ist möglich	80
IV. Die Mutter aller Fallen: Krieg macht einfach irgendwie Spaß!	82
Kampf und Krieg mit anderen – warum?	83
Das Märchen vom entsetzlichen Selbst	84
V. Der Schlüssel zur Befreiung: Selbstliebe.....	86
Der Weg aus allen Fallen	86
Der Wahrheit auf der Spur	89
Wir haben die Wahl	90
Die innere Stärke kultivieren: Den Garten der Liebe pflegen	91
Selbstliebe konkret.....	92
VI. Fazit.....	94
Literaturverzeichnis	95
Über die Autorin	96
Quellenangaben und Anmerkungen	97

Vorwort

Sie haben alles versucht.

Voller Motivation und Begeisterung haben Sie Bücher gelesen, Seminare besucht und sich wirklich alle Mühe gegeben, „gewaltfrei“ zu kommunizieren. Sie wollten die Beziehungen in Ihrem Leben ganz ehrlich verbessern – zu Ihrem Partner/ Ihrer Partnerin, innerhalb Ihrer Familie, am Arbeitsplatz oder im Freundeskreis.

Und dennoch haben Sie immer wieder das Gefühl, gegen eine unsichtbare Wand zu laufen. Was bei Marshall Rosenberg so spielend leicht ausgesehen hat, in den Rollenspielen im Seminar so überzeugend wirkte oder sich in den Büchern so einleuchtend anhörte, will in Ihrem Leben einfach nicht klappen. Zumindest nicht in den Beziehungen, in denen es Ihnen wirklich darauf ankommt.

Sie sind enttäuscht und erschöpft und zweifeln vielleicht an sich. Und Sie sind wütend auf die anderen, die sich einfach nicht so verhalten, wie die Partner aus den Rollenspielen im Seminar und in den Büchern, sondern Sie unbeeindruckt von Ihren Bemühungen weiter beharrlich auf die Palme treiben. Möglicherweise stehen Sie kurz vor der Resignation. Doch Sie haben noch nicht ganz aufgegeben, denn im Inneren hungern Sie so sehr nach einer Veränderung, einer anderen Beziehungs- und Lebensqualität, die von gegenseitigem Verständnis, von Rücksicht und füreinander da sein geprägt ist. Nach einem Leben, das zu leben Freude macht und erfüllend ist.

Ich möchte Ihnen gerne bestätigen, dass das, was Sie innerlich antreibt, der richtige Wegweiser ist. Es gibt das, wonach Sie suchen. Es wartet auf Sie, und Sie werden es finden.

Es ist dorthin nur normalerweise ein viel längerer und anstrengenderer Weg, als wir erst einmal vermuten. Wir denken, wenn wir ein paar Kurse besucht und Bücher gelesen haben, „könnten“ wir es – und auf jeden Fall spätestens nach dem Intensivjahrestraining, oder etwa nicht? Dann aber bestimmt nach dem nächsten 10-Tage-Retreat!

Was wir anfangs nicht ahnen, ist, dass uns ein langer Weg der Transformation bevorsteht, der alle unsere Ausdauer und Hingabe erfordert.

Verzweifeln Sie daher nicht, falls Ihnen alles so schwierig vorkommt. Wenn es Ihnen ernst ist, werden Sie dort ankommen, wo Sie hin möchten, dazu ist nur konsequente Arbeit an sich selbst nötig. Das soll Sie keineswegs abschrecken. Sie sollten sich nur darüber im Klaren sein, dass Sie mit innerer Veränderung die größte Herausforderung gewählt haben, die es in diesem Leben gibt. Es ist normal, wenn es erst einmal den

Eindruck macht, als sollten Sie Arabisch lernen und es sei viel zu schwierig, um es überhaupt zu versuchen. Doch es geht!

Wir leben in einer Welt, die uns von klein auf eine Art zu Denken, Sprechen und Handeln beigebracht hat, die uns voneinander entfremdet und Konflikte schürt. Das ist der Kern der Gewalt. Wir sind durch und durch von diesen Mustern geprägt – wir kennen zunächst einmal nichts anderes! Deshalb ist es so langwierig, sich davon zu befreien. Wir merken oft gar nicht, dass wir uns von ihnen steuern lassen. In etlichen Situationen, in denen wir meinen, gewaltfrei zu handeln, sind wir doch immer noch im Griff dieser alten und leider größtenteils unterbewussten Programmierung. Das ist der Grund für die Schwierigkeiten.

In diesem Buch zeige ich Ihnen eine Reihe dieser alten Muster, nach denen wir funktionieren, und wie Sie sich von Ihnen befreien können. Ich nenne sie die „Fallen der Gewaltfreien Kommunikation“. Die Phänomene und Lösungsvorschläge, die ich beschreibe, beziehen sich formal auf die Anwendung der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach Marshall Rosenberg¹. Da aber jeder Mensch, der gewaltfrei leben oder seine Beziehungen verbessern möchte, mit diesen und ähnlichen „Fallen“ konfrontiert wird, wendet sich dieses Buch nicht nur an Anwender der GFK, sondern alle, die nach Lösungen für schwierige Situationen mit anderen Menschen in ihrem Alltag suchen. Damit jeder Leser die Bezüge zur Gewaltfreien Kommunikation nachvollziehen kann, habe an den Anfang eine kurze Einführung darin vorangestellt. Wer die GFK bereits kennt, kann diese getrost überspringen.

Im Literaturverzeichnis finden Sie eine kleine Auswahl von Büchern über die Gewaltfreie Kommunikation, wenn Sie sich weiter damit beschäftigen möchten. Mittlerweile gibt es zu dem Thema auch sehr viele andere hilfreiche Publikationen, die Sie in Buchhandel oder Internet leicht finden können.

Dieses Buch gliedert sich hauptsächlich in die Beschreibung der so genannten „Fallen“, in die man auf dem Weg der Gewaltfreien Kommunikation hineingeraten kann, und wie man sie vermeidet bzw. wieder aus ihnen heraus findet. Dazu gibt es Beispiele in Dialogform und praktische Anregungen für Ihren Alltag.

Meine Beschreibung der Fallen erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Ich beschreibe diejenigen, die ich bisher selbst identifiziert habe – vor allem dadurch, dass ich oft in sie hineingetappt bin und es auch heute noch tue!

Ich betrachte mich selbst noch als Lernende, und teile hier meinen momentanen Entwicklungsstand mit Ihnen. Manche Dinge werden Sie nachvollziehen können und

andere nicht. Manchem werden Sie zustimmen und anderes ablehnen, einiges hilfreich finden und einiges nicht. Das ist in Ordnung. Beginnen Sie Ihre eigene Forschungsarbeit, denn nur Sie können herausfinden, was für Sie funktioniert.

Möge unsere Suche uns alle in die Tiefe führen, in der wir Zugang zu der Kraft in uns finden, aus der heraus wir automatisch gewaltfrei leben. Damit werden wir keineswegs zu Schafen, mit denen man alles machen kann – was einer gewaltfreien Haltung oft argwöhnisch unterstellt wird - sondern entdecken in uns die Macht unseres wahren Ichs, um aus ihr heraus die Welt zu gestalten.

In Liebe. Und Frieden. Weil es so einfach schöner ist!

Danksagungen

Ich danke von ganzem Herzen meinem Mann Paul, ohne den dieses Buch nicht hätte entstehen können.

Durch seine Unterstützung hat er mir den nötigen Freiraum gegeben, um dieses Buch zu schreiben, und dadurch, dass er mich beharrlich auf die Palme getrieben hat, mich dazu gezwungen, sich mir selbst zu stellen und meinen inneren Schatz zu entdecken.

Ich danke außerdem allen Helfern, die mein Manuskript geprüft und mir so geholfen haben, Fehler und Unstimmigkeiten aufzuspüren.

Ganz besonders danke ich Armin Rott, der von Anfang an an dieses Buch geglaubt und es in seinem Verlag herausgegeben hat.

I. Kurzeinführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

Die Intention der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg ist es, sich und anderen Menschen in einer Haltung der Liebe zu begegnen.²

Was genau ist nun eine „liebvolle Haltung“? Für mich gehören zum Beispiel Offenheit und Wohlwollen dazu: Wenn ich mich dabei ertappe, etwas Verurteilendes über einen anderen Menschen zu denken, diesen Gedanken sofort zu hinterfragen und dafür offen zu sein, dass es auch ganz anders sein könnte.

Es geht darum, nicht länger durch das eigene urteilende Denken und daraus resultierende Handeln Distanz zu anderen zu schaffen, sondern Verbindung und Nähe zuzulassen. Der von der GFK beschriebene Weg dazu besteht darin, den anderen mit neuen Augen zu sehen, und - egal hinter welchem Feindbild oder welcher Fassade - den Menschen an sich zu entdecken. So entsteht die Möglichkeit, auf eine völlig neue Weise miteinander in Beziehung zu treten, die beider Leben erfüllender macht als bisher.

Dazu ist zunächst nötig, mir selbst in dieser liebevollen Haltung zu begegnen. Wenn ich mit mir selbst im Krieg bin und mich nicht leiden kann, wie kann ich dann mit meinen Mitmenschen in Frieden sein?

Um diese neue Perspektive zu erreichen und uns mit uns selbst und der Welt zu versöhnen, schlägt Marshall Rosenberg den Prozess der so genannten vier Schritte vor. Sie beruhen auf der Annahme, dass *alles*, was Menschen tun, ein Versuch ist, Bedürfnisse zu erfüllen. Ein Mensch handelt nie aus einer vermeintlich „bösen“ Absicht heraus.

Bedürfnisse wiederum definiert Rosenberg als das, was nötig ist, um das Leben zu erhalten. Dazu gehören Nahrung, Unterkunft und Kleidung als Grundbedingungen für das physische Überleben genauso, wie Kontakt, Zugehörigkeit, Sinn und vieles mehr für das innere Wohlbefinden. Bedürfnisse sind somit grundsätzlich positiv, sie dienen der Erhaltung des Lebens, und sie sind allgemein gültig, d.h. jeder Mensch kennt sie und hat sie.

Jemand, der ein Bedürfnis erfüllen will – sei es ein eigenes oder das eines anderen – will damit zum Leben beitragen, dem Leben dienen. Dazu wählt er eine bestimmte Strategie, die er entweder direkt in seinem bisherigen Leben gelernt hat, oder die aus

dem bisher Gelernten resultiert. Das Bedürfnis ist jeweils etwas Abstraktes, wie Nahrung, Gemeinschaft oder Anerkennung, und die Strategie der konkrete Weg dahin, wie eine Pizza, der Fußballverein oder die ehrenamtliche Arbeit.

Ein weiteres Beispiel für erlernte Strategien sind unsere vielen kleinen und großen Süchte, wie Zigaretten, Alkohol, Fernsehen, Schokolade oder Einkaufstouren. Sie sollen dazu dienen, Bedürfnisse wie Entspannung, Gemeinschaft oder Kontakt zu sich selbst zu erfüllen. Der Haken dabei ist nur, dass sie oft erstens gar nicht so gut darin sind, das Bedürfnis auf erfüllende Weise zu befriedigen, und zweitens der Erfüllung anderer Bedürfnisse im Weg stehen, zum Beispiel dem nach körperlicher Gesundheit.

Probleme, so Rosenberg, entstehen nie auf der Ebene der Bedürfnisse, sondern auf derjenigen der Strategien. Nehmen wir als Beispiel ein Volk, das gegen ein anderes Krieg führt, weil es damit meint, sein Bedürfnis nach Sicherheit zu erfüllen. Ist der Krieg wirklich die geeignete Strategie dazu? Oder führt er nicht eher zu weiterer Eskalation und somit mehr Unsicherheit? Wie wäre es jedoch, wenn beide Seiten offen darüber reden könnten, dass sie Sicherheit brauchen, und gemeinsam überlegen, wie sie diese für ihre Völker erreichen können? Dann entstünde mit einem Mal eine Gemeinsamkeit, ein gemeinsames Bedürfnis, das beide Seiten verstehen können. Und aus dem gegenseitigen Verständnis ergibt sich oft eine neue Lösung für ein bisher unlösbar wirkendes Problem.

Als weiteres Beispiel soll ein Paar dienen, das darüber spricht, wie es den gemeinsamen Abend verbringen möchte. Er möchte mit ihr spazieren gehen, sie mit ihm einen Film ansehen und auf dem Sofa kuscheln. Dies sind beides Strategien. Auf dieser Ebene scheinen ihre Wünsche gegensätzlich und nicht zu überbrücken. Doch hinter beiden liegt dasselbe Bedürfnis: Verbindung. Und mit dieser Einsicht wird der Weg für weitere Ideen frei, wie man dieses Bedürfnis für beide erfüllen kann. Vielleicht durch einen Besuch beim gemeinsamen Lieblingsitaliener?

Ich kann meine Wahrnehmung des anderen demnach vollkommen verändern, wenn ich mit den Bedürfnissen in Kontakt komme, die hinter seinem Wollen und Handeln stehen, anstatt seine Strategien zu verurteilen. Je mehr ich dies übe, desto mehr sehe ich Menschen, die auf ihre Art etwas Gutes tun möchten und höchstens den tragischen Fehler begehen, sich mangels besseren Wissens für eine Strategie entscheiden, die nicht (für alle) zu wahrer Befriedigung führt.

Dasselbe gilt für mich. Mit mir und meinen Absichten ist alles in Ordnung. Manchmal wähle ich jedoch ungünstige Strategien, vor allem, wenn ich mit nicht die Zeit nehme,

mich zuerst mit meinem Herzen zu verbinden.

Verurteilung und Ablehnung können so allmählich einem offenen Herzen weichen – die Grundvoraussetzung für Frieden mit sich selbst und anderen.

Diese neue Form des Umgangs mit sich und anderen in einer Sprache des Herzens, nennt Rosenberg die „Giraffensprache“: Giraffen sind diejenigen Landtiere mit dem größten Herzen. Unsere bisherige trennende Art, miteinander und uns selbst umzugehen, bezeichnet er als „Wolfssprache“.

Dementsprechend werden Sie im Kontext der GFK oft von „Wölfen“ und „Giraffen“ hören. „Wolfsstimmen“ steht allgemein für die Urteile, die wir über uns und andere fällen. Diese werden noch unterteilt nach „Wolf nach innen/ innere Wölfe“, selbstverurteilende Stimmen in unserem Inneren, und „Wolf nach außen“, unsere Urteile über andere.

Beispiele dafür sind Sätze wie „Du bist das Hinterletzte!“ (Wolf nach außen) oder „Ich bin ein Versager!“ (Wolf nach innen).

Die vier Schritte

Die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation sollen dabei helfen, sich klar auszudrücken, Verbundenheit zu schaffen und Strategien zur Erfüllung von Bedürfnissen zu finden.

Sie bestehen aus

1. Beobachtung
2. Gefühl
3. Bedürfnis
4. Bitte

und können sowohl auf sich selbst als auf auch andere bezogen werden.

In der Praxis sieht das so aus: Ich nehme wahr, wie ich oder ein anderer auf ein Geschehnis in meiner Umgebung reagiert. Das kommuniziere ich, indem ich zuerst mitteile, was ich beobachtet/ wahrgenommen habe (1). Dabei trenne ich die Beobachtung von meinen Gedanken und Interpretationen dazu. Dann drücke ich aus, was ich bei dieser Wahrnehmung fühle (2). Als nächstes sage ich, welches Bedürfnis erfüllt oder nicht erfüllt ist (3), und schließlich stelle ich zur Erfüllung meines Bedürfnisses eine Bitte (4)– an mich selbst oder eine andere Person, die mir dabei helfen kann.

Beispiel:

Mein Vorgesetzter sagt zu mir, ich solle meine Arbeit von jetzt ab „ordentlicher“ machen. Ich nehme in mir ein diffuses Knäuel in der Magengegend wahr und entscheide mich für eine kurze Auszeit, um die vier Schritte zunächst für mich selbst durchzugehen. So kann ich die Beobachtung, meine Gefühle dazu, meine zugrunde liegenden Bedürfnisse und schließlich eine Bitte herausfiltern. Dieser Klärungsprozess ist die so genannte „Selbsteinführung“, deren Ergebnis in diesem Fall wie folgt aussehen könnte:

Wenn ich höre, ich solle meine Arbeit „ordentlicher machen“ (1), dann fühle ich mich wütend....frustriert...enttäuscht

(2) weil ich mir in letzter Zeit besonders viel Mühe gegeben habe – ich bin oft länger geblieben - und gerne hätte, dass das gesehen wird

(3) und weil ich gar nicht genau weiß, was er mit „ordentlicher“ überhaupt meint, ich brauche also Klarheit, was er genau will (3.)

Ich werde zu ihm hingehen und ihn fragen, was genau er von mir möchte und ob er meine Bemühung der letzten Zeit wahrgenommen hat (4, in diesem Fall Bitte an mich selbst).

Als nächstes könnte ich zu meinem Vorgesetzten gehen und ihn um ein Gespräch bitten. Um meinen Gesprächspartner nicht zu überfrachten, rät Marshall Rosenberg maximal 40 Worte auf einmal zu verwenden. Deshalb teile ich das, was ich sagen will, in zwei Abschnitte auf:

„Als ich vorhin von Ihnen gehört habe, ich solle meine Arbeit ‚ordentlicher‘ machen (1), hat mich das ganz schön beschäftigt.

Ich fühle mich verwirrt (2), weil mir nicht klar ist, was Sie mit ‚ordentlicher‘ meinen (3). Können Sie mir sagen, was ich Ihrer Meinung nach konkret verbessern kann (4)?“

„Außerdem bin ich frustriert (2), weil ich in den letzten 3 Monaten an insgesamt 25 Arbeitstagen länger geblieben bin, um meine Aufträge pünktlich abzugeben, und gerne hätte, dass das auch wahrgenommen wird.(3)

Können Sie mir sagen, ob Ihnen das bewusst ist?(4)“

Nach demselben Muster kann ich die vier Schritte auch zur Einfühlung in einen anderen Menschen nutzen. Dazu das Beispiel eines Kollegen, der sich darüber beklagt, was eine bestimmte Mitarbeiterin zu ihm gesagt hat:

„Kollegin X hat also vorhin zu dir gesagt, du ‚könntest gefälliger auch mal was arbeiten‘ (1). Bist du wütend (2), weil du gerne hättest, dass dein Beitrag wahrgenommen wird (3)? ... Und dir wünscht, dass wir uns hier gegenseitig unterstützen?(3) “

Weiter könnte man den Betroffenen im nächsten Schritt unterstützen, eine Bitte an sich oder die Kollegin zu formulieren.

Empathie

Einfühlung, Empathie genannt, ist das zentrale Konzept des Prozesses. Durch Einfühlung nehme ich mit dem Kontakt auf, was in mir oder einem anderen Menschen lebendig ist. Ich verbinde mich mit den präsenten Gefühlen und Bedürfnissen, zum Beispiel indem ich mein Gegenüber frage, was es fühlt, und die dahinter liegenden Bedürfnisse errate: *„Bist du traurig, weil du dir Zusammenarbeit wünschst?“*

Die Empathie an sich erfüllt dabei das Bedürfnis des „Gehört werdens“, das eines der häufigsten Bedürfnisse von Menschen ist.

II. Persönliche Erfahrungen mit GFK

Im Mai 2006 erlebte ich Marshall Rosenberg auf einem dreitägigen Seminar über Gewaltfreie Kommunikation in der Nähe von München. Ich befand mich in einer der zahlreichen Krisen meines bisherigen Lebens. Soeben hatte ich mich von meinem Partner getrennt, was einen Umzug und die Notwendigkeit eines neuen Jobs mit sich gebracht hatte. Hinzu kam ein Dauerkonflikt mit meiner Familie, der seit Jahren immer weiter eskalierte.

Die Summe all dessen hatte mich dazu bewogen, nun doch endlich einmal Rosenbergs Buch *Gewaltfreie Kommunikation* zu lesen, das mir eine gute Freundin schon seit Jahren dringend ans Herz gelegt hatte. Beim Lesen hatte ich den Eindruck, etwas auf der Spur zu sein, was ich schon lange gesucht hatte, ohne genau zu wissen, was es war. Ich musste nach München, koste es, was es wolle!

Dort wurde ich nicht enttäuscht. Ich war vollkommen gefesselt von dem, was Rosenberg sagte. Hier sah ich die Welt des liebevollen Umgangs miteinander, des Verständnisses und Füreinanderdaseins, die mir in meinem Alltag so fehlte. Auf einmal schienen die Probleme zwischen mir und anderen Menschen, die auf mich bisher unüberwindbar gewirkt hatten, ganz leicht wie von Zauberhand lösbar zu sein.

Ich fuhr tief bewegt, beeindruckt und voller neuer Hoffnung nach Hause. Voller Eifer machte ich mich daran, GFK so gut zu lernen, wie ich nur konnte. Unter anderem nahm ich an einem einjährigen Training bei Serena Rust und Klaus- Dieter Gens teil und dachte darüber nach, mich als Trainerin zertifizieren zu lassen.

Jeden Morgen begann ich mit Selbsteinführung. Und ich erlebte Wunder und Durchbrüche hier und da, doch die hauptsächlichen Konfliktbereiche in meinem Leben blieben weiterhin bestehen.

In dieser Zeit lernte ich meinen heutigen Mann kennen – auf einem weiteren Seminar mit Marshall Rosenberg in der Schweiz. Überglücklich, einen „gewaltfreien“ Weggefährten gefunden zu haben, stürzte ich mich voller Enthusiasmus in unsere Beziehung, nur um herauszufinden, dass wir keineswegs vor Konflikten gefeit waren und auch die GFK mir in vielen Situationen scheinbar nicht weiterhelfen konnte. Zeitweilig stand unsere Beziehung vor dem Aus. Wir waren an unseren Grenzen und probierten so ziemlich jede Methode und Therapie aus, der wir begegneten. Darüber hinaus bekamen wir viel Empathie und gute Ideen von GFK Weggefährten. Das alles half – nur zeitweise.

Ich fing an, an dem ultimativen Werkzeug zur Lösung meiner zwischenmenschlicher Probleme zu zweifeln, das ich glaubte gefunden zu haben.

Meine Erfahrungen mit der Gewaltfreien Kommunikation (oder das, was ich dafür hielt...) in privaten wie beruflichen Beziehungen waren zwar überwiegend gut, doch so manche Beziehungsdynamiken waren nach wie vor unerträglich. Irgendetwas an der Umsetzung der Theorie schien nicht zu funktionieren.

Besonders schlimm fand ich es, zu erleben, wie andere erfahrene GFKler und sogar Trainer an denselben Hindernissen scheiterten. Ich sah Hilflosigkeit und Gewalt ausgerechnet bei den Menschen, deren erklärtes Ziel der gewaltfreie Umgang miteinander lautete und von denen ich mir eine wegweisende Funktion erhoffte.

Am Anfang verwunderte mich das. Später wandelte sich das Gefühl in zunehmende Enttäuschung und Resignation: Was ich erlebte, stand meiner Vision einer besseren Welt schmerzvoll entgegen, und ich verstand den Grund einfach nicht. Trotz eines fundierten theoretischen Wissens und viel praktischer Erfahrung gab es immer wieder Verhaltensweisen, welche nicht in den Rahmen der GFK, wie auch immer man ihn definiert, passen konnten, und die bei den Beteiligten großen Schmerz auslösten.

Das galt auch für mich und mein Verhalten. Auch ich bin bei (formaler) Anwendung der GFK, trotz aller besuchten Seminare und bester Absichten, immer wieder zum Drachen mutiert. Wie auf Autopilot. Heute weiß ich: Ich war in die Fallen getappt, die ich in diesem Buch beschreibe. Doch da ich nicht wusste, was das Problem war, konnte ich es auch nicht lösen.

Ich erlebte unter anderem

- Beziehungen, in denen meine Wut so überwältigend wurde, dass ich handlungsunfähig darsaß und den anderen einfach nur loswerden wollte
- Eltern, die ihre Kinder unter dem Deckmantel der Erfüllung von Bedürfnissen regelrecht tyrannisierten und scheinbar hilflos konstatierten, dass sie ja gewaltfrei mit ihrem Kind umgingen, das Kind aber nun einmal so schwierig sei,
- Trennungen unter Berufung darauf, dass das Zusammensein mit dem anderen die eigenen Bedürfnisse nicht erfülle,
- Trainer, die sich vor den Augen ihrer Seminarteilnehmer beschimpften,
- gewaltvolle Verhaltensweisen, die verbal durch GFK gerechtfertigt wurden, und
- Menschen, die in ihrem Alltag völlig gelähmt zu sein schienen, weil die Erforschung und Erfüllung ihrer Bedürfnisse ihre gesamte Energie in Beschlag nahm.

Ein weiteres Ereignis, das mich zum Nachdenken brachte, war die Begegnung mit einer jungen sozialen Aktivistin, die zum Thema GFK meinte: „Das ist doch dieser neumodische Kommunikationsstil, den die ganzen Manager jetzt lernen, um ihre Mitarbeiter noch geschickter manipulieren zu können. Erst geben sie ‚Empathie‘, und dann kündigen sie dir – und du bist so eingelullt, dass du es mit dir machen lässt! Das weiß doch jeder!“

Da ich Marshall Rosenberg selbst erlebt habe und ihn nicht für „verdächtig“ halte, eine effizientere Kündigungsstrategie für Personalchefs entwickeln zu wollen, blieb die Frage: *„Was machen wir im Namen der GFK, wenn so eine Außenwirkung dabei herauskommt?“*

All dies entspricht nach meinem Verständnis nicht der inneren friedensstiftenden Haltung, die zu erreichen eigentlicher Sinn und Zweck der von Marshall Rosenberg konzipierten vier Schritte ist. Deshalb wollte ich herausfinden, was in diesen und anderen Fällen aus dem Ruder läuft, und vor allem, wie man sich immer und immer wieder erfolgreich auf eigentlichen Geist der Gewaltfreien Kommunikation zurückbesinnen kann.

Das vorliegende Werk zeigt die Ergebnisse, zu denen ich persönlich gekommen bin. Mein Anliegen ist es, die Absicht der Gewaltfreien Kommunikation wieder in den Fokus zu rücken, denn diese ist der Schlüssel zum Gelingen!

Vielleicht lesen Sie einige meiner Beispiele im Text und denken, „Aber halt! Das ist doch gar keine GFK!“ Eben, liebe Leser, genau darum geht es. Ich beschreibe nicht GFK nach Lehrbuch, sondern die Sackgassen, in denen wir uns verirren können, wenn wir nicht wachsam sind. Dazu gehört auch manchmal, dass wir es nicht ganz „richtig“ machen, wenn man dieses Wort im Zusammenhang mit Gewaltfreier Kommunikation überhaupt verwenden kann.

Sie werden mich heute nur noch selten formal die vier Schritte anwenden hören. Die GFK hat mich sehr wertvolle Dinge gelernt, zum Beispiel, zwischen Fakten und Interpretationen zu unterscheiden, Gefühle und Gedanken auseinanderzuhalten und mir gewahr zu werden, was in mir passiert. Ich habe gelernt, wie ich gut zuhören und wütende Menschen durch Einfühlung dabei unterstützen kann, wieder zu sich zu finden und ruhiger zu werden.

Andere Elemente der (formalen) GFK haben sich für mich nicht als hilfreich erwiesen. Dazu gehören die Idee, dass meine Gefühle darauf beruhen, ob ein Bedürfnis erfüllt ist

oder nicht, und insgesamt die Fokussierung auf Bedürfnisse, was ich im Kapitel 3. *Falle: Ich brauche* näher erläutere.

Geblichen ist der Herzenswunsch nach dieser Qualität von menschlicher Begegnung, wie ich sie das erste Mal in meinem Rollenspiel mit Marshall Rosenberg erlebt habe. Dass dies möglich sein könnte, hatte ich damals nicht einmal geahnt. Rosenberg hat damals eine Tür für mich geöffnet, und ich verstehe den von ihm konzipierten Prozess der vier Schritte als Hilfestellung dazu, diese Qualität in menschlichen Beziehungen und die dafür nötige innere Haltung zu erreichen. Dies gilt auch und vor allem in der Beziehung zu uns selbst.

Kehren wir also zurück zum Wesentlichen, nämlich zu der Frage: „*Wie mache ich das?*“ Im Grunde ist es gar nicht schwer. Je mehr wir uns selbst entdecken, desto mehr entpuppt sich Gewaltfreiheit als unsere Natur. Wir müssen nichts lernen, sondern nur verlernen, und zwar die Dinge, die dieser Natur im Wege stehen.

Dazu müssen wir erst einmal herausfinden, was es ist, das uns im Weg steht. Wenn wir erkennen, um was sich handelt und wie es sich auf unser ganzes Leben auswirkt, wird es immer leichter, sich von seinem Einfluss zu befreien.

III. Die Fallen

Das, was dem Ausdruck unserer wahren Natur im Weg steht, beschreibe ich hier als Fallen unseres Unterbewusstseins. Unsere wahre Natur ist liebevoll und ganz von selbst gewaltfrei, auch wenn es nach außen hin nicht immer so aussieht. Unser Unterbewusstsein untergräbt unsere bewussten, redlichen Bemühungen nach Verbindung stiftender Kommunikation nach Kräften und, wie wir noch sehen werden, aus vermeintlich guten Gründen. Sein tief in uns verborgenes, aber wenn wir es wollen durchaus erkennbares Treiben ist es, was uns auf dem Weg zur Gewaltfreiheit und einem glücklicheren Leben scheitern lässt - übrigens unabhängig von der Methode, die wir anwenden, oder dem Weg, den wir ausgewählt haben.

Ich nehme das Bild der verschiedenen Fallen zur Hilfe, um auf die Konzepte der Gewaltfreien Kommunikation hinzuweisen, die unser Unterbewusstsein gerne ausnutzt, um uns zu sabotieren, ohne dass wir es merken. Dabei werden Sie merken, dass hinter allen diesen Fallen immer wieder derselbe Mechanismus aktiv ist, auf den ich im Kapitel *Die Mutter aller Fallen* genau eingehe. Dieser eine Mechanismus, unser innerer Widerstand gegen Liebe und Frieden, kleidet sich in Form der Fallen in verschiedenen Gewändern, um seine Spur zu verschleiern.

Wir haben uns das Erlernen friedvoller Kommunikation zum Ziel gesetzt, weil wir vielleicht Konflikte in unserem persönlichen Umfeld lösen, mit bestimmten Menschen besser zurechtkommen, zum Weltfrieden beitragen, als Mediator arbeiten oder inneren Frieden erleben wollen. Was ist es für Sie?

Sobald wir uns jedoch auf den Weg zu diesem Ziel begeben, ruft dies den Saboteur im Unterbewusstsein auf den Plan, den ich im folgenden auch mit dem Begriff „Ego“ beschreiben werde. Aber wieso? Was hat er gegen bessere Beziehungen?

Um kurz vorweg zu greifen, und damit Sie dieser These schon einmal beim Lesen nachspüren können: Es geht hier um einen Teil in uns, der meint, er müsse sich vor anderen Menschen, ja der ganzen Welt, schützen und verteidigen, und die beste Strategie dazu sei, Distanz zu wahren, zu kämpfen und zu streiten. Er möchte dafür sorgen, dass der Sicherheitsabstand zu anderen Menschen gewahrt bleibt, uns keiner zu nahe kommt und somit auch keiner etwas tun kann.

Hinter dem Widerstand liegt also eine lebensdienliche Absicht, Selbstschutz, doch bringt uns die Strategie der Distanzierung und des Kampfes wirklich das, wonach wir uns von Herzen sehnen?

Finden wir es heraus.

1. Falle: Es gibt eine objektive Beobachtung

Versuch einer Klärung

Liese: „Gestern morgen bei unserer Wochenplanung hast du zu mir gesagt, du würdest einkaufen gehen und ich solle eine Liste für dich schreiben mit den Dingen, die ich brauche...“

Elsa: „Daran kann ich mich nicht erinnern!“

Mit einer in GFK umfassend ausgebildeten Bekannten, nennen wir sie Elsa, erlebte ich immer wieder ein in höchstem Maße verwirrendes und erschöpfendes Muster:

Ich hörte, meine Beobachtungen seien unzutreffend. Sie entsprachen angeblich nicht ihrer, was es unmöglich machte, über bestimmte Situationen zu sprechen.

Mehrere meiner Anläufe, eine für mich wichtige Angelegenheit zur Sprache zu bringen, endeten erfolglos. Auf einen Satz wie „Als du gesagt hast....“, erwiderte Elsa zum Beispiel „Das habe ich nie gesagt.“, oder auf „In dem Gespräch über“, „An ein solches Gespräch kann ich mich nicht erinnern.“

Wir hatten häufig Situationen, in denen für mich völlig klare Abmachungen von Elsa anders verstanden worden waren, wir zu Terminen zu verschiedenen Zeiten auftauchten und dergleichen. Ich war wütend. Gleichzeitig begann ich, an mir zu zweifeln, und fühlte mich in einer totalen Sackgasse, denn wie sollte ich über Gefühle und Bedürfnisse in Bezug auf eine Situation sprechen, wenn es diese laut Aussage des Betreffenden nie gegeben hat?

Das Ganze machte mich sehr nachdenklich, hatte ich bisher doch die Beobachtung für das klarste und eindeutigste Element der Gewaltfreien Kommunikation gehalten.

Vielleicht würde ich im Laufe des Prozesses Schwierigkeiten begegnen, aber doch nicht hier!

Muss die Beobachtung von beiden geteilt werden?

In schwierigen Momenten hilft es, dafür offen zu sein, dass sich ein Sachverhalt in der Welt eines anderen Menschen möglicherweise so vollkommen anders als in meiner darstellt, dass wir zu keiner von beiden nachvollziehbaren Beobachtung kommen. Dies muss kein Hindernis für eine Verbindung zwischen uns sein. Das Problem verschwindet, sobald ich aufhöre, vom anderen zu verlangen, meine Beobachtung zu übernehmen, beziehungsweise den anderen dort abhole, wo er gerade ist, und ihm zuhöre, auch

wenn seine Beobachtung mit meiner nicht übereinstimmt. Ich nehme seine Worte als Ausgangspunkt dafür, mich in ihn hineinzusetzen.

Ich erinnere mich an ein Gespräch mit einer alten Dame kurz vor ihrem Tod. Sie war, wie es so schön heißt, geistig verwirrt und erzählte Geschichten, die den Erinnerungen ihrer Angehörigen in ihrem Leben überhaupt nicht entsprachen. Dazu gehörten Schilderungen von Ängsten und Enttäuschungen. Die übliche Reaktion aus ihrem Umfeld bestand darin, sie zu „korrigieren“, also sie darauf hinzuweisen, dass ihre Geschichten „nicht wahr“ seien, und ihr zu sagen, für ihre Ängste und anderen Gefühle gäbe es nicht den geringsten Grund.

Ich wusste wenig vom Wahrheitsgehalt ihrer Geschichten, und auch wenn es mir offensichtlich erschien, dass das, was sie sagte, keinen „Sinn“ ergab, hörte ich ihr einfach zu und kommentierte es gelegentlich mit Sätzen wie „*Das war aufregend, was?*“, oder „*Und da haben Sie Angst gehabt, richtig?*“. Sie fing daraufhin an zu lächeln, sah mir in die Augen und ihr ganzes Gesicht leuchtete.

Es war ein Moment tiefer Verbundenheit und großer Freude. Obwohl ich ihre Geschichten nicht nachvollziehen konnte – oder vielleicht sogar gerade deshalb?

Brauche ich also überhaupt eine gemeinsame Beobachtung, die ich und der andere teilen können, um mit den Gefühlen und Bedürfnissen und des anderen in Kontakt zu kommen? Müssen wir beide in unserer Beobachtung übereinstimmen, damit ich mich mitteilen oder den anderen hören kann?

Hinter dieser Frage lauern interessante Einsichten. Wieso möchte ich, dass mein Gegenüber sich so wie ich an die Situation erinnert und meine Beobachtung bestätigt?

Worum geht es mir?

Was soll mir meine Version des Geschehens bringen? Gibt es mir etwas, wenn der andere mir zustimmt? Was? Möchte ich zum Beispiel, dass er „einsieht“, etwas falsch gemacht zu haben, und es wiedergutmacht? Fühle ich mich durch seine Darstellung angegriffen und ins falsche Licht gerückt und habe den Drang, mich zu verteidigen? Ich möchte vermutlich, dass meine Version vom anderen übernommen wird, weil ich meine, mein innerlich ins Wanken geratene Selbstbild retten zu müssen und glaube, dass es so funktioniert.

Wenn ich Urteile über den anderen habe, zum Beispiel dass er „nach Ausflüchten sucht“ oder „keine Verantwortung übernehmen will“, sobald er eine andere Version liefert als

ich, dann ist ebenfalls eine große Bedeutung für mich damit verknüpft, dass er mir Recht gibt. Entsprechend fällt es schwer, diesen Wunsch aufzugeben.

In meinem oben erwähnten Fall schwingt ganz klar etwas von *„Ich möchte mir, dem anderen und, wenn ich schon einmal dabei bin, der ganzen Welt, zeigen, dass ich Recht habe“*, mit. Ich will die Situation „wasserdicht festnageln“, was unmöglich ist, damit der andere „einsieht“, dass er sich „falsch“ verhalten hat und mir tatsächlich Unrecht geschehen ist. Er ist schuld an der verfahrenen Situation, nicht ich! Es ist für mich wichtig, als unschuldig betrachtet zu werden.

Das Problem ist, dass ich keine Verbindung zum anderen bekommen kann, solange ich mich innerlich daran klammere, mit meiner Meinung Recht zu haben. Erst wenn ich bereit bin, meine Beobachtung gewissermaßen aufzugeben und mich einfach für das öffne, was gerade passiert, kann die Verbindung geschehen.

Dazu sind zwei Dinge notwendig:

Erstens muss ich Raum für die Möglichkeit lassen, dass die Beobachtung nur in meiner Welt stattgefunden hat, und zweitens jeglichen Drang hinter mir lassen, die Beobachtung als Anklagepunkt gegen den anderen zu verwenden.

Ich muss zu einhundert Prozent die *Verantwortung* für alle meine Gedanken und Gefühle übernehmen. Das ist erst einmal sehr schwierig: Der innere Widerstand wird heftig sein, so heftig, dass es sich vollkommen falsch anfühlt! Doch je heftiger der innere Widerstand dagegen ist, desto größer und schöner ist der Raum, der sich öffnet, wenn man weitergeht.

Es hilft sehr, sich dabei daran zu erinnern, dass man nichts und niemanden verteidigen und auch nicht sein Selbstbild schützen muss. Dies ist umso leichter, desto mehr man sich selbst so annehmen kann, wie man ist.

Ein weiteres Beispiel:

Wir sitzen seit einigen Minuten in einer Gruppe von fünf Leuten zu einer Besprechung zusammen. Nach einem heftigen und lauten Wortwechsel zwischen Elsa und einer weiteren Teilnehmerin verlässt erstere den Raum.

Ich versuche später, Elsa gegenüber das Thema anzusprechen: *„Als du vorhin gleich zu Beginn der Besprechung den Raum verlassen hast“*, woraufhin Elsa antwortet, *„Die eigentliche Besprechung hatte noch nicht begonnen. Also was ist deine Beobachtung?“*. Als ich das höre, bin ich kurz vor dem Überkochen. Ich beschuldige Elsa innerlich, keine

Verantwortung zu übernehmen und mir wieder einmal nur Steine in den Weg zu legen – wo ich die Sache doch klären will!

Wenn ich genauer hinsehe, muss ich mir allerdings eingestehen, dass ich keineswegs einfach „nur“ über eine Beobachtung sprechen will, sondern von meinem Gegenüber eigentlich eine Art Geständnis erzwingen möchte: *„Ja, du hast Recht, ich habe den Raum zu Beginn des Meetings verlassen. Das war nicht richtig von mir.“*

Vor diesem Hintergrund ist es dann kein Wunder, dass Elsa sich intuitiv auf der Anklagebank wähnt und eine scheinbar geeignete Verteidigungsstrategie wählt:

Leugnung. Kommt Ihnen das folgende Beispiel bekannt vor?

„Wer hat die Schokolade aufgegessen?“- „Ich nicht, Mama!“, so die Antwort aus dem braun verschmierten Mund. Das Kind leugnet, weil es Angst vor Bestrafung hat. Und in so manchem Erwachsenen wohnt eben immer noch ein ängstliches Kind, das bei Gelegenheit das Kommando übernimmt, weil es meint, sich schützen zu müssen.

Auswege

Vergessen wir nicht, dass alle diese Mechanismen in uns und anderen in der Regel unbewusst ablaufen. Darüber hinaus zu gehen, erfordert Disziplin in der Selbstbeobachtung und Mut zu radikaler Ehrlichkeit, und es ist besonders schwer, diesen Mut aufzubringen, wenn wir uns selbst und andere verurteilen. Urteile machen Angst, seien es nun Urteile über uns selbst oder über andere.

In den Momenten, in denen wir ernsthaft glauben, den anderen auf die Anklagebank zu zerren sei eine unseren Bedürfnissen dienliche Strategie, bringt nur Mitgefühl mit uns selbst uns weiter. Irgendetwas in uns hat vermutlich auch Angst, sonst würden wir uns nicht so verhalten.

Wenn ich einem gerade ablaufenden Manöver meines inneren Kriegstreibers – so nenne ich den Teil, der andere Menschen so leidenschaftlich gerne beschuldigt - auf die Schliche gekommen bin, ist eine mögliche Sofortmaßnahme, innezuhalten, durchzuatmen und zu beobachten, was gerade in mir passiert. Dann kann ich in der Situation einen neuen Anlauf nehmen.

Dabei hilft es mir, mich bewusst daran zu erinnern, was ich eigentlich will: Frieden sowie eine gute Verbindung zu mir selbst und zum Gegenüber. Wenn ich damit wieder in Kontakt bin und mich daran erinnere, wie wunderbar sich dieser Frieden und diese Verbindung anfühlen, dann gibt mir das die Kraft und Entschlossenheit für ein erfolgreiches Umsteuern.

Dazu einige Formulierungsbeispiele:

- „*Elsa, ich bin verwirrt über den Ablauf der Dinge heute morgen. Ich frage mich, ob ich etwas falsch verstanden habe. Kannst du mir helfen?*“
- „*Du, ich habe etwas Interessantes über mein Verhalten dir gegenüber herausgefunden. Magst du es hören?*“
- „*Meinem Verständnis nach war der Sinn der Besprechung, mit dir über einige wichtige Dinge sprechen zu können, die uns unter den Nägeln brennen. Als du dann nicht da warst, war ich gestresst, weil ich ein Anliegen habe, bei dem ich dich gerne dabei hätte. Hast du eine Vorschlag, wann ich darüber reden könnte?*“
- „*Kannst du mir sagen, was du gerade von mir gehört hast, damit ich weiß, ob ich mich klar ausgedrückt habe?*“
- „*Was ist deine Meinung?*“
- „*Ist das, was ich sage, nachvollziehbar?*“
- „*Wie war es aus deiner Sicht?*“

Die Situation zu Beginn des Kapitels lässt sich übrigens durch eine kleine Umformulierung ganz leicht entschärfen:

Liese: „Gestern morgen bei unserer Wochenplanung meinte ich, gehört zu haben, du würdest einkaufen gehen und ich solle eine Liste für dich schreiben mit den Dingen, die ich brauche...“

Durch die Formulierung „meinte ich, gehört zu haben“ anstatt „du hast gesagt“ übernehme ich die ganze Verantwortung für meine Wahrnehmung und beuge so einer möglichen Diskussion über das, was mein Gegenüber gesagt hat, vor. Mein Fokus bleibt bei mir und so kann ich auch leichter mit dem, was ich will, in Verbindung bleiben.

Wenn Sie es nicht schaffen, sich in einer schwierigen Situation innerlich neu auszurichten, dann empfiehlt es sich, eine Auszeit zu nehmen, um wieder mit dem eigenen wohlwollenden Inneren in Kontakt zu kommen. Zwingen Sie sich zu nichts – seien Sie mitfühlend und geduldig, auch mit sich selbst! Die erste und wichtigste Voraussetzung für Gewaltfreie Kommunikation ist, mit einem offenen Herzen in die Situation zu gehen. Welche Formulierung man genau wählt, ist dagegen nicht so wichtig. Umgekehrt bringt uns aber auch die formal gewaltfreieste Formulierung nicht weiter, wenn wir innerlich gereizt, ärgerlich oder etwas in der Richtung sind und den anderen von einer bestimmten Sichtweise überzeugen wollen.

Wege aus der Falle „Es gibt eine objektive Beobachtung“

- ♥ Erinnerung: „Um mit mir und dem anderen in Kontakt zu kommen, brauche ich keine Beobachtung, über die wir uns beide einig sind“
- ♥ Selbstehrlichkeit: „Warum soll der andere mir zustimmen? Was steckt dahinter?“
- ♥ Konzentration auf das Ziel: Frieden, Verbundenheit – wie gut sich das anfühlt!
- ♥ Verbindung mit dem eigenen Herzen, dem wohlwollenden Inneren
- ♥ Neuer Anlauf

2. Falle: Und du bist doch schuld

Versuch einer Problemdefinition

Annabel: „Es ist jetzt 22.00 Uhr. Wenn ich um 18.00 Uhr von dir höre, dass du um 20.00 Uhr zu Hause bist, und dann bist du erst um 22.00 Uhr hier, bin ich wütend, weil ich ein Bedürfnis nach Verlässlichkeit habe. Kannst du mir bitte sagen, wie es dir geht, wenn du mich das sagen hörst? “

Diese Falle ist sehr raffiniert. Man tappt in sie hinein, obwohl es eigentlich gar nicht sein sollte, denn eine der Grundannahmen der GFK ist, dass jeder für seine Gefühle selbst verantwortlich ist.

In der Gewaltfreien Kommunikation bin ich dafür zuständig, meine Bedürfnisse zur Kenntnis zu nehmen und sie zu erfüllen, sprich für mich zu sorgen. Dies kann ohnehin kein anderer Mensch für mich tun. Wenn ich negative Gefühle erlebe, dann deshalb, weil ein Bedürfnis von mir nicht erfüllt ist – so GFK.

Die Interpretation macht´s

Doch obwohl dies nicht explizit in den vier Schritten enthalten ist, weist auch Marshall Rosenberg darauf hin, dass es letztlich an meiner Art zu denken und der daraus resultierenden Interpretation des Geschehens liegt, wie ich mich in Bezug auf eine Sache fühle³. Manche GFK-Trainer bauen die Betrachtung dessen daher in den Prozess der vier Schritte mit ein.

Wenn mich zum Beispiel ein Mensch auf der Straße anrempelt, denke ich vielleicht etwas wie, *„Wie rücksichtslos! Kann der nicht besser aufpassen?“*, bin wütend und wähne mein Bedürfnis nach Rücksichtnahme nicht erfüllt.

Und wenn ich dann sehe, dass eben dieser Mensch einen Blindenstock benutzt? Was passiert dann? Vielleicht wechselt mein Gefühl zu Mitgefühl und der Eindruck, eines meiner Bedürfnisse sei nicht erfüllt, weil ich gerade einen Stoß versetzt bekommen habe, ist wie weggeblasen. Dieselbe Situation – verschiedene Interpretationen – verschiedene Gefühle.

Trotz dieser theoretisch klaren Grundlage liegt in den vier Schritten doch eine Implikation dessen, dass ein anderer Mensch oder äußere Umstände der Grund für unser Befinden sind. Ich kann beispielsweise ganz theoretisch sauber eine Formulierung wählen wie, *„Wenn ich sehe, dass deine Socken seit zwei Tagen mitten auf dem*

Wohnzimmerfußbodens liegen, bin ich frustriert, weil ich ein Bedürfnis nach Zusammenarbeit habe“, aber entsteht durch einen solchen Satz nicht durch die Hintertür eben dennoch der Eindruck, derjenige, der die Socken vor zwei Tagen auf dem Wohnzimmerfußboden platziert hat, sei verantwortlich dafür, dass ich frustriert bin? Denn meine Frustration kommt doch von den Socken, und wenn die da nicht lägen, ginge es mir gut. Oder? Und wenn ich derjenige bin, der die Socken hat liegen lassen, höre ich dann etwa nicht, dass ich verantwortlich für den Frust des anderen bin?

Meinem Empfinden nach führt allein rein grammatikalisch eine Formulierung nach dem Schema „*Wenn ich ... sehe, dann fühle ich ...*“ in meinem Gehirn zu einer Verknüpfung zwischen dem, was ich sehe, und dem, was ich fühle. Es ist sogar regelrecht schwierig, diese Verknüpfung *nicht* zu erleben.

Was treibt mich an?

Um aus dieser Falle herauszukommen, ist, ähnlich wie bei der ersten, Ehrlichkeit mir selbst und dem anderen gegenüber entscheidend. Wenn das Gefühl des Ärgers oder was es auch immer ist zuschlägt, hilft es, das Gefühl ganz zuzulassen, in allen Details zu fühlen und dabei zu hinterfragen, was in mir vorgeht.

Erstens kann ich meine Absicht hinterfragen: Wenn ich die Socken thematisiere – was treibt mich an? Der Wunsch nach Verbindung, oder wieder diese seltsame und oft tief verborgene Drang, anzuklagen? Der innere Kriegstreiber, der mich vor „zu viel gefährlicher Nähe“ schützen will?

Die zweite Frage lautet: Welche Bedeutung schreibe ich den Socken zu? Dort liegt ein Paar Socken auf dem Boden – was meine ich, dass dies über den Menschen aussagt, der sie dort hinterlassen hat? Verurteile ich ihn als rücksichtslos, faul, chaotisch? Meine ich vielleicht sogar, er macht das mit Absicht, um mich zu ärgern? Sind das überhaupt meine ureigenen Urteile oder habe ich sie möglicherweise von Autoritätspersonen aus meinem Leben übernommen – einem Elternteil oder Lehrer? Würde ich mich auch ärgern, wenn wir als frisch Verliebte vereinbart hätten, Socken auf dem Fußboden als Liebesbotschaft an den anderen zu hinterlassen?

Und die dritte Frage: Stimmt mein Herz dem Urteil über den anderen zu?

Wenn ich aus dem aufrichtigen Wunsch nach Verbindung spreche, dann ist es, wie schon gesagt, keine große Sache, welche Worte ich wähle. Der andere wird meine Absicht spüren. Wenn allerdings unbewusst eine Anklage mitschwingt, kann ich

umgekehrt noch so wunderbar der Form nach GFK anwenden – es wird nur tiefer in den Konflikt führen.

Was also tun, wenn man merkt, dass man tief in sich diesen Drang verspürt, dem anderen Vorhaltungen zu machen? Ein erster Schritt ist, es zumindest vor sich selbst offen zuzugeben und dafür offen zu sein, dass hier einfach nur außer Rand und Band geratene Gedanken ihr Unwesen treiben und meine Wahrnehmung verzerren.⁴ Sie können nur so lange ihr Unwesen treiben, bis ich ihnen ins Gesicht sehe. Sobald ich das tue, sie offen auf die Probe stelle und ihre Wahrheit hinterfrage, werden zwei Dinge deutlich:

1. Sie führen mich nicht an mein Ziel
2. Ich verurteile den anderen wesentlich heftiger, als es der Anlass rechtfertigt.
Meine inneren Vorwürfe an den anderen sind maßlos übertrieben und vielleicht nicht einmal wahr.

Es wirkt auch Wunder, über das, was da im eigenen Inneren tobt, ganz offen zu sprechen. Wenn ich offen bin und zeige, was in mir los ist, schafft das häufig ganz von selbst Verbindung. Und wenn ich alles ausgesprochen habe, hilft es mir, wieder klarer zu sehen und zur Verhältnismäßigkeit zurückkehren.

Mein Ärger ist wieder nur ein Versuch, mich vor vermeintlich verletzender Nähe zu schützen. Und sobald ich das *fühle* (nicht intellektuell verstanden habe, sondern in meinem Körper wahrnehme!), spüre ich auch wieder meinen Wunsch nach Verbindung, und von dort aus geht es viel leichter weiter.

Der Satiressuperstar: Ich!

Wenn Sie herauslassen, was in Ihnen ist, muss das keineswegs der Anfang einer kriegerischen Auseinandersetzung sein. Vielleicht gefällt Ihnen folgender Vorschlag: Stellen Sie sich vor, Sie stehen als Satiriker auf der Bühne und spielen Ihre inneren Stimmen. Bringen Sie das innere Theater nach außen – mit Humor!

Treiben Sie es auf die Spitze:

*„Diese Socken! Wie lange liegen die schon da? Zwei volle Tage! AAAAH! Du machst mich waaaaahnsinnig! Wenn ich demnächst in die Irrenanstalt komme, dann nur wegen deiner Socken!!!! Wahrscheinlich willst du das sogar, du wartest nur darauf! Gib es zu! Du willst mich in den Wahnsinn treiben, um mich endlich los zu sein!
Aber jetzt reicht's: Ich lasse mir ab sofort nicht mehr alles gefallen! Höchste Zeit für einen von diesen Selbstbehauptungskursen für Frauen.*

Ich fange gleich an: Heute Abend: Kein Abendessen für dich! Und morgen auch nicht, und überhaupt läuft in unserer Beziehung einiges daneben. Ich brauche mehr Zeit für mich. Du wäscht ab jetzt deine Klamotten selbst, und ab sofort hänge ich meine Kleider in deinem Hobbyraum auf! Wollen wir doch mal sehen, wer hier wen in den Wahnsinn treibt! Ha! Da siehst du mal! In mir steckt noch viel mehr als das dumme Blondchen, das dir den Haushalt führt! Ab heute wird alles anders! Na warte, wenn ich erstmal Karate kann!“

Vielleicht fällt es Ihnen so leichter, sich auszudrücken. Man kann den eigenen inneren Druck abbauen und sich mitteilen, ohne den anderen zu verletzen, ja sogar zusammen lachen und mit Bewunderung darüber staunen, zu welcher kreativen Höchstleistung die eigenen Gedanken auflaufen können. Es braucht nur ein Paar Socken auf dem Boden, und schon ist Leben im Haus! Falls Sie je gedacht haben, Sie seien nicht unterhaltsam, dann sind Sie hoffentlich jetzt eines Besseren belehrt.

Wenn Sie richtig gut sind, dann könnte Ihnen die nächsten Tage auffallen, dass Sie regelrecht nach Socken oder etwas anderem Liegegebliebenem auf dem Fußboden suchen. Wann sonst hat man so viel Spaß miteinander? Spätestens, wenn Sie sich dabei ertappen, Ihren Partner zu fragen: „*Schatz, wann lässt du endlich wieder einmal deine Socken rumliegen?*“, wissen Sie, dass Sie das Lernziel dieses Kapitels erreicht haben.

Aber bitte beschweren Sie sich nicht bei mir, wenn der Wohnzimmerboden Tag für Tag leer bleibt. Ihr Partner ist dann wahrscheinlich in neuer Liebe zu Ihnen entflammt. Er ist völlig hin und weg von diesem lebendigen, vor Einfallsreichtum sprühenden Wesen mit den funkelnden Augen, welches die unglaubliche Fähigkeit besitzt, selbst die banalsten Alltagssituationen in einen Riesenspaß zu verwandeln. Dies ist die Frau, die selbst seine Traumfrau blass aussehen lässt. Er kann gar nicht anders, als ihr jeden Wunsch zu erfüllen. Und Sie wollten doch, dass er seine Socken wegräumt?

Jede Methode hat nun einmal ihre Nebenwirkungen.

Sie funktioniert übrigens auch für Männer, auch wenn das geschilderte Beispiel aus der Perspektive einer Frau ist.

Wege aus der Falle „Und du bist doch schuld“

- ♥ Selbstehrlichkeit: Was ist hier mein Motiv? Will ich den anderen anklagen oder suche ich die Verbindung? Was fehlt mir wirklich? Vor was habe ich vielleicht Angst?
- ♥ Erinnerung daran, wie gut sich liebevolle Verbundenheit anfühlt und dass diese mein Ziel ist
- ♥ Eventuelle Selbstmitteilung: Weißt Du, was in mir los ist, wenn ich die Socken auf dem Fußboden sehe?
- ♥ Humor

3. Falle: Ich brauche

Versuch einer Problemlösung

Annabel: „Wenn ich sehe, dass du an den letzten vier von fünf Wochenenden Zeit mit deinen Freunden ohne mich verbracht hast, dann bin ich traurig, weil ich ein Bedürfnis nach Wertschätzung habe. Bist du einverstanden, mir in Zukunft jedes Mal Blumen mitzubringen, wenn wir uns sehen?“

Begeben wir uns weiter auf innere Forschungsreise, um unseren Spürsinn zu schärfen, der dafür sorgt, dass wir nicht in die Fallen unseres Unterbewusstseins tappen. Was halten Sie von Annabels Bitte nach Blumen? Ist das GFK?

Stellen Sie sich dann folgende oder ähnliche Situation vor:

Sie sind auf einer Party und kennen niemanden außer dem Gastgeber. Soeben haben Sie sich zu einer Gruppe gesellt, in der man sich angeregt miteinander unterhält. Der Mann neben ihnen erzählt eine Anekdote aus früheren Jahren, woraufhin alle in Gelächter ausbrechen und Kommentare einwerfen wie *„Genau so war das damals!“*, *„Was hatten wir doch für eine tolle Zeit!“*.

Sie stehen daneben und bemerken ein unangenehmes Gefühl in sich, ein Druck in der Magengegend oder einen Kloß im Hals. Sie wenden innerlich die vier Schritte an und kommen zu dem Ergebnis, dass Sie Angst haben, und als Ursache dafür identifizieren Sie ein nicht erfülltes Bedürfnis nach Zugehörigkeit.

Die Sache scheint eindeutig: *„Ich brauche Zugehörigkeit, dann geht es mir besser.“*

Die Wirkung meiner Gedanken

An dieser Stelle möchte ich gerne einhaken. Mit der Aussage, dass ich Zugehörigkeit brauche, treffe ich die Aussage, dass ich diese im Moment nicht habe. Ich gehöre nicht dazu. Richtig? Was fühle ich dabei? Und wohin wandern meine Gedanken? Ich erinnere mich zum Beispiel Szenen aus der Vergangenheit, in denen ich mich in einer Gruppe auch nicht zugehörig fühlte, zum Beispiel in der Schule.

Womöglich kommt ein ganzes Lebensthema zum Vorschein. Als nächstes taucht die Frage auf: Was mache ich jetzt? Wie komme ich an die dringend benötigte Zugehörigkeit? Und schon bemühe ich mich, Lösungsstrategien für das Problem zu entwickeln. Ich könnte mir überlegen, ein Gespräch mit dem Menschen neben mir anzufangen. Wenn dies in einen angeregten, befriedigenden Austausch mündet, dann

geht es mir vielleicht wieder gut und ich freue mich darüber, mein Problem erfolgreich angegangen zu sein. Doch was ist, wenn es keinen interessanten Austausch gibt, sondern der andere sich nach zwei Sätzen Smalltalk wieder der Gruppe zuwendet? Wenn Sie ein wenig so sind wie ich, geht es Ihnen schlimmer als je zuvor, und das negative Gedankenkarussell kommt wieder in Fahrt: *„Oh je, ich gehöre wirklich nicht dazu. Mir mit ist es hoffnungslos. Egal was ich tue ... mit mir stimmt etwas nicht ... alle haben Freunde, nur ich nicht ...“*

Fehlt mir wirklich etwas?

Die Falle liegt hier darin, überhaupt zu glauben, wir hätten dieses Problem. Wie? Ja, genau. Stimmt das mit der fehlenden Zugehörigkeit überhaupt? Hat es je gestimmt? Stellen Sie die Behauptung auf die Probe! Fangen Sie an, Beispiele dafür zu sammeln, wie Ihr Bedürfnis nach Zugehörigkeit erfüllt ist, genau jetzt und hier und auch in den Situationen in der Vergangenheit, an die Sie die schmerzvollen Erinnerungen haben. Dies mag Ihnen ungewohnt vorkommen und vielleicht ist es schwierig, Beispiele zu finden, doch ich empfehle Ihnen, nicht so schnell aufzugeben. Seien Sie kreativ. Denken Sie um die Ecke. Öffnen Sie sich für alle Möglichkeiten.

Mir fällt beispielsweise Folgendes ein:

- Ich bin auf diese Party eingeladen. Der Gastgeber will mich dabeihaben. Also gehöre ich dazu.
- Ich bin ein Mensch, wie die anderen auch. Ich gehöre dazu.
- Ich habe auch so einen Kreis von früher, mit dem ich lachen kann. Ich gehöre dazu – zu den Menschen, die Freunde haben!
- Wenn ich an meinen Freundeskreis denke, dann kann ich den Spaß so gut nachvollziehen, den die anderen haben. Ich fühle mich ihnen plötzlich sehr nahe. Ich gehöre dazu – die Menschen hier sind so wie ich!
- Der andere unterhält sich lieber mit seinen Freunden als mit mir. jemandem, den er nicht kennt? Er ist wie ich! So bin ich auch! Ich verstehe ihn! Ich gehöre dazu – zu den Menschen, die ihre Freunde Fremden vorziehen.

Wenn Sie durch diese Suche nach einiger Zeit feststellen, dass Ihr ursprünglicher Satz an Ladung verloren hat oder Sie ihn überhaupt nicht mehr nachvollziehen können, dann kann ich Ihnen versichern: Sie sind nicht der/die Einzige, der/die das so geht.

Erfüllte Bedürfnisse sind Ansichtssache

Moment, könnten Sie jetzt einwenden, aber woher kam dann meine Angst? Nun, lautet meine Antwort, nehme wir noch einmal die Situation mit dem Blinden, der Sie auf der Straße anrempelt. Solange Sie nicht wissen, dass er blind ist, sind Sie wütend. Sobald Sie es aber erfahren, empfinden Sie Mitgefühl. Das Gefühl kommt also nicht von dem, was geschieht, beziehungsweise andere Menschen tun oder lassen, sondern davon, wie Sie dies bewerten und interpretieren.

Entscheidend sind Ihre Gedanken in der Situation. Daraus resultieren dann die Gefühle. Das Gefühl entscheidet sich demnach nicht danach, ob ein Bedürfnis erfüllt ist oder nicht, sondern ob Sie denken, dass es erfüllt ist!

Diese Unterscheidung ist keineswegs trivial. Probieren Sie es. Finden Sie Beispiele dafür, wie Bedürfnisse, von denen sie angenommen haben, sie seien nicht erfüllt, doch erfüllt sind. Sie können diese Übung auf jedes beliebige emotionale, geistige oder soziale Bedürfnis anwenden, wie zum Beispiel Unterstützung, Wertschätzung oder Zusammenarbeit.

Wenn Sie Lust auf ein besonderes Experiment haben, dann können Sie diese Suche sogar auf physische Bedürfnisse ausweiten.

Denken Sie daran: Es gibt keine objektiven Beobachtungen. Ihre Eindrücke von der Welt sind subjektiv und durch die Brille Ihrer Interpretationen gefiltert. Wenn in Abhängigkeit von einer Überzeugung eine bestimmte Interpretation aktiv ist, so wird nichts und niemand draußen auf der Welt Sie vom Gegenteil überzeugen können. Solange Sie den Satz „*Ich brauche Zugehörigkeit*“ glauben, mögen Sie sich in manchen Momenten zufrieden fühlen, doch im Großen und Ganzen bleibt das Leben eine Suche nach dem, was vermeintlich nicht da ist.

Der Geist will sich selbst beweisen

Sehr anschaulich beschreibt dies Byron Katie, Autorin von *Lieben was ist: Wie vier Fragen Ihr Leben verändern können*. Sie sagt, der Geist suche unablässig nach der Wahrheit. Wenn er einen Gedanken hat, versucht er die ganze Zeit, ihn zu beweisen. So funktioniert es bei jedem von uns. Wenn der Gedanke „*Ich brauche Zugehörigkeit*“ da ist und wir ihn nicht hinterfragen, ist unser Geist unablässig damit beschäftigt, Beweise dafür zu finden, dass uns Zugehörigkeit fehlt. Gegenbeispiele aus der Realität werden übersehen oder kleingeredet. So erklärt sich unsere selektive Wahrnehmung. Wir akzeptieren nur, was zu unseren Überzeugungen passt.

Von daher stelle ich in Frage, ob der Ansatz, von Gefühlen auf das Erfülltsein oder Nichterfülltsein von Bedürfnissen zu schließen, zielführend ist. Wenn ich davon ausgehe, dass mein Geist mir meine Überzeugungen beweisen will, was tue ich mir dann an, wenn ich ihn immer wieder mit Thesen über unerfüllte Bedürfnisse fülle? Durch welche Brille sehe ich dann die Welt? Ich finde mich dann in einem Zustand des Mangeldenkens wieder, in dem ich überall Dinge sehe, die mir fehlen, und die ich mir irgendwie beschaffen muss. Wenn ich mir dann Strategien überlege, wie ich für die Erfüllung meiner Bedürfnisse sorgen kann, laufe ich nur allzu schnell Gefahr, meine Umgebung in meinem Sinne manipulieren zu wollen, damit sie mir gibt, was ich haben will. Diese Manipulationsversuche schlagen allerdings fehl, wie im Dialog am Anfang offensichtlich wird: Die Blumen sind nicht die Lösung für Annabels Problem.

Ich brauche nicht – ich habe schon!

Das Konzept mit den Bedürfnissen kann allerdings funktionieren, wenn wir Marshall Rosenberg ganz genau beim Wort nehmen. Im Übrigen räumt er ein, mit dem Begriff „Bedürfnis“ selbst nicht ganz glücklich zu sein. Bedürfnisse stellen für ihn „Offenbarungen des Lebens dar“, für die er bisher kein passenderes Wort gefunden habe⁵.

Wie wäre es mit folgender Betrachtungsweise? Bedürfnisse tragen Rosenbergs Definition gemäß zum Leben bei. Folglich ist ein unerfülltes Bedürfnis ein Signal für einen Zustand, in dem etwas nicht zum Leben beigetragen wird, was im Hier und Jetzt notwendig wäre. Etwas wird nicht gegeben, es wird dem Leben vorenthalten.

Wenn ich merke, dass ich ein unerfülltes Bedürfnis habe, dann kann ich zunächst einmal fragen: Was würde diese Situation erfüllender machen? Etwas scheint zu fehlen. Und wem fällt es auf? Mir!

Ein Bild dafür wäre ein Fluss, der Fluss des Lebens, der durch mich hindurchfließt und mich und meine Umgebung nährt. Dies geschieht ganz automatisch, so ist die Natur – solange nichts den Fluss bremst oder ihm im Weg steht. Aus mir fließen beispielsweise Zuneigung, Interesse an anderen und der Wunsch, für sie da zu sein, ganz von selbst. Das fühlt sich für mich angenehm an, warm, offen und erfüllend. In dem Moment, wo ich mich unwohl fühle, ist das ein Signal für ein Hindernis im Flusslauf. Ich merke, dass etwas nicht mehr stimmt. Und da es mein Fluss ist und ich diejenige bin, die spürt, wenn er stockt, ist das ein Hinweis für mich, dass *ich* hier aufgefordert bin, etwas zu geben, und nicht ein anderer. Ich formuliere daraus die Fragen: „*Was will gerade von mir gegeben werden und wird zurückgehalten?*“

An was staut sich der Fluss?

Mein Fluss will fließen, und nur dann geht es mir gut. Wenn Annabel erkennt, dass sie Wertschätzung braucht, dann bedeutet dies nicht, sich im Außen auf die Suche danach zu begeben, wer diesen Mangel beheben könnte, und diesem Menschen am besten auch noch vorzugeben, wie. Es bedeutet, den Weg wieder freizumachen *für ihre eigene Wertschätzung sich selbst und ihren Mitmenschen gegenüber*. Wo ist meine Wertschätzung für mich? Wo ist meine Wertschätzung für die Menschen um mich herum? Das ist mein Heilmittel, nicht die Blumen. Um mein eigenes Bedürfnis nach Wertschätzung zu erfüllen, würde ich damit anfangen, bewusst nach Dingen in meinem Leben und an mir Ausschau zu halten, die ich schätze. Was habe ich gern an mir? Ich könnte jeden Abend vor dem Schlafengehen eine Liste mit Dingen schreiben, die ich an mir gut finde. Mir selbst Wertschätzung zu geben, ist das, wonach ich mich gesehnt habe. Sie ist es, die mein Leben erfüllt macht. Der andere kann dies nicht für mich tun. Der nächste Schritt, um das Bedürfnis nach Wertschätzung zu erfüllen, ist, mich bei meinen Mitmenschen auf die Dinge zu konzentrieren, die ich an ihnen mag, und dies auch auszudrücken. Sagen Sie den Menschen in Ihrem Leben, was Sie an Ihnen mögen!

Können andere Menschen mir mit ihrer Wertschätzung nicht helfen? Doch, das können sie, wenn ich zulasse, dass ihre Wertschätzung mich mit meiner eigenen wieder in Verbindung bringt. Das, was ein anderer mir gibt, kann mir helfen, das Hindernis in mir selbst aus dem Weg zu räumen. Es geht also auch darum, was ich in diesem Moment von außen nicht an mich heranlasse. Kann ich die Wertschätzung der anderen wahrnehmen und annehmen und damit meine eigene wiederentdecken?

Der Fluss kommt immer ins Stocken oder versiegt, wenn ich mich dazu hinreißen lasse, den negativen Gedanken über mich und andere zu glauben, die in meinem Geist auftauchen. Das Auftauchen dieser Gedanken kann ich nicht kontrollieren, es ist allerdings meine Entscheidung, ob ich in die Geschichten, die sie mir anbieten, einsteige und sie glaube. Die Beobachtung, Untersuchung und Infragestellung dessen, was da so in unserem Kopf vor sich geht, was da so denkt und spricht, ist ein wesentlicher Schritt zur inneren Freiheit.

Wege aus der Falle „Ich brauche“

- ♥ Das Unerfülltsein meiner Bedürfnisse hinterfragen und mich auf das konzentrieren, was erfüllt ist
- ♥ „Ich brauche...“ umformulieren zu „Ich möchte ... geben“ und damit beginnen, es zu tun!

4. Falle: Ich brauche von dir

Ein weiterer Versuch einer Problemlösung

Bodo: „Hey, Du hast zugenommen!“

Annabel: „Liebling, wenn ich dich sagen höre, ich hätte zugenommen, bin ich deprimiert, weil ich gerne so geliebt werden möchte, wie ich bin. Bist du bereit, von jetzt an nichts mehr über mein Gewicht zu sagen, solange ich dich nicht nach deiner Meinung frage?“

Wo ist hier der „Haken“? Ist dieser Satz laut GFK nicht „korrekt“? Annabel hat eine Beobachtung beschrieben, ihr Gefühl ausgedrückt, ihr Bedürfnis identifiziert und eine konkrete Bitte gestellt. Dennoch wage ich die Behauptung, dass Annabel mit der Bitte, Bodo möge nicht mehr ungefragt ihr Gewicht kommentieren, ihr Bedürfnis nicht erfüllt bekommen wird. Dies liegt abgesehen von den Fehlannahmen, die wir aus den vorherigen Kapiteln bereits kennen, an einer weiteren, die wir bereits kurz erwähnt haben.

Sie lautet: „Du kannst mein Bedürfnis erfüllen“.

Ich bin der entscheidende Faktor

Kehren wir noch einmal zur Erkenntnis aus dem letzten Kapitel zurück: Meine Interpretation einer Situation oder eines Geschehens entscheidet darüber, ob ich ein Bedürfnis als erfüllt ansehe oder nicht. Und wenn ich einen Mangel wahrnehme, so kann ich ihn am besten dadurch beheben, dass ich gebe, was zu fehlen scheint.

Wer ist es also, an dem es liegt, wie es mir geht? Ich!

Kann ein anderer Mensch beeinflussen, wie ich eine Situation interpretiere? Machen wir die Probe.

Nehmen wir an, Bodo erklärt sich bereit, Annabels Bitte zu entsprechen, von jetzt an keine Kommentare mehr über ihr Gewicht zu machen, und er hält sich vorbildlich daran. Ist das Problem damit gelöst? Fühlt sich Annabel nun geliebt? Was ist, wenn Bodo sagt „*Du siehst heute wunderbar aus!*“? Wird sie ihm glauben? Vielleicht kommen Gedanken auf wie „*Das meint er gar nicht ernst*“, „*Er sagt nur deshalb nicht die Wahrheit, weil ich ihn darum gebeten habe*“ oder „*Was er wohl wirklich über mich denkt?*“.

War Bodos Äußerung überhaupt je das Problem? Annabel hat anscheinend interpretiert, Bodo finde sie weniger attraktiv als zuvor. Doch das muss ja nicht der Fall sein.

Vielleicht gefällt Bodo eine etwas rundliche Frau viel besser und er hat seine Äußerung als Kompliment gemeint. In anderen Gegenden der Welt, zum Beispiel im afrikanischen

Gambia, ist es schließlich umgekehrt wie bei uns: Je mehr Leibesfülle eine Frau hat, als desto attraktiver gilt sie.

Das Problem liegt also wieder in der Interpretation, in dem, welche Schlüsse Annabel aus dem zieht, was Bodo sagt. Da in seinen Worten kein Indikator dafür zu sehen ist, dass er Annabel unattraktiv findet, lässt dies nur einen Schluss zu: Projektion. Der Gedanke *„Ich bin nicht mehr attraktiv!“*, woher er auch immer kommen mag, ist in Annabels Kopf schon vorhanden, bevor Bodo etwas sagt. Botschaften darüber, wie eine Frau auszusehen und zu sein hat, gibt es in unserer Welt zur Genüge. Annabel stülpt Bodos Bemerkung einfach das über, was sie selbst glaubt. Wer von den beiden unterstellt ihr also, sie sei unattraktiv?

Nur ich kann mein Selbstbild ändern

Die Sorge *„Ich bin nicht mehr attraktiv“* kommt aus Annabels Denken. Folglich ist Bodo nicht die Ursache, und somit auch nicht die Lösung. Wenn Annabel sich für attraktiv halten würde, wäre eine mögliche Reaktion auf den Satz *„Du hast ein paar Kilo zugenommen“*: *„Ja, steht mir großartig, nicht wahr?“*.

Das Bedürfnis, so geliebt zu werden, wie sie ist, kann Annabel sich nur selbst erfüllen. Denn wer liebt sie gerade nicht so, wie sie ist? Sie selbst oder ihr Partner? An wem liegt es also, dies zu ändern? Wen muss Annabel von ihrer Attraktivität überzeugen, Bodo oder eher sich?

Wie kann sie das tun?

Sich selbst lieben zu lernen, ist ein Prozess, der Zeit braucht. In Kapitel V gebe ich ein paar Anregungen dazu. Eine erste Übung ist die im vorigen Kapitel erwähnte tägliche Liste mit Dingen, die man an sich selbst mag. Sich außerdem die Zeit zu geben, die der Prozess braucht, ist genauso wichtig. Es ist in Ordnung, hin und wieder lieblos gegenüber sich und anderen zu sein. Ein Erstklässler kann auch noch keine Geometrie. Wir lernen noch, wir sind auf dem Weg. Und schon allein in dieser Bereitschaft und in der Tatsache, sich selbst lieben lernen zu wollen, liegt schon unendlich viel Liebenswertes.

In einer Situation wie oben beschrieben ist es hilfreich, einfach nur zu merken, was vor sich geht, und eine neue Entscheidung zu treffen: Ich bin versucht, einem anderen Menschen eine Aufgabe zu übertragen, die nicht seine ist und die er niemals erfüllen kann. Ich sehe ein, dass dies für beide Seiten nur zu Frustration, Wut und Enttäuschung

führen wird, und treffe deshalb die Entscheidung, selbst die Verantwortung für mein wahrgenommenes Problem zu übernehmen. Es ist mein Fluss, um den es geht, und nur ich kann ihn sauber halten. Ich liebe mich ab jetzt selbst!

Wenn es passt, kann ich dem anderen mitteilen, was gerade in mir los ist, und, falls ich ihm schon Vorwürfe gemacht oder Forderungen gestellt habe, mein Bedauern darüber äußern und klarstellen, dass ab jetzt ich die Verantwortung übernehme.

Wege aus der Falle „Ich brauche von dir“:

- ♥ Aufmerksamkeit: Was versuche ich, vom anderen zu bekommen?
- ♥ Kann er mir das überhaupt geben?
- ♥ Selbst Verantwortung für das Problem übernehmen, z.B.:
„Mich zu lieben ist meine Aufgabe, nicht die eines anderen“
- ♥ Konkrete Schritte tun, um sich selbst zu nähren, wertzuschätzen und zu lieben (siehe Kapitel V)
- ♥ Eventuell: Mitteilen der eigenen Einsichten

5. Falle: Ich mache mir Sorgen um dich

Versuch, einem anderen Menschen zu helfen

Carlotta: „Wenn ich sehe, dass du seit drei Jahren im Supermarkt an der Kasse arbeitest, bin ich besorgt, weil ich möchte, dass du ein gutes Leben hast! Bist du bereit, dir einen anderen Job zu suchen?“

Doris: „Wieso? Mir gefällt es da. Ich habe geregelte Arbeitszeiten, nette Kollegen...“

Carlotta: „Siehst du, du merkst noch nicht einmal, in welchem Zustand du bist! Du brauchst Hilfe! Ich mache mir Sorgen um dich! Du musst endlich dein Leben in den Griff kriegen!“

Steigen wir nun noch tiefer in die Abgründe unseres Egos hinab, um unserer Befreiung ein weiteres Stück näher zu kommen. Die Falle „Ich mache mir Sorgen um dich“ ist geradezu ein Geniestreich unseres Unterbewusstseins zur Vernebelung seiner Absichten. Ein sicheres Anzeichen dafür ist übrigens, wenn sie beim Lesen dieses Kapitels einen heftigen inneren Widerstand verspüren oder gar wütend werden.

Alte Muster fühlen sich irgendwie gut an

Dazu ein kleiner Exkurs zum Thema Gefühle. Viele Selbsthilfebücher und Ratgeber lehren, auf unsere Gefühle zu hören. Darin liegt insofern Wahrheit, als ein inneres Gefühl von Stimmigkeit oder Unstimmigkeit uns wichtige Hinweise zu einer Entscheidung liefern kann. Wenn wir allerdings nicht wachsam sind, dann kann uns „fühlt sich gut“ an als Richtschnur für unser Tun böse aufs Glatteis führen. Warum? Weil es zu den Taktiken des Ego gehört, dass sich für uns Dinge „gut“ und „richtig“ anfühlen, die uns in unseren alten Mustern gefangen halten. Wie zu Hause eben, schön und heimelig. Alles, was die alten Muster in Frage stellt, löst dagegen erst einmal Angst aus und führt zu Widerstand. So kann es sein, dass ein Weg, der für uns durchaus gut und richtig ist, sich erst einmal fürchterlich anfühlt, und etwas, was tief drinnen unserer Wahrheit entspricht, als Anfangsreaktion heftige Wut auslöst.

Als Unterscheidungshilfe, ob ein gutes Gefühl aus unserer Intuition oder dem Ego kommt, können folgende Kriterien dienen:

1. Dringlichkeit

Ist ein Impuls oder ein Wunsch vorhanden, der nach sofortiger und dringender Verwirklichung schreit, so verbirgt sich dahinter das Ego.

2. Frieden

Impulse aus unserer wahren Intuition heraus gehen mit einem Gefühl des Friedens, der Entspannung und der Stimmigkeit einher.

3. Exzessives Denken

Wenn gleichzeitig mit einem Impuls starkes, nicht aufhören wollendes, zwanghaftes Denken und Planen einsetzt, steckt das Ego dahinter. Bei intuitiven Impulsen, die von unserer unfehlbaren inneren Weisheit geleitet werden, gibt es eine große Klarheit und eine Verlangsamung des Gedankenkarussells.

Seien Sie wachsam, denn der innere Saboteur reagiert vor allem dann heftig, wenn wir anfangen, die Dinge genauer zu beleuchten, die er so scheinbar ganz selbstlos und fürsorglich „für andere tut“.

Ganz selbstlos?

Und damit zurück zum Thema.

Ist es denn wirklich so schlimm, wenn wir uns um andere Sorgen machen und ihnen helfen wollen? Um zu erfahren, was wir dabei so anrichten, lade ich Sie zu einem Rollentausch ein.

Erinnern Sie sich an eine Situation in Ihrem Leben, in der Ihnen ein anderer Mensch zum Beispiel ungefragt Ratschläge erteilt, ungebeten seine Analyse Ihrer vermeintlichen Probleme präsentiert und gleich noch seine Lösungsvorschläge dazu geliefert hat.

Wie haben Sie sich dabei gefühlt? Beschreiben Sie es so genau, wie Sie können. War es angenehm oder unangenehm? Wurde der andere Ihnen dadurch sympathischer? Haben Sie sich ihm näher gefühlt – oder eher weiter weg?

Als zweiten Schritt erinnern Sie sich an eine Situation, in der Sie sich jemand anderem gegenüber so oder so ähnlich verhalten haben. Versetzen Sie sich so gut Sie können in die Haut des anderen in diesem Moment. Wenn Sie die Möglichkeit haben, schreiben Sie auf, was Sie gesagt haben und machen Sie ein Rollenspiel: Lassen Sie es sich von jemandem vorlesen!

Überprüfen Sie jetzt noch zum Schluss, wie es Ihnen selbst in der Rolle desjenigen ergeht, der Ratschläge erteilt. Wie fühlen Sie sich damit wirklich – ganz im Inneren? Bringt es Sie dem anderen näher? Bekommen Sie das, was Sie wollen? Wie fühlen Sie sich nach dem Gespräch?

Für mich fühlt es sich im Grunde überhaupt nicht gut an, andere zu analysieren, mental ihre Probleme zu lösen und ihnen Ratschläge zu erteilen – was nicht heißt, dass ich nicht doch noch der Versuchung erliege. Aber es trennt mich vom anderen, es schafft Distanz. Ich stelle mich über ihn. So entsteht keine Verbindung. Wenn ich eine

Beziehung torpedieren und anderen auf die Nerven gehen möchte, dann ist dies eine der sichersten Methoden.

Und dennoch ist der Drang, es zu tun, immer wieder sehr stark. Warum?

Um wen Sorge ich mich in Wahrheit?

Woher kommt dieses „sich um andere Menschen Sorgen machen“? Warum können wir die anderen nicht einfach ihr Leben leben lassen? Warum mischen wir uns ein und meinen, sie analysieren und ihnen Ratschläge erteilen zu müssen – auch wenn sie uns dazu gar nicht aufgefordert haben?

Die Antwort ist einfach, was nicht heißt, dass sie leicht in die Praxis umzusetzen wäre: Wir sind mit den anderen beschäftigt, damit wir uns nicht mit uns selbst beschäftigen müssen. Als ich von Byron Katie den Satz *„Der Rat, den ich für andere habe, ist für mich bestimmt!“* hörte, fühlte es sich wie ein lauter Gongschlag in meinem Kopf an. Volltreffer! Immer wieder stellt sich diese Regel als wahr heraus.

Überprüfen Sie es. Jedes Mal, wenn Sie einen Rat erteilen, sei es verbal oder mental, fragen Sie, ob Sie nicht eigentlich sich selbst meinen. Haben Sie die Stimme in Ihrem Kopf schon dabei ertappt, Ihnen das vorzuhalten, was Sie gerade jemand anderem sagen wollen?

Hier einige Beispiele: *„Du solltest respektvoller sein!“*, *„Du solltest dich mehr anstrengen!“*, *„Du solltest mehr aus dir machen!“*, *„Du solltest mehr mithelfen!“* oder *„Du solltest nicht so viel streiten!“*

Auch hier gilt es, manchmal ein wenig um die Ecke zu denken. Wenn ich jemandem sage, er solle sich mehr anstrengen, und das auf seinen Beruf beziehe, aber keinen Zusammenhang zu meiner beruflichen Situation entdecken kann, dann kann ich weiterfragen, in welchem anderen Lebensbereich dies für mich gelten könnte.

Weiter ist es wichtig, zu wissen, dass hinter diesen ganzen Ratschlägen nicht unbedingt die Stimme der Wahrheit spricht.

Wenn ich von *„Du solltest dich mehr anstrengen“* zu *„Ich sollte mich mehr anstrengen“* gehe, kann das zu einer inneren Reaktion führen wie *„Oh Gott! Ich sollte mich mehr anstrengen, stimmt, ich vermassele es immer wieder, verträdele den Tag, habe in meinem Leben noch nichts Gescheites zustande gebracht, schon mein Schulabschluss war so naja, und seitdem oh je, oh je!“*. Beobachten Sie, was in Ihrem Inneren passiert, und dann überprüfen Sie dessen Wahrheitsgehalt.

Der Satz „*Ich sollte mich mehr anstrengen*“ zeigt in erste Linie, dass Sie dies über sich selbst *glauben* und sich dafür verurteilen. Wie viel oder wenig Sie sich anstrengen und ob das gut oder schlecht für Sie ist, ist hier zweitrangig. *Darum geht es nicht*. Vielleicht haben Sie diesen Satz einige Male von Autoritätspersonen in ihrer Kindheit gehört, und ihn ihnen gutgläubig abgekauft. Seitdem ist er wie ein Filter, der sich über Ihre Selbstwahrnehmung legt. Sie haben über sich selbst ein Urteil gefällt, und in dieser Selbstverurteilung liegt der schreckliche Schmerz, der so schwer auszuhalten ist, dass Sie sich lieber mit den Menschen da draußen beschäftigen. Diese Selbstverurteilung ist es weiter, die hinterfragt werden muss, wenn Sie möchten, dass es Ihnen bessergeht. Sind Sie wirklich der Mensch, von dem das Urteil behauptet, Sie seien es?

Und manchmal ist es so, dass an diesen Ratschlägen an uns selbst etwas dran ist. Wenn dies der Fall ist, werden Sie es spüren. Sie wissen ganz genau, wo in Ihrem Leben Sie aufgerufen sind, zu handeln. Dann bringt es innerlich keinen Frieden, diesen Aufruf wegzubegründen!

Wenn ich an der Kasse arbeite und damit zufrieden bin, komme ich dann überhaupt auf die Idee, meinem Kollegen zu sagen, er solle sich eine bessere Arbeit suchen? Wenn ich zufrieden mit mir und meinem Leben bin, habe ich dann auch diesen Drang, andere mit Ratschlägen zu beglücken?

Wenn ich mir Sorgen um dich mache, um wen Sorge ich mich wirklich?

Dies heißt wiederum nicht, dass wir Menschen, die uns viel bedeuten, dies nicht sagen können. Wenn ich sehe, dass einer meiner besten Freunde immer öfter Alkohol konsumiert ist, bin ich vielleicht traurig, weil aus meiner Sicht die Qualität unserer Gespräche nachlässt, wenn er berauscht ist. Hinzu kommt möglicherweise, dass ich ihn sehr gern bei mir habe und mir die Vorstellung nicht gefällt, er könne Alkoholiker werden und in jungen Jahren sterben.

Dies kann ich durchaus ansprechen, wobei ich so dicht wie möglich an dem bleibe, was mein Herz eigentlich sagen möchte. *„Ich unterhalte mich so gerne mit dir und das finde ich viel schwieriger, wenn du schon viel Alkohol getrunken hast. Was hältst du davon, wenn ich Dir einen Saft hole anstatt noch einem Bier?“* hat eine andere Wirkung als *„Du trinkst so viel, bist dauernd benebelt! Total ätzend! Hör auf zu saufen!“* und *„Ich habe dich sehr gern und bin ganz verstört bei dem Gedanken, dass ich dich verlieren könnte, falls dein Körper mit soviel Alkohol nicht fertig wird!“* kommt anders an als *„Was du machst, ist total asozial und widerlich! Du solltest eine Entziehungskur machen!“*

Bevor man diesen Weg wählt, ist es sehr wertvoll, sich selbst gegenüber ganz ehrlich zu prüfen, welche Motive bei dem Wunsch, die eigene Sorge mitzuteilen, eine Rolle spielen. Solange wir in irgendeiner Form denken, der andere mache etwas falsch und wir müssten ihn zu seinem Glück auf den richtigen Weg bringen, wird dies die Verbindung zu ihm unterlaufen. Wir wissen nicht, wozu die momentane Situation eines anderen Menschen gut ist und was er in ihr lernen kann und wird. Wenn wir in der Lage sind, zu vertrauen, dass er das für ihn Nötige lernen und dann weitergehen wird, haben wir eine tragfähige die Basis für eine Herzensverbindung geschaffen.

Wege aus der Falle „Ich mache mir Sorgen um dich“:

- ♥ Sobald ich mich dabei ertappe, dass ich mich um jemanden sorge, seine Probleme lösen oder ihm Ratschläge erteilen will: Innehalten und überprüfen, inwiefern ich mich meine
- ♥ Wenn ich mir ganz sicher bin, das Thema ansprechen zu wollen, in den Mittelpunkt stellen, wie viel mir der andere bedeutet
- ♥ Meine Ratschläge selbst befolgen

6. Falle: Ich kann dir helfen

Das Helfersyndrom von innen betrachtet

Gerta hat soeben eine E-Mail gelesen, in der ihr ihre Freundin Hannelore von ihren Problemen berichtet. Ihr Hirn rotiert, und gleichzeitig spürt sie den Stress in ihrem Körper ausbrechen:

„Das ist ja fürchterlich, was Hannelore da durchmacht! Und so unnötig! Alle diese Dinge lassen sich doch ganz leicht lösen! Sie braucht nur ein bisschen Durchblick, ein wenig GFK, und muss sich mal angucken, was sie so denkt! Gott sei Dank weiß ich es besser! Wie kann ich ihr das beibringen? Ich muss ihr helfen! Das Elend ist ja nicht mitanzusehen! Aber wie? Vielleicht kann ich von meinem eigenen Lernen schreiben und davon lernt sie dann auch was. Das ist schön dezent und fällt nicht so auf, dann komme ich auch nicht rüber als jemand, der andere missionieren will.“

Liebe Leser, haben Sie sich auch schon einmal über diese Menschen mit „Helfersyndrom“ amüsiert oder aufgeregt? Und kennen Sie das wohlige Gefühl dabei, diese unendliche Beruhigung, in diesem Moment zu meinen, dieses Problem selbst nicht zu haben? Vielleicht, vielleicht auch nicht.

Doch ich wette: Das Helfersyndrom steckt in jedem von uns.

Es besteht im Wesentlichen aus zwei Überzeugungen:

1. Ich muss dir helfen
2. Ich kann dir helfen

Die erste haben wir im letzten Kapitel bereits seziert. Wenn ich den unbändigen Drang verspüre, einem anderen Menschen helfen zu müssen, dann bin ich selbst dieser Mensch, der meiner Zuwendung bedarf. Bei GFK-Praktizierenden äußert sich das oft in einer seltsam verkrampften und bemühten Art, anderen unnötigerweise „Empathie“ zu geben, wie folgendes Beispiel zeigt:

Knut: „Hallo, wie geht es dir heute?“

Bernd: „Och, ein bisschen müde, sonst ganz gut. Und dir?“

Knut: „Ich höre dich. Du fühlst dich müde! Wahrscheinlich möchtest du gerne so richtig gehört werden, wie müde du bist, und damit in Verbindung kommen?“

Aus dem Herzen oder aus Angst?

Verwechseln wir dabei diesen inneren Drang nicht mit dem, was automatisch geschieht, wenn wir aus unserem Herzen handeln. *„Ich muss dir helfen“* hat etwas Dringendes, etwas Angestregtes, Gestresstes, Ermüdendes. Es distanziert mich vom anderen, da ich mich als besser wissend über ihn stelle und ihm die Rolle des unmündigen Kindes zuweise, das nicht allein in der Lage ist, sein Leben zu bewältigen. Dieses Verhalten wird von der Angst, was geschieht, wenn ich es nicht tue, in Gang gehalten. Diese kann im Extremfall Formen annehmen wie: *„Er wird depressiv!“*, *„Am Ende bringt er sich noch um!“* und *„Ich bin schuld, weil ich mich nicht genug um ihn gekümmert habe!“*

Ich fühle mich verantwortlich für das Wohlergehen des anderen und möchte durch mein hektisches Herumdoktern an ihm vermeiden, dass ich mir nachher Vorwürfe mache oder meine Umgebung mich beschuldigt. Wieder einmal scheinbar völlig selbstlos.

Aus dem Herzen zu handeln und dabei zu helfen ist leicht und mühelos. Unaufdringlich und achtsam. Es verbindet mich mit dem anderen. Es geschieht von selbst, wenn es in die Situation passt. Es drängt sich nicht auf. Das Einzige, was ich dabei tun muss, ist mit meinem Denken und meinen Ängsten nicht im Weg zu sein.

Es ist fast so, also ob nicht ich den anderen „rette“, sondern er mich, indem er mir eine Gelegenheit gibt, meine Großzügigkeit zu fühlen und so mein wahres Ich ein Stück weiter zu entdecken. Meine innere Haltung ist die der Freude und Dankbarkeit über die Begegnung. Wir kommen uns näher und gewinnen beide.

Es ist wahrhaft selbstlos, weil ich gar nicht mit meiner Außenwirkung beschäftigt bin, sondern ganz im Augenblick aufgehe.

Können Sie den Unterschied spüren?

Ich bin schuld an deinem Unglück

Nun zu der zweiten Überzeugung.

Wir gehen oft so ganz selbstverständlich davon aus, dass unser „Helfen“ auch etwas bewirkt. Unser innerer Dialog kreist vielleicht darum, welche Folgen es haben könnte, wenn wir es lassen, aber selten darum, ob das, was wir im Sinn haben, auch sinnvoll ist!

„Ach, Bruno fragt, ob ich ihn besuchen komme. Oh je! Darauf habe ich eigentlich echt keine Lust. Stundenlang Probleme wälzen, wie immer! Nein!!! Aber ... das kann ich doch nicht tun. Ich bin doch sein Freund. Er braucht mich. Ich kann ihm helfen. Wenn ich es nicht tue, ist es unterlassene Hilfeleistung. Und wenn er dann in Depressionen abrutscht, weil ich nicht gekommen bin ... dann ist es meine Schuld ... Das kann ich nicht zulassen ...“

Wenn ich meinem Freund einen guten Rat gebe, dann wird er ihn hören! Wenn ich ihm stundenlang zuhöre, wird er sich besser fühlen! Wenn ich ihn besuche, wird ihn das davor bewahren, völlig abzurutschen! Wenn ich all das nicht tue, bin ich ein herzloses Ungeheuer und voll verantwortlich für Unglück!

So denken wir, oder nicht?

Doch hat diese Art des Denkens überhaupt Hand und Fuß?

Waren Sie schon einmal deprimiert? Hatten Sie Zeiten, in denen es Ihnen so richtig dreckig ging, wie man sagt? Versetzen Sie sich noch einmal in Ihren damaligen Gemütszustand hinein.

Wollten Sie andere Menschen sehen? Hat es Sie interessiert, was diese für Ratschläge für Sie hatten? Waren Sie offen für Unternehmungen? Wollten Sie Menschen mit guter Laune um sich haben?

Gehen wir davon aus, dass ein guter Freund Sie in diesen Tagen besuchte und dieser Besuch tatsächlich angenehm war. Doch hat er nachhaltig etwas an Ihrer grundsätzlichen Verfassung geändert?

Und nun die andere Seite: Können Sie sich an eine Situation erinnern, in der schon einmal jemand, dem es schlechtging, auf ihre Ideen gehört hat? Wenn ja, wie war es genau? Mit welcher inneren Haltung waren Sie dabei?

Wie wir in den letzten Kapiteln gesehen haben, ist WAS der Grund dafür, wie es mir geht? Genau, was ich denke. Wer ist verantwortlich für mein Denken? Ich! Wer hält den Schlüssel dazu in der Hand, dass es mir bessergeht? Ich!

Übertragen wir dies auf einen bestimmten Menschen in unserem Leben, der Probleme hat. Suchen Sie sich jemanden aus.

Was ist der Grund dafür, wie es ihm geht? Was er denkt und tut beziehungsweise unterlässt.

Wer ist verantwortlich für sein Denken und Handeln? Er!

Wer hält den Schlüssel dazu in der Hand, dass es ihm bessergeht? Er!

Was tue ich da?

Für mich lautet das Ergebnis der bisherigen Fragen, dass ich von außen keine Veränderung herbeiführen kann. Der Grund der Misere eines Menschen wurzelt in seinem Denken, und dies kann nur er selbst ändern. Dies bedeutet nicht, dass ich durch meine Präsenz, liebevolle Annahme und Begleitung keinen wertvollen Anstoß geben

kann. Doch es steht weder in meiner Macht noch ist es meine Aufgabe, einen anderen Menschen von außen zu verändern und „in Ordnung zu bringen“.

Ich kann mich mit ihm treffen und ihm zuhören, doch retten werde ich ihn dadurch nicht, wenn er selbst keine Veränderung will. Eventuell könnte dieses Verhalten sogar dazu beitragen, sein Leiden zu verlängern. Wenn man klagt und jemand zuhört, fühlt sich das im Moment gut an: Ich werde gehört, jemand nimmt mich wahr, jemand nimmt mich ernst. Doch durch mein Zuhören kann es passieren, dass ich den anderen unbeabsichtigt in seinem Denken bestätige. Ich verleihe dem, was er sagt, noch mehr Realität! Wenn jemand stundenlang meinen Geschichten zuhört, müssen sie schließlich spannend und wahr sein, oder?

Außerdem lernt der andere, dass er Aufmerksamkeit bekommt, wenn es ihm schlecht geht und er jammert. Da er mit der Liebe in sich selbst nicht oder nur wenig verbunden ist, sonst wäre er ja nicht deprimiert, kann dies den Effekt einer Bestärkung haben, nach dem unbewussten Motto: *„Ich wusste es, nur wenn es mir schlecht geht, bekomme ich endlich die Zuwendung, nach der ich mich immer gesehnt habe! Es funktioniert! Weiter so!“*

In diesem Fall übernehme ich die Funktion einer Droge. Ich Sorge vorübergehend dafür, dass der andere die Konfrontation mit sich vermeiden kann. Hinterher kommt der Kater!

Was würde geschehen, wenn ich nicht zuhöre, nicht hingehere? Es könnte sein, dass die depressiven Gedanken zunehmen: *„Sogar meine engsten Freunde kommen nicht mehr vorbei. Jetzt zeigt sich die Wahrheit ... keiner liebt mich ... mein Leben ist nichts wert ...es gibt nichts, wofür es sich zu leben lohnt...“*

All diese Gedanken hat es allerdings schon *vorher* gegeben, ob mit oder ohne mich. Es gibt nun lediglich nichts mehr, wodurch sich der Betroffene davon ablenken kann. Und dies kann sehr heilsam sein. Wie soll er sein wahres Problem erkennen, wenn wir ihn dabei unterstützen, sich dessen nicht bewusst zu werden?

Heißt dies, dass wir uns nun nicht mehr um Menschen kümmern sollen, die Hilfe brauchen? Und dass wir vollkommen machtlos sind, was das Leiden anderer angeht? Nein! Worum es geht, ist die Erkenntnis, wie ich, um es mit Worten aus *Ein Kurs in Wundern* zu sagen, „wahrhaft hilfreich“⁶ sein kann, und dies hat mit unseren bisherigen Vorstellungen von Hilfe nichts zu tun. Ich muss erst einmal erkennen, wie ich nicht hilfreich bin. Wichtig ist, von Angst und Schuld als Antriebsfaktor bei Hilfsbemühungen wegzukommen. Gedanken wie *„Ich muss helfen“* lösen Stress und Angst aus und stürzen uns nur allzu schnell in einen Strudel aus Aktionismus, der niemanden

weiterbringt. Viel Lärm um nichts! Darüber hinaus verdecken sie die Tatsache, dass für andere da zu sein etwas ganz Natürliches ist, was von alleine geschieht, solange mein Denken ihm nicht im Weg steht.

Ich stelle also ganz nüchtern fest, dass meine bisherige Art zu helfen vielleicht gar nicht so hilfreich war. Damit verliere dann Sätze wie *„Es ist meine Schuld, dass es B schlecht geht, weil ich ihn nicht besuche.“* ihre Macht über mich, und ich bin frei dafür, wahrhaft hilfreich zu sein, wenn der Zeitpunkt reif ist.

Vielleicht stelle ich fest, dass ich meinen Freund in Not von Herzen gerne treffen möchte. Wunderbar! Fühlt sich das nicht viel besser an, als von einem schlechten Gewissen getrieben hinzugehen? Welche Befreiung! Vielleicht möchte ich es auch nicht, es fühlt sich in mir einfach nicht richtig an, und ich weiß, das ist auch in Ordnung. Ich will aus dem Muster aussteigen, dass zur Verlängerung seines Leiden beiträgt, indem ich Bestätigung liefere und tröste. Dazu mag im Augenblick der beste Weg sein, ihn eine Weile sich selbst zu überlassen und ihm nicht als Ablenkung von sich selbst zur Verfügung zu stehen. Darüber hinaus gibt es auf einem Planeten mit circa sechs Milliarden genügend andere Menschen, die dafür in Frage kommen, für ihn da zu sein, wenn ich es gerade nicht kann.

Gleichzeitig weiß ich, dass ich bereit bin, da zu sein, wenn der Moment gekommen ist.

Ich kann, wenn mein Besuch von Herzen kommt, zum Beispiel hilfreich sein, indem ich einfach nur da bin. Wenn es mir nicht darum geht, den anderen zu „retten“, sondern um die Begegnung, das Zusammensein mit dem wunderbaren Wesen vor mir, dann kann es sein, dass ich genau die Herzensqualität ausstrahle und für den anderen spürbar mache, die er braucht, um von alleine zu beginnen, Gedanken wie *„Ich bin allen egal“* oder *„Alles ist sinnlos“* in Frage zu stellen.

Bereitschaft

Wir können sehr wohl einen heilsamen Einfluss auf unsere Umgebung haben. Dies wird möglich, wenn wir aus unserem Herzen leben, Frieden anschaulich machen und dadurch lebende Beweise dafür sind, dass es einen Weg aus Angst, Depression und Konflikten heraus gibt.

Wenn wir diese Qualitäten ausstrahlen, können wir andere daran erinnern, dass es sie auch in ihnen gibt. Es ist, als würde ein lang verschüttetes Wissen wachgerufen, eine Ahnung, eine Sehnsucht, eine Erinnerung. Es gibt eine bessere Art zu leben. Irgendwo tief drinnen wissen wir alle es. Wir sind etwas auf der Spur. Wir spüren, es ist wichtig. Wir lassen nicht locker. Wir wollen es finden!

Wir hören den Ruf unseres Herzens, das Einzige, das uns aus unserer Lethargie zu reißen vermag.

Dies ist ein Wegbereiter für die Bereitschaft, einen neuen Weg zu gehen.

Der zweite, der bei den meisten Menschen leider nötig ist, ist ein totaler Tiefpunkt, eine desaströse Krise, ein Nervenzusammenbruch oder eine Depression. Solange es uns noch halbwegs gut geht und wir irgendwie klarkommen, machen wir in unseren alten Mustern weiter und hoffen gegen alle Vernunft, dass sie uns irgendwann doch noch das bringen, wonach wir uns so verzweifelt suchen.

Erst, wenn uns das völlige Ausmaß unserer inneren Misere richtig klar vor Augen steht und wir überhaupt nicht mehr weiterwissen, entsteht bei den meisten von uns die Bereitschaft, nach einer Alternative zu suchen. Wir wollen dann einen besseren Weg finden, weil wir ganz klar erkennen, dass der, den wir bisher gegangen sind, nichts gebracht hat außer Leid und Schmerz. Wir sind offen für Wegweiser.

Ohne diese Bereitschaft, die aus dem Inneren des Betreffenden kommen muss, ändert sich nichts.

Wir schätzen also einfach alles ganz falsch ein.

Solange der andere nicht bereit ist, überschätze ich meine Einflussmöglichkeiten auf ihn. Wenn er nicht offen ist, habe ich schlicht keine! Durch meine Besuche und mein Zuhören kann ich nur mir etwas geben: die Freude an der Begegnung. Jedes andere Motiv wird scheitern.

Außerdem ist meine Auffassung, wie ich helfen kann, falsch. Nicht indem ich mich aufopfere, „alles“ für den anderen tue und mich in Ratschlägen ergieße, sondern indem ich Liebe und Frieden vorlebe, so gut ich kann. Indem ich Ratschläge nur noch mir selbst gebe und ansonsten höchstens im passenden Moment meine Erfahrung mitteile – wenn ich gefragt werde oder mein Herz mir dazu aus anderen Gründen ein Ja gibt.

Und damit wir uns wirklich nicht missverstehen: Woran merke ich, dass jetzt ein guter Moment wäre, um über meine Erfahrung zu sprechen oder meine Sicht der Dinge mitzuteilen?

1. Der andere fragt mich direkt, indem er etwas sagt wie „*Sag mal, hast du eine Idee, was ich machen kann?*“, „*Was würdest du an meiner Stelle machen?*“ oder „*Was meinst du dazu?*“
2. Die Worte steigen aus meinem Herzen auf und möchten ausgesprochen werden. Dies merke ich zum Beispiel daran, dass ich berührt bin von dem, was ich höre,

mein Herz offen ist und ich eine große Nähe spüre. Das, was ich sage, bringt uns weiter zusammen, anstatt Distanz zu schaffen.

Ein offenes Herz fühlt sich vielleicht wie eine große Wärme in der Brust an und als ob sich das Herz immer weiter ausdehnt. Spüren Sie einmal hin, wie es sich für Sie anfühlt.

Wenn ich mir nicht sicher bin, ob jetzt ein guter Zeitpunkt ist, kann ich mein Gegenüber ganz einfach behutsam fragen: *„Ich würde dir gerne erzählen, wie ich die Sache sehe. Magst du es hören?“*

Wege aus der Falle „Ich kann dir helfen“:

- ♥ Sobald ich mich dabei ertappe, dass ich jemandem dringend durch Rat und Tat helfen zu müssen vermeine:
Mich daran erinnern, wie ich wahrhaft hilfreich sein kann – und wie nicht!

7. Falle: Pseudoempathie

Gehört werden ist alles

Herr Fleißig sitzt an einem herrlichen Sommertag draußen an einem Tisch in einem Restaurant und genießt seine Mittagspause mit einem großzügigen Mahl. Herr Hungrig kommt und bleibt vor seinem Tisch stehen. Die beiden kennen sich nicht.

Herr Hungrig: „Ich habe seit Tagen nichts gegessen!“

Herr Fleißig: „Ich höre, Sie haben Hunger!“

Herr Hungrig: „Ja, genau.“

Herr Fleißig: „Ich vermute, das ist richtig schlimm?“

Herr Hungrig: „Ich fühle mich so ziemlich am Ende meiner Kräfte.“

Herr Fleißig: „Und Sie hätten gerne, dass die Menschen in Ihrer Umgebung wirklich wahrnehmen, wie es Ihnen geht, und Sie unterstützen?!“

Herr Hungrig: „Ja, ich fände es klasse, wenn ich etwas zu essen bekäme.“

Herr Fleißig: „Ich höre Sie, etwas zu essen wäre jetzt das Größte! Ist es nicht wunderbar, wenn wir in so in Kontakt miteinander sind und wirklich hinhören, aufeinander eingehen?“

Herr Hungrig lächelt hoffnungsvoll: „Stimmt, so ist die Welt viel schöner.“

Herr Fleißig: „Ich wünsche Ihnen von ganzem Herzen, dass Sie bekommen, was Sie brauchen. Es war wunderbar, sich mit Ihnen auszutauschen, Ihnen so nahe zu sein! Danke! Auf Wiedersehen!“

Kennen Sie Gesprächsverläufe dieser Art?

Reagiert Herr Fleißig einfühlsam auf Herrn Hungrig?

Form versus Inhalt

Für mich ist dies ein sehr anschauliches Beispiel für den Unterschied zwischen Gewaltfreier Kommunikation der Form und dem Inhalt nach.⁷ Es ergeben sich Unstimmigkeiten oder man kommt zu dem Schluss, GFK funktioniere nicht, wenn Form und Inhalt verwechselt werden.

Der Form nach kann Herr Fleißig durchaus für sich in Anspruch nehmen, „Empathie gegeben“ zu haben. Herr Fleißig hat – wenn wir vielleicht vom letzten Satz einmal absehen – Herrn Hungrigs Gefühle und Bedürfnisse gehört und gespiegelt. Sogar dabei, Herrn Hungrig nichts zum Essen angeboten zu haben, kann sich Herr Fleißig formal auf die GFK berufen: „Unsere Bedürfnisse müssen eher anerkannt als erfüllt werden“⁸. Er

hat Herrn Hungrigs Bedürfnisse anerkannt und sich dafür entschieden, die Strategie zu ihrer Erfüllung offen zu lassen – also ist doch alles bestens. Aber irgendwie bleibt doch ein schales Gefühl zurück, oder was meinen Sie?

Schauen wir auf den Inhalt, also auf das, was GFK eigentlich beabsichtigt, stellt sich die Sache anders da. Es ist klar: Bei Einfühlung geht es um die authentische Verbindung mit mir und dem anderen, eine Begegnung von Herz zu Herz.

Wenn ich mit meinem Herzen verbunden bin und von dort aus handele, und ich höre den Satz „*Ich habe Hunger*“, was passiert? Ich höre mich vielleicht die Worte sagen „*Kann ich Ihnen etwas anbieten? Was hätten Sie gerne? Setzen Sie sich doch*“. Meine Hand greift zum Teller und stellt ihn vor meinen neuen Freund. Ich denke nicht darüber nach, ob mein Vorhaben in den Rahmen meiner Mittagspause passt oder was die Leute rechts und links von mir denken könnten. Es geschieht einfach ganz von allein, und ich genieße die Freude, die mein Gegenüber an dem hat, was ich ihm gegeben habe. Das fühlt sich mindestens genauso gut an, wie selbst zu essen!

Rosenberg beschreibt dieses Hochgefühl mit der Freude eines kleinen Jungen beim Füttern einer hungrigen Ente. Der Junge geht ganz in seinem Geben auf und die Ente in ihrem Annehmen.

Wenn wir mit unsrem Herzen bei der Sache sind und uns etwas auffällt, das wir tun können, um das Leben eines Mitmenschen schöner zu machen, dann geschieht die Handlung wie von allein und schenkt uns Freude.

Ängstliche Gedanken wie „Das geht jetzt doch nicht!“, „Das macht man nicht!“, „Was passiert, wenn ich das jetzt tue?“ oder „Was werden die da drüben von mir denken?“ halten uns vom Geben ab. Ganz im Gegensatz zu der aus diesen Gedanken resultierenden Annahme, dass es sicherer ist, nicht zu geben, versagen wir uns allerdings eine Möglichkeit, *etwas für uns selbst* zu tun. Die Freude, die wir beim Geben von Herzen spüren, ist eine Gabe an uns selbst, die wir verpassen, wenn wir uns verschließen und von der Stimme in unserem Kopf davon abhalten lassen, was unser Herz tun möchte.

Im Geben von Herzen zeigt sich unser wahres Ich, das sich im Alltag so oft unter dicken Schichten aus Angst und Verletzungen versteckt. Wenn wir darauf hören, was unser Herz tun möchte, finden wir wieder zu uns selbst, zu Lebensfreude und Lebenskraft. Dinge, die wir aus dem Herzen tun, haben nämlich die interessante Eigenschaft, uns nicht zu ermüden, sondern zu begeistern und Energie zu geben!

Diese Art von Geben hat gar nichts von dem widerwilligen Abgeben, zu dem wir erzogen worden sind, weil man es „sollte“ und es moralisch korrekt ist, sondern bedeutet schlicht,

das zu tun, was sich für einen selbst am besten anfühlt. Und damit wir uns nicht falsch verstehen: Dies kann unter Umständen auch einmal bedeuten, nicht zu geben. Es geht hier nicht darum, um jeden Preis zu geben, sondern situativ der eigenen inneren Führung zu folgen.

Von sich selbst getrennt

Wenn sich Verbundenheit und Geben so gut anfühlen, warum verhält sich Herr Fleißig im Beispiel so wie beschrieben?

Die Antwort kann, wie oben schon angeklungen ist, in einem Wort zusammengefasst werden: Angst.

Es kann die Angst davor sein, für sich selbst nicht mehr genug zu haben, wenn man anderen etwas abgibt, Angst davor, was die Leute von einem denken, wenn man „so jemanden“ an seinen Tisch lässt oder vielleicht Angst davor, der andere könne etwas Böses im Schilde führen. Vielleicht will er einen nur abzulenken, während sein Kollege sich unbemerkt herangeschlichen und schon geschickt mit der Hand das Portemonnaie aus meiner Jackentasche zieht? Diese Ängste können mit Gedanken einhergehen wie *„Der nutzt doch jetzt nur meine Gutmütigkeit aus, der sollte gefälligst arbeiten gehen! Das lasse ich mir nicht gefallen! Ich bin doch keine Wohltätigkeitsanstalt!“*, *„Man darf keinen Fremden vertrauen! Wer weiß, was der im Schilde führt!“* oder *„Ich will in Ruhe Mittag essen!“*

Herr Fleißig ist darüber hinaus vermutlich in einem inneren Konflikt gefangen. Auf der einen Seite erfüllen ihn Ängste wie die eben beschriebenen, und auf der anderen merkt etwas in ihm, dass er gerade nicht in der Lage ist, sein Herz zu öffnen. Damit trennt er sich von sich selbst ab – und das meistens unbewusst!

Immer, wenn wir nicht auf unser Herz, sondern auf die Stimme der Angst hören, kappen wir die Verbindung zu uns selbst. Dies wiederum erzeugt ein massives Unwohlsein, das sich in Gereiztheit, Ärger, Ungeduld oder ähnlichen unangenehmen Gefühlen äußert.

Dieses Unwohlsein bewegt uns in der Regel zu einer von drei Verhaltensarten:

1. Wir machen einem anderen Menschen Vorwürfe und geben ihm die Schuld an unseren schlechten Gefühlen
2. Wir machen uns selbst Vorwürfe
3. Wir lenken uns ab und versuchen das unangenehme Gefühl zu vergessen

Jeder von uns tendiert einmal mehr, einmal weniger zu einer von diesen drei Varianten, und oft mischen Sie sich auch.

In unsrem Beispiel könnten zu einem Vorwurf nach außen wie „*Was treiben Sie sich an meinem Tisch herum?*“ sehr gut unterschwellige Selbstvorwürfe hinzukommen wie „*Gott, was bin ich herzlos! Der Mensch hat Hunger und ich möchte, dass er weggeht! Hilfe! Wenn das jemand mitkriegt, wie kalt ich bin!*“ Herr Fleißig weiß nicht, wie er mit seinem inneren Zweispart umgehen soll, und dann kommt ihm der genial scheinende Ausweg: Er *benutzt* GFK – im wahrsten Sinne des Wortes. Er wählt Worte und Ausdrucksweisen, die formal nach Einfühlung aussehen, und setzt dabei ein Lächeln auf sein Gesicht. Innerlich bleibt er seinem Gegenüber allerdings fern. So kann er zwei innere Lager auf einmal beschwichtigen: das mit den Ängsten vor dem, was passiert, wenn er Herrn Hungrig an sich heranlässt und womöglich sein Essen mit ihm teilt, und das mit den Selbstvorwürfen und der Angst, als herzlos angesehen zu werden.

Formelhaft hört er die Gefühle und Bedürfnisse des anderen. Und, da Bedürfnisse ja gehört, aber nicht unbedingt erfüllt werden müssen, kann ihm niemand etwas vorwerfen. Er sich selbst auch nicht!

Intellektuell kann sich Herr Fleißig damit beruhigen, ein GFK-Musterschüler zu sein. Er kann sich einreden, nicht nur demonstriert zu haben, wie großartig er zuhören und Empathie geben kann, sondern wie er bei alledem auch noch in der Lage ist, sich „vernünftig abzugrenzen“ und sein Bedürfnis ernst zu nehmen, in Ruhe Mittag zu essen!

Er wird sein Unwohlsein damit jedoch nicht loswerden.

Innere Erfüllung, dieses Gefühl, nach dem wir uns so sehr sehnen und das wir so verzweifelt versuchen, zu erreichen, stellt sich nur dann ein, wenn wir aus dem Herzen leben und uns nicht durch die Befürchtungen und Urteile in unserem Kopf davon bremsen lassen.

Wir wissen ganz genau, wenn wir nicht auf unser Herz gehört haben. Wir können es an unserer Unzufriedenheit und unserem schlechten Gewissen erkennen. Anstatt in uns zu gehen und uns zu fragen, was nun nötig wäre, um den Kurs zu korrigieren, neigen wir allerdings dazu, aggressiv zu werden und unser Verhalten zu rechtfertigen. Dies ist ganz natürlich, denn leider ist die Erkenntnis, dass diese gewisse Art von Unwohlsein davon kommt, sich vom eigenen Inneren abgetrennt zu haben, nicht verbreitet, und schon gar nicht, was man tun kann, um sich wieder besser zu fühlen. Die bekannten und allgemein üblichen Strategien bestehen aus fruchtlosen Versuchen, die schlechten Gefühle durch Beschuldigung, Rechtfertigung oder Betäubung loszuwerden.

Ruhe gesucht

Zusammengefasst liegt der Kern zum Verständnis von Herr Fleißig darin, dass er versucht, durch sein Verhalten das unangenehme Etwas in ihm zum Schweigen zu bringen. Er weiß aber im Grunde nicht, wie.

Vermutlich wohnt Irgendwo in ihm die Angst, er sei kalt und herzlos. Er verurteilt sich dafür und will es vor sich und den anderen verstecken. Und so spielt er die Rolle des Einfühlsamen, weil er sich gar nicht zutraut, dazu keine Rolle zu benötigen, weil es seine wahre Natur ist. Solange er aber glaubt, in ihm gebe es etwas wirklich Schlechtes, das gut versteckt werden muss, kann er nicht anders, als sich von seinem Inneren zu trennen und damit auch von seinem Herzen. So wiederum hat er natürlich keine Möglichkeit, seine eigene einfühlsame Natur kennenzulernen.

Der Glaube *„Ich bin kalt und herzlos“* führt weiter zu *„Das darf niemand merken, sonst stehe ich alleine da“* und *„Also muss ich wenigsten so tun, als ob. Ich lerne ganz fleißig GFK und rede nur noch in den vier Schritten und dann wird niemand mehr anzweifeln, dass ich ein guter Mensch bin, und dann werde ich endlich geliebt und anerkannt.“*

Eine Überzeugung wie *„Ich bin kalt und herzlos“* führt außerdem zu großer Angst vor Nähe. Wie kann ich einen anderen Menschen an mich heranlassen, wenn ich so etwas über mich annehme? Ich muss ja glauben, dass jeder, der mir nahe kommt, die *„schreckliche Wahrheit“* über mich herausfinden und mich dann verurteilen und verlassen könnte – und zu allem Überfluss allen anderen erzählen, was für ein furchtbarer Mensch ich bin.

Solange ich eine solche negative Überzeugung über mich in mir trage, kann ich nicht authentisch einfühlsam sein.

Pseudoempathie

Ich möchte noch ein Beispiel für eine solche Pseudoempathie geben, damit Sie sie besser identifizieren können.

In der Beziehung zu meinem Mann erinnere ich mich an eine sehr schwierige Phase, in der wir viel Streit hatten. Ich hörte viel Kritik und Vorwürfe an meine Adresse und wurde regelmäßig sehr wütend auf ihn. Ich verlangte, er solle aufhören, so mit mir zu reden, selbst Verantwortung für seine Gefühle übernehmen – übrigens ein wunderbarer Ratschlag für mich selbst! – und sich mir gegenüber doch bitte in den vier Schritten ausdrücken.

Und um zu demonstrieren, wie vorbildlich und weit voraus ich in dieser Beziehung war, saß ich stundenlang da, hörte ihm zu und antwortete mit Sätzen wie *„Ich höre, du bist wütend, weil du mehr Verständnis brauchst“*, während ich innerlich ganz woanders war. Es war furchtbar erschöpfend für mich, meine eigentlichen Gefühle niederzukämpfen und dort zu sitzen und gewaltfrei zu tun, während ich am liebsten meine Ruhe gehabt hätte – oder dies dachte ich zumindest. Ich wollte einfach nur weg, und es dauerte Jahre, bis mir klar wurde, was los war, nämlich dass ich von mir selber weg wollte! Von meinem damaligen Bewusstseinszustand aus tat ich das Beste, was ich konnte, um meine Beziehung zu retten, und ich konnte nicht verstehen, warum mein Mann auf meine „Einführung“ oft nur noch gereizter reagierte und die Sache sich immer weiter zuspitzte.

Ich kannte intellektuell die Regel, die besagt, dass es immer etwas mit mir zu tun hat, wenn ich mich aufrege, konnte das aber in den schwierigen Momenten mit ihm nicht sehen. Irgendwann merke ich dann, dass es tatsächlich so war, dass etwas in mir dem zustimmte, was er über mich sagte. Ich war entsetzlich wütend, aber darunter lag ein großer Schmerz, der darin bestand, dass ich mich selbst ablehnte.

Ich ließ keine emotionale Nähe zu, was er seinerseits spürte! Ich hatte meine Liebe zu ihm vergessen, den Glauben an sie verloren und versuchte verzweifelt, sie durch Pseudoliebe zu ersetzen. Ich wollte ihm, mir und der Welt beweisen, was für tolle Fortschritte ich in Gewaltfreie Kommunikation machte und deshalb auf Teufel komm raus Einführung geben. Wenn diese Beziehung scheiterte, so konnte man es zumindest nicht mir vorwerfen ... dabei lag das Problem daran, dass ich die Liebe zu mir selbst vergessen hatte.

Den Dschungel lichten

Selbstliebe und Ehrlichkeit sind auch der Ausweg aus pseudoempathischen Verhalten. Es braucht die Ehrlichkeit, sich selbst einzugestehen, dass man gerade nicht ehrlich einfühlsam sein kann, und die Rückverbindung zu sich selbst.

Pseudoeinführung ist ein Weckruf, der mir sagt, dass ich getriggert bin und mir den anderen vom Leib halten will, um nicht innerlich außer Kontrolle zu geraten. Ich bin an meinen Schmerz über mich erinnert worden und will ihn schnell wieder vergessen, weil ich nicht weiß, was ich sonst tun soll.

Wenn ich mich bei Pseudoeinführung ertappe, kann ich mich fragen, welche Angst ich gerade beschwichtigen will. Etwas in mir will ausgedrückt werden, doch ich weiß vielleicht wie und habe Angst, zu explodieren und der Beziehung zu schaden oder mein

Ansehen zu ruinieren. Deshalb halte ich mich an der vermeintlich sicheren Struktur der vier Schritte fest.

Womit glaube ich, gerade nicht umgehen zu können? Welchen schmerzhaften Glaubenssatz über mich selbst haben die Worte oder Taten des anderen in mir ausgelöst? Dass ich etwas falsch gemacht habe oder nicht liebenswert bin?

Meine ich vielleicht, es sei herzlos von mir, dem anderen jetzt nicht zuzuhören, sondern mich um mich zu kümmern? Vielleicht ist es aber eher herz-los, in meinem momentanen Zustand so zu tun, als würde ich zuhören – ohne mit meinem Herzen verbunden zu sein? So kann ich den anderen ohnehin nicht erreichen.

Was will mir mein Herz in dieser Situation sagen? Hier hinzuhören kann den entscheidenden befreienden Impuls bringen.

Am Anfang ist es am besten, sich eine Auszeit zu nehmen, um in sich hineinzuhören, und das Gespräch später fortzusetzen. Vielleicht merken Sie dann nach einiger Zeit, dass Sie die innere Klärung und Rückverbindung zu sich auch während des Gespräches vornehmen können. Doch seien Sie geduldig mit sich. In der Regel dauert es Jahre, bis es soweit ist. Das ist völlig normal und bedeutet nicht, nicht gut genug zu sein. Es geht schließlich um das gewaltigste Umlernprojekt, das Sie in Ihrem bisherigen Leben unternommen haben.

Je mehr sie feststellen, dass ihr Herz groß ist, werden Sie immer weniger Grund haben, anzunehmen, Sie seien schlecht, böse oder sonst wie fehlerhaft. Dadurch verliert sich der Drang, Einfühlsamkeit nach außen hin vorzutäuschen, und Sie werden sich immer seltener in der Rolle von Herr Fleißig wiederfinden.

Und was ist, wenn Sie feststellen, dass Sie in der Rolle von Herrn Hungrig stecken und an einen Herr Fleißig geraten sind?

Dann könnten Sie sich dafür entscheiden

- aus der Situation herauszugehen und sich mit Ihrem Anliegen an einen anderen Menschen wenden, oder
- versuchen, Herrn Fleißig seine Angst durch Einfühlung.

Übrigens: Hat Herr Hungrig eigentlich konkret um das gebeten, was er wollte?

Warum nicht? Geben wir ihm noch einen Versuch, zu bekommen, was er braucht.

Herr Hungrig: „Ich habe seit Tagen nichts gegessen!“

Herr Fleißig: „Ich höre, Sie haben Hunger!“

Herr Hungrig: „Ja, genau.“

Herr Fleißig: „Ich vermute, das ist richtig schlimm?“

Herr Hungrig: „Ja, ich fühle mich so ziemlich am Ende meiner Kräfte.“

Herr Fleißig: „Und Sie hätten gerne, dass die Menschen in Ihrer Umgebung wirklich wahrnehmen, wie es Ihnen geht, und Sie unterstützen?!“

Herr Hungrig: „Ja, ich fände es klasse, wenn ich etwas zu essen bekäme. Und ich habe den Eindruck, Sie verstehen mich. Sagen Sie, wären Sie bereit, mir etwas abzugeben?“

Herr Fleißig: „Also hören Sie mal, was erlauben Sie sich, mich hier einfach so anzubetteln?“

Herr Hungrig: „Ist Ihnen die Vorstellung unangenehm?“

Herr Fleißig: „Und wie! Ich kann doch nicht alle hier durchfüttern! Wie sieht denn das aus?“

Herr Hungrig: „Sie möchten sich endlich mal um sich kümmern. Und Sie fühlen sich mit jemandem wie mir am Tisch nicht wohl. Ist es das?“

Herr Fleißig: „Ja, aber mich nervt es auch, wenn Menschen nicht die Verantwortung für sich selbst übernehmen. Warum gehen Sie nicht arbeiten, anstatt mich zu belästigen?“

Herr Hungrig: „Sie hätten gerne, dass jeder die Verantwortung für sich übernimmt? Hm. Das macht Sinn. Vielleicht sollte ich etwas in meinem Leben anders machen? Ich denke darüber nach ... danke für Ihre Anregung und Ehrlichkeit. Haben Sie vielleicht eine Idee, was ich tun könnte? Sie scheinen es ja besser zu machen als ich!“

Herr Fleißig: „Wieso sind Sie überhaupt in so einer Lage?“

Herr Hungrig: „Ja ... das ist eine längere Geschichte. Danke, dass Sie fragen. Ich erzähle es Ihnen gerne ...aber ich habe so großen Hunger, dass ich mich darum lieber zuerst kümmern würde. Ich gehe mal sehen, wo ich etwas herbekomme. Was halten Sie davon, wenn ich danach zurückkomme, und wenn Sie noch hier sind, unterhalten wir uns weiter? Ich würde gerne hören, was Sie für Ideen für mich haben. Sie wissen ja anscheinend, wie es geht! Es ist mir nämlich sehr unangenehm, mir selbst kein Essen leisten zu können.“

Herr Fleißig: „Ach, wissen Sie was, bleiben Sie doch einfach hier, ich habe eh zuviel für mich alleine bestellt Möchten Sie etwas abhaben? Ich kann auch noch nachbestellen!“

Herr Hungrig: „Danke!“

Noch ein kleiner Tipp: Eine Verbindung zu Herrn Fleißig aufzubauen wird nur funktionieren, wenn Herr Hungrig dabei nicht unterschwellig den Wunsch hat, ihn dazu zu bewegen, ihm Essen zu geben.

Sollte er dazu nicht in der Lage sein, ist es besser, ehrlich zu sein und sich an jemanden zu wenden, der gerne dazu bereit ist ... Er darf sich nicht von Gedanken wie „Ich sollte

Herrn Fleißig verstehen“ oder „Ich muss Herrn Fleißig Einfühlung geben“ seinerseits aufs Glatteis führen und davon abhalten lassen, das zu tun, was für ihn richtig ist.

Wege aus der Falle „Ich tue so, als ob ich Dir Einfühlung gebe“:

- ♥ Auszeit nehmen
- ♥ Mich selbst fragen: Was rumort in meinem Inneren, das ich Angst habe, anzuschauen? Was glaube ich über mich selbst? Was will ich mir beweisen?
- ♥ Was will mein Herz jetzt?

8. Falle: Wo ist dein Problem? Ich lebe nur GFK!

Sich selbst was vormachen und nichts merken

Ist doch alles GFK!

Gustav ist zu vier Verabredungen mit Hans in den letzten drei Monaten nicht erschienen. Er hat sie jeweils kurz vorher abgesagt, als Hans schon unterwegs oder am Treffpunkt angekommen war.

Nun sitzen sie zusammen, und Hans möchte das Thema ansprechen.

Hans: „Wenn wir uns wie letzten Montag im Café verabredet haben, und ich bin schon dort und bekomme dann eine SMS von dir, dass du nicht kommst, bin ich wütend, weil ich gerne Respekt vor meiner Zeitplanung hätte.“

Gustav: „Ich höre, du bist wütend, weil du gerne hättest, dass deine Zeitplanung respektiert wird.“

Hans: „Genau! Ich halte mir einen ganzen Nachmittag frei, fahre eine halbe Stunde, und dann bist du nicht da.“

Gustav: „Das ist ärgerlich für dich?“

Hans: „Ja! Sehr ärgerlich! Weißt du, ich habe viel zu tun und plane die Zeit mit dir extra ein, und wenn du dann nicht kommst und auch noch so spät absagst, dass ich schon hingefahren bin und mich das anderthalb Stunden meines Nachmittages kostet, hin- und herzufahren und auf dich zu warten ...dann frage ich mich, ob dir unsere Freundschaft überhaupt etwas bedeutet.“

Gustav: „Hättest du gerne eine Bestätigung, dass mir unsere Freundschaft wichtig ist?“

Hans: „Ich hätte gerne eine Bestätigung, dass bei dir angekommen ist, was ich sage, und dass du verstehst, wie blöd das für mich ist, wenn du so kurz vorher absagst.

Kannst du mir bitte sagen, was du von mir gehört hast?“

Gustav: „Gerne! Ich habe von dir gehört, dass es für dich eine sehr ärgerliche Situation ist, wenn du dich auf ein Treffen mit mir eingestellt und dafür Zeit genommen hast, und ich dann nicht komme, und du bist wütend, weil du diese anderthalb Stunden gerne für etwas anderes genutzt hättest.“

Hans: „Richtig! Und unter Freundschaft verstehe ich auch gegenseitige Unterstützung und Rücksichtnahme, und dazu gehört für mich, Verabredungen - außer in seltenen Ausnahmefällen – einzuhalten, und wenn ich das nicht kann, den anderen rechtzeitig zu informieren.“

Gustav: „Ich höre, dir sind Unterstützung und Rücksichtnahme wichtig.“

Hans: „Ja! Und Verlässlichkeit!“

Gustav: „Du brauchst Verlässlichkeit, das habe ich gehört.“

Hans: „Gut. Bist du bereit, dich in Zukunft mit mir nur noch zu verabreden, wenn du dir ganz sicher bist, dass du das auch willst und es in deine Planung für den jeweiligen Tag hineinpasst?“

Gustav: „Ich tue mein Bestes.“

Hans: „Und wenn du es nicht schaffst, mir so früh wie möglich, sobald es sich abzeichnet, Bescheid zu geben? Sagen wir, bis spätestens zwei Stunden vorher? Notfälle natürlich ausgenommen?“

Gustav: „Das klingt gut, so machen wir´s!“

Hans verlässt das Treffen und wundert sich, warum das wunderbare, warme Gefühl der Verbindung zu Gustav sich noch nicht eingestellt hat – ignoriert dies aber, da der Verstand sagt: „Gustav hat dich gehört und sich bereit erklärt, sein Verhalten zu ändern. Die Sache ist geklärt, mach´ dir keine Gedanken!“

Zwei Tage später. Hans sitzt im Café und wartet auf Gustav. Das Handy klingelt. Eine SMS: „Du, tut mir leid, ich kann heute nicht, ich hatte ganz vergessen, dass meine Nichte heute Geburtstag hat, bin schon unterwegs noch schnell ein Geschenk kaufen und fahre dann hin! Danke für dein Verständnis, Gustav.“

Formal vorbildlich?

In diesem Kapitel geht es noch einmal darum, wie GFK mit der Begründung *„Bedürfnisse müssen gehört, aber nicht unbedingt erfüllt werden“* GFK zwar formal angewendet, aber von der Intention her auf den Kopf gestellt wird.

Es soll hier einer Art Verhalten auf den Zahn gefühlt werden, bei dem Worte und Taten, das im Wertekonsens unserer Gesellschaft im Allgemeinen eindeutig als „nicht in Ordnung“ gelten, durch GFK nun plötzlich als gewaltfrei gerechtfertigt werden. Die Begründung dafür lautet: *„Ich kümmere mich um meine Bedürfnisse!“* Wenn jemand das tut, hinterlässt er beim Gesprächspartner oft eine starke Verwirrung, da das, was er sagt, dem widerspricht, was auf einer tieferen Ebene abläuft. Der andere spürt eine Unstimmigkeit, die sein Verstand allerdings nur schlecht greifen kann. Dies passiert oft, wenn Form und Inhalt sich widersprechen.

Die oben beschriebene Szene ist dafür ein gutes Beispiel. Formal hat sich Gustav ganz vorbildlich gewaltfrei gezeigt: Er hat scheinbar einfühlsam zugehört und sich einverstanden erklärt, auf Hans Bitte einzugehen. Zwei Tage später, im realen Leben, hält Gustav sich nicht an die gemeinsame Abmachung. Und doch bewegt er sich formal weiter im Rahmen der GFK, der besagt, es sei in Ordnung, Vereinbarungen zu brechen,

wenn die Erfüllung wichtiger Bedürfnisse es erfordert. Richtig? Man könnte sagen, Gustav erfülle sich durch die Entscheidung, mehr Zeit für den Geburtstag der Nichte zu nehmen, gewisse Bedürfnisse, für die eine Familie eine bevorzugte Strategie ist: Gemeinschaft, Zugehörigkeit, Großzügigkeit. Außerdem hat die Nichte nicht jeden Tag Geburtstag!

Hans sitzt allerdings weiter auf seiner Frustration. Irgendetwas liegt ihm im Magen, er kann jedoch nicht so recht den Finger darauf legen. Was nun? Gustav hat eine Idee: *„Ich lebe nur GFK und Sorge für mich. Wenn du mit meinem Verhalten ein Problem hast, dann Sorge dafür, dass du von jemandem die nötige Einfühlung bekommst!“* Schuss und Treffer! Wieder hat Gustav ja formal Recht! Verflixt!

Jeder spielt seine Rolle

Hans sieht hier aus wie das Opfer. Wieder hat Gustav ihn sitzen lassen! Und das, nachdem er doch offen und ehrlich nach einer Klärung gesucht hat. Wirklich?

Bauen wir auf dem auf, was wir im letzten Kapitel gelernt haben.

Warum verabredet sich Hans überhaupt mit Gustav? Die Dynamik, derer wir Zeugen waren, lässt darauf schließen, dass die Beziehung zumindest schon eine Weile nicht sehr befriedigend ist – es gab schon vier dieser Situationen in den vergangenen drei Monaten! Gärt vielleicht etwas unter der Oberfläche? Gibt es einen ungelösten Konflikt? Gibt es noch gemeinsame, Verbindung stiftende Gesprächsthemen?

Aus irgendeinem Grund hängt Hans an der Beziehung zu Gustav, auch wenn sie ihm so viel Frustration bringt.

Dahinter steckt oft einer von zwei Gründen:

1. Hans glaubt, Gustav habe etwas, das er selbst nicht hat und braucht.

Vielleicht sind es bestimmte Eigenschaften, die er an ihm bewundert und von denen er hofft, dass er sie durch Zusammensein mit Gustav lernen kann oder sie auf ihn abfärben. Möchte er vielleicht so redegewandt sein? Sich besser durchsetzen können? Sich trauen, auch einmal Nein zu sagen?

Es könnte sich auch um Vorteile handeln, die ihm die Beziehung zu Gustav einbringt. Kennt Gustav vielleicht für Hans wichtige Leute? Ist er ein Geschäftspartner? Meint Hans, es ohne Gustav in einem bestimmten Lebensbereich nicht zu schaffen?

2. Hans gefällt sich insgeheim in der Opferrolle, weil er nach jeder neuen Episode mit Gustav viel wohlthuende Beachtung und Einfühlung von anderen GFK- Freunden bekommt.

Die Tatsache, dass Gustav immer wieder anderen Dingen Priorität einräumt, ist ein weiteres Zeichen dafür, dass die Beziehung nicht so befriedigend ist. Es mag sein, dass er durch sein Verhalten nonverbal etwas zum Ausdruck bringt, das ihm entweder nicht ganz bewusst ist oder er sich nicht anzusprechen traut – nämlich dass etwas zwischen beiden steht.

Anstatt sich als Gustavs Opfer zu sehen, könnte Hans der Sache auf den Grund gehen und fragen, wo der Schuh drückt. Trägt Hans möglicherweise Groll gegenüber Gustav mit sich herum? Gibt es etwas, das er ihm nie wirklich verziehen hat? Ist sein Herz wirklich offen? Wenn wir n irgendeiner Weise unangenehme Gefühle gegenüber einem Menschen hegen, wird dieser das leider merken. Normalerweise passiert das auch unbewusst – der andere wird aggressiv oder zieht sich zurück, ohne selbst zu realisieren, wie er sich verhält oder was ihn dazu treibt.

Jeder von beiden könnte an diesem Punkt den ersten Schritt tun, indem er für sich herausfindet, was er fühlt, was ihn antreibt und was sein Herz ihm hier sagen will. Zu dieser inneren Klärung braucht es den anderen nicht, und oft führt sie hinterher zu einer Verbesserung der Beziehung. Frustrierende Beziehungskisten wie diese passieren uns, weil wir unbewusst etwas bekommen wollen.

Dies gilt umgekehrt auch für Gustav, und es kann gut sein, dass sich die beiden deshalb so treffsicher gefunden haben. Wie Marshall Rosenberg sagt, entstehen Konflikte oft dann, wenn beide Seiten versuchen, dasselbe Bedürfnis erfüllt zu bekommen – vom jeweiligen Gegenüber!

Gustav verrät sich im Dialog übrigens durch seinen Kommentar *„Wenn du mit meinem Verhalten ein Problem hast, dann Sorge dafür, dass du von jemandem die nötige Einfühlung bekommst!“* Offensichtlich hat er Angst, sich Hans wirklich zu stellen, oder besser gesagt, den unangenehmen Gefühlen, die Hans bei ihm an die Oberfläche holt..

Zusammengefasst geht es um die schlichte Feststellung, dass wir dazu neigen, uns in unserem Verhalten von verborgenen Motiven leiten zu lassen. Wir wollen etwas vom anderen, und zwar die Bestätigung, dass wir in Ordnung sind, gut und liebenswert, weil wir tief unten schon lange über uns selbst das Urteil gefällt haben, das dem nicht so ist. Solange wir uns die in unserem Inneren gärende, Angst erregende Selbstablehnung nicht bewusst machen und hinterfragen, sorgt sie in unseren Beziehungen für Konflikt und Frustration. Wir spielen Spiele, fühlen uns dauernd erschöpft und wundern uns auch noch darüber. Wir laufen immer wieder vor Wände, und wissen nicht weshalb.

Was will ich von dir?

Der Weg aus dieser Falle ist derselbe wie im letzten Kapitel: das Hinterfragen der eigenen Motive in liebevoller Haltung sich selbst gegenüber.

Nötig ist zunächst vor allem eines: Ehrlichkeit, Ehrlichkeit und noch einmal Ehrlichkeit. Sehen wir genau hin, vor allem, wenn wir gerade dabei sind, uns selbst als Opfer zu sehen und andere zu bezichtigen, und wenn wir merken, dass wir gerade ein großes Interesse daran haben, uns selbst als „gut“, „gewaltfrei“ und „auf dem richtigen Weg“ zu verkaufen.

Sind wir wirklich gewaltfrei? Dies schließt auch die Gewalt gegenüber uns selbst ein! Überprüfen wir unsere Intention. Immer und immer wieder. Gerade, wenn wir dabei sind, GFK anzuwenden. Es ist nämlich durchaus möglich, GFK zu benutzen, um nicht etwa weniger gewaltvoll zu werden, als wir es gewesen sind, sondern mehr! Dies passiert dann, wenn uns die Intention abhanden kommt und es uns wichtiger ist, von außen als gewaltfreier Mensch gesehen zu werden, als uns in unserem Inneren unseren Mitmenschen zuzuwenden. So kommt dann zu der Gewalt noch ihre Leugnung, und so passiert es, dass wir die Form zweckentfremden, um die Intention in ihr Gegenteil zu verkehren.

Dazu noch ein paar Beispiele aus dem Alltag.

Gewalt ist ...

- ... wenn ich den Problemen einer Freundin am Telefon zuhöre, obwohl ich es leid bin, aber mich nicht traue, nein zu sagen, weil ich Angst habe, als schlechte Freundin tituliert zu werden, die einen im Stich lässt, wenn man sie braucht.
- ... wenn ich zu einer Verabredung ja sage, zu der ich keine Lust habe, und einen ganzen Nachmittag und/oder Abend lang lächele, freundlich bin, zuhöre, langweiligen Smalltalk betreibe und funktioniere aus Gründen wie *„Wenn ich nicht hingeh, sind sie enttäuscht“*, *„Meine Familie erwartet das von mir“*, *„Wenn ich zu Hause bleibe, bin ich unsozial“* oder dergleichen.
- ... wenn ich der Welt von Miteinander, gegenseitiger Unterstützung und Solidarität predige, und um allen zu demonstrieren, dass es mir damit ernst ist, meinem Nachbarn zusage, seine Blumen zu gießen, während er im Urlaub ist, obwohl ich ein lausiger Blumengießer bin. Und dann sind die Pflanzen tot, wenn er zurückkehrt ...

Erinnern wir uns noch einmal an die Ursache. Es ist die Angst vor der Wahrheit über sich selbst, ein diffuses *„Ich bin wahrscheinlich grauenvoll, ich gucke lieber nicht hin, und für alle Fälle werde ich mich sorgfältig tarnen!“* gepaart mit der Panik vor dem, wie

andere einen beurteilen könnten. Diese sollen dann die Liebesbeweise liefern, die das innere, „grauenvoll“ lautende Selbsturteil übertünchen.

Die formale verbale Anwendung von GFK kann auf diese Weise ein Versuch sein, die inneren „Wölfe“, wie Marshall Rosenberg die verurteilenden inneren Stimme nennt, zum Schweigen zu bringen.

Dem Herzen folgen

Die Anerkennung dessen, dass hinter jeder Handlung der Versuch steht, ein Bedürfnis zu erfüllen, soll dazu dienen, von Verurteilung und Gewalt zu einem offenen Herzen für uns und alle anderen zu gelangen. Es geht darum, mitfühlender und offener zu werden, und nicht etwa, die eigene Gewalt unter Hinweis auf die eigenen Bedürfnisse zu rechtfertigen. Die Absicht gewaltfreier Kommunikation ist es, uns selbst und unseren Mitmenschen die tragischen Irrtümer und Verhaltensweisen zu verzeihen, die geschehen sind, weil wir es *nicht besser wussten*.

Doch jetzt, mit dem, was ich gelernt habe, weiß ich es besser, und mit meinem heutigen Bewusstsein kann ich nicht mehr so weitermachen wie bisher. Ich bin aufgerufen, in Worten und Taten kongruent zu sein, so gut ich es irgendwie vermag, und Verantwortung für mein Verhalten zu übernehmen.

Dieser Aufruf kommt dabei nicht von Außen, einer Autoritätsperson oder einem abstrakten moralischen Imperativ, sondern aus meinem Herzen. Wenn ich ihm nicht folge, verletze ich *mich!* Je klarer mir das wird, desto weniger kann ich anders: Ich muss aus meinem Herzen leben und handeln.

Dazu ruft mich nicht irgendetwas oder irgendjemand außerhalb von mir auf, dem ich quasi unterwerfe, sondern der Ruf ergeht aus meinem eigenen Herzen. Ich selbst bin es, die einen neuen Weg gehen möchte, und ihn zu gehen, bedeutet, mir selbst treu zu sein und mich zu beschenken. Wenn ich es nicht tue, verletze ich in erster Linie mich! Der Weg zur Gewaltfreiheit bekommt so mit der Zeit etwas Unumkehrbares. Es geht nicht mehr anders, weil es sich sonst zu schmerzhaft anfühlt.

Das gute Gefühl, um das zu bekommen wir so viele verrückte Verrenkungen machen, ist längst in uns, wenn wir unserem Herzen folgen.

Wege aus der Falle „Wo ist dein Problem?“:

- ♥ Auszeit nehmen
- ♥ Mich selbst fragen: Welche Hintergrundmotive habe ich? Was will ich mir und anderen beweisen? Welche inneren Stimmen will ich zum Schweigen bringen, indem ich mich als jemanden präsentiere, der GFK lebt?
- ♥ Was will mein Herz jetzt?

9. Mein Bedürfnis wird so erfüllt und nicht anders!

Kommen wir zum letzten Schritt in der Gewaltfreien Kommunikation: der Bitte.

Nachdem wir mit unseren Gefühlen und Bedürfnisse in Kontakt gekommen sind, geht es in diesem Schritt darum, konkrete Strategien zur Erfüllung der erkannten Bedürfnisse zu finden, und dazu eine Bitte an sich selbst oder eine andere Person zu richten.

Bei der Formulierung der Bitte kommt es neben anderen auf zwei Dinge an, um die Chancen auf ihre Erfüllung zu erhöhen:⁹

1. Eine Formulierung in positiver Handlungssprache:

Sagen, was man will, und nicht, was man nicht will:

„Hör auf, ständig an mir rumzunörgeln!“

wird zu

„Kannst du mir sagen, was ich jetzt in diesem Augenblick für dich tun kann?“

2. Ein klarer, konkreter Ausdruck dessen, was der andere tun kann:

„Kannst Du mehr mithelfen?“

wird zu

„Bist Du einverstanden, an jedem ersten Samstag im Monat das Auto zu waschen?“

Das klingt nicht schwer, oder? Doch leider verbirgt sich auch in diesem Schritt der ein oder andere Stolperstein.

Raus aus dem Kopf – rein in die Verbindung!

Die erste davon ist, die Sache zu kopfgesteuert anzugehen. Die Formulierung der Bitte ist Teil der Suche nach einer passenden Strategie zur Erfüllung eines Bedürfnisses.

Meiner Erfahrung nach ergibt sich die Strategie meistens von selbst, wenn man wirklich mit sich oder dem anderen verbunden ist – wobei es hier im Grunde keinen Unterschied gibt. Wenn ich mit meinen Gefühlen und Bedürfnissen verbunden bin, dann ergibt sich die Verbindung zu einem anderen Menschen mühelos. Es ist eher so, als gäbe es nur entweder ein grundsätzliches „in Verbindung“ oder „nicht in Verbindung“.

Die Verbindung geht mit einer Öffnung des Herzens und des Geistes einher. Und dann tauchen oft unvermittelt und *ganz von selbst* überraschende, kreative Ideen auf, an die vorher niemand gedacht hat.

Thomas d’Ansembourg beschreibt dies eindrücklich am Beispiel eines Paares, das in eine Auseinandersetzung geriet, weil der eine für den gemeinsamen Abend ein Essen

im Restaurant und der andere ein Abendessen zu Hause mit anschließendem Anschauen eines Filmes geplant hatte. Nachdem sie sich über ihre Bedürfnisse klar geworden waren, entstand die für beide befriedigende Idee, ein Picknick an einem alten Lieblingsplatz zu machen.¹⁰

Solche Ideen mögen einem wie eine Eingebung oder höhere Inspiration vorkommen. Ihr Kennzeichen ist es, dass sie gerne in dem Moment auftauchen, in dem man nicht bewusst nach einer Lösung sucht, sondern vollkommen losgelassen hat und noch in dem Gefühl der Verbindung badet. Die sich dann ergebenden Strategien sind Strategien, die funktionieren, in dem Sinne, dass sie beiden Freude bringen und von beiden gerne umgesetzt werden.

Diese Leichtigkeit, mit der sich Lösungen ergeben können, wird oft blockiert, wenn man in Schritt 4 darüber „nachdenkt“, was man bitten oder welche Strategie in Frage kommen könnte. Ich meine mit „Nachdenken“ eine aktive, bewusste Suche auf Kopfebene, die einen leider wieder schnell aus der Verbindung herausbringen kann, da diese nicht auf der Kopfebene entsteht, sondern auf der des Herzens. Dies ist vergleichbar damit, Im Bett mit dem Liebsten über die Einkaufsliste für den nächsten Tag nachzudenken – es entfernt einen vom Jetzt, von sich, von den eigenen Gefühlen und vom anderen.

Dabei entstehen oft Vorschläge, die sich irgendwie „nicht rund“ anfühlen, und die, wenn ihnen dennoch zugestimmt wird, die seltsame Tendenz haben, nicht umgesetzt zu werden.

Dazu noch einmal das obige Beispiel mit dem Autowaschen: Bärbel bittet Hugo, jeden ersten Samstag im Monat das Auto zu waschen. Wenn dieser Vorschlag nicht aus der Verbindung zu Hugo, sondern eher aus Bärbels Kopf heraus entstanden ist, dann könnte es gut sein, dass Hugo in dem Moment zwar zustimmt (zum Beispiel, weil er über das Thema jetzt gar nicht reden und seine Ruhe haben will), das Auto aber aus mysteriösen Gründen trotzdem nicht gewaschen wird.

Zu diesem „Nachdenken“ kann man leicht verleitet werden, wenn man sich durch die Anleitung für gewaltfreie Bitten innerlich unter Druck setzt.

„Oh, also ich muss jetzt erst einmal genau herausfinden, was ich eigentlich will, und das dann noch in positiver Handlungssprache formulieren, konkret ausdrücken ... wie mache ich das?“ und schon läuft der Denkapparat auf Höchsttouren und die eben noch gespürte Verbindung ist ganz weit weg, denn der Kopf hat wieder das Kommando übernommen.

Mein Vorschlag hierzu lautet: Interpretieren Sie die Anleitung für Bitten eher als eine Art „Checkliste“, die sie erst anwenden, *nachdem* ihnen im Augenblick der Verbindung eine gute Idee gekommen ist. Erste Priorität hat die Verbindung. Und zwar die Verbindung zu sich selbst! Aus dieser heraus entsteht die Verbindung zum anderen und eine kreative Idee, die man wahrnimmt, indem man *in sich hineinhört*, und nicht, indem man kopfgesteuert nachdenkt. Und wenn diese Idee sich gezeigt hat, dann kann es hilfreich sein, zu überprüfen, ob der verbale Ausdruck dieser Idee, wie man ihn gerade im Kopf hat, in positiver Handlungssprache und konkret ist oder nicht.

Genauso kann es vorkommen, dass sich keine Idee zeigt, was einen auch nicht weiter beunruhigen muss. Das kommt vor, wenn das Zulassen der Verbindung und das Genießen des gemeinsamen Augenblicks die Erfüllung des Bedürfnisses darstellen. In diesem Fall – und Sie werden überrascht sein, wie häufig er ist! – muss vielleicht gar nichts mehr „getan“ werden.

Und ist dies – die wahrhafte Verbindung zu sich und zum anderen – nicht ohnehin *das* Bedürfnis schlechthin, welches hinter vielen anderen Bedürfnissen steckt, und dessen wir uns aber oft nicht bewusst sind?

Wenn dieses Bedürfnis erfüllt ist, lösen sich die ganzen „Probleme“ die vorher da waren, häufig wie von selbst.

Konzentrieren Sie sich beim Leben von Gewaltfreier Kommunikation mehr als alles Sonstige auf diese Verbindung und darauf, den Rest einfach geschehen zu lassen. Und wenn sie auf der Suche nach einer Strategie sind, dann versuchen sie es in einer Haltung des geduldigen Hinhörens, was aus Ihrem Inneren hervorkommt, anstatt im Kopf selbst an einer Lösung zu arbeiten.

Die Absicht hinter der Bitte

Der zweite Stolperstein besteht darin, dass sich durch die Hintertür unbemerkt ein Motiv in unsere Bitte einschleicht.

Rosenberg betont, wie wichtig es ist, sich der Absicht hinter der eigenen Bitte bewusst zu werden, und stellt klar: *„Wenn unser Ziel nur darin besteht, andere Leute und ihr Verhalten zu ändern oder unseren Willen durchzusetzen, dann ist die GFK nicht das geeignete Werkzeug. (...) Das Ziel der GFK ist es, Beziehungen aufzubauen, deren Basis Offenheit und Mitgefühl ist.“*¹¹

Die Wichtigkeit dieser Aussage kann nicht genug hervorgehoben werden, denn sie wird in der Praxis sehr häufig vergessen. Wenn wir ein unerfülltes Bedürfnis in uns erkannt

haben, dann neigen wir dazu, uns im vierten Schritt so sehr darauf zu fixieren, wie wir es erfüllt bekommen können, dass die Beziehung zum anderen Nebensache wird.

Diese Gefahr besteht besonders, wenn die Bewusstwerdung des unerfüllten Bedürfnisses mit viel Schmerz verbunden ist. Der Schmerz drängt, und wir wollen eine Lösung, etwas tun, damit er weggeht. Wenn wir in dieser Situation nicht wachsam sind, dann wird unsere Bitte nur allzu leicht von einer aggressiven Haltung begleitet, die beim Gegenüber einen Widerstand hervorruft.

Grund dafür sind im Wesentlichen zwei Überzeugungen, die man wie folgt formulieren könnte:

1. „Mein Schmerz ist so groß, er/sie MUSS mir diese Bitte einfach erfüllen, wenn er/sie mich liebt. Es ist mir nicht zuzumuten, über eine Alternative nachzudenken.“
oder
2. „Ich MUSS diese Bitte erfüllt bekommen, denn dies ist meine einzige Chance. Ich sehe sonst keine Möglichkeit, mein Bedürfnis erfüllt zu bekommen, deshalb kann ich mir keinen Verhandlungsspielraum leisten.“

Sobald eine dieser oder eine ähnliche Überzeugung auftaucht, fangen wir an, Druck auf den anderen auszuüben. Unsere Bitte ist keine Bitte mehr, auf die der andere frei ist, mit „Nein“ zu antworten, sondern eine Forderung, die im Falle des Nichterfüllens eine Bestrafung nach sich zieht: Wir schmollen, sind beleidigt, machen Vorwürfe, wie egoistisch der andere sei, drängen. Die Frage lautet hier also: Worum geht es mir? Um die verzweifelte Manipulation des anderen zur Durchsetzung meines Willens oder um die Beziehung?

Wie bereits gesagt, löst eine solche Art beim Gegenüber Widerstand aus, was denjenigen, der die Bitte geäußert hat, wieder einmal zu der Annahme verleiten kann, dass GFK „einfach nicht funktioniert, obwohl ich alles genau so gemacht habe, wie Rosenberg sagt“.

Auch hier ist der springende Punkt also die innere Haltung bei dem, was ich sage, und nicht die Worte, die ich verwende. Ich finde es an dieser Stelle auch sehr eindrücklich, zu sehen, wie es unser eigener Schmerz (womit ich mich hier auf jedes Gefühl beziehe, das als unangenehm empfunden wird) ist, der uns daran hindert, dem Anderen zu begegnen: Je größer der Schmerz, desto stärker die Tendenz, möglichst schnell etwas dagegen zu tun, koste es, was es wolle, auch es die Verbindung zum anderen.

Hier hilft es, bewusst zu beobachten, was vor sich geht und den Schmerz zuzulassen und zu fühlen.

Dazu noch mehr im nächsten Kapitel.

Wege aus der Falle „Mein Bedürfnis wird so erfüllt und nicht anders“:

- ♥ Rückbesinnung auf die Verbindung
- ♥ Bei der Suche nach einer Bitte/ Strategie auf das Hören, was sich an Ideen aus dem Inneren zeigt
- ♥ Den Kopf abschalten
- ♥ Sich eventueller eigener verborgener Motive bewusst werden

10. Es ist ja nur eine Strategie!

Flucht vor sich selbst

Julia: „Ich weiss einfach nicht, was ich will! Ich kann mich nicht entscheiden!“

Anna: „Hast Du mir nicht vorgestern erzählt, dass es das Größte für dich wäre, ein Jahr freizunehmen und eine Weltreise zu machen? Und dabei haben deine Augen gefunktelt, deine Stimme war voller Begeisterung, und du hast übers ganze Gesicht gestrahlt! Stimmt das heute nicht mehr?“

Julia: „Ja, aber das ist doch nur eine Strategie für mein Bedürfnis nach Inspiration. Dafür gibt es doch auch noch andere Strategien - wenn ich nur wüsste, welche!! Ach, es ist so schwer...“

Neigen Sie auch manchmal dazu, Ihre Wünsche und Träume zu übergehen? Weil Sie denken, diese seien unrealistisch oder dumm? Und überhaupt - man müsse ja seinen Lebensunterhalt verdienen (und noch den für die Familie), da könne man nicht träumen, sondern müsse tun, was getan werden müsse?

Wenn Sie so oder so ähnlich denken, dann ist wenigstens klar, dass Sie sich einen Wunsch versagen oder dagegen entscheiden, ihre Träume zu leben.

Durch eine raffinierte weitere Zweckentfremdung der GFK kann man dies allerdings so vor sich selbst verschleiern, dass man selbst gar nicht merkt, was man tut.

Es geht noch einmal um den vierten Schritt in der Gewaltfreien Kommunikation: Das Finden einer Strategie zur Erfüllung bestimmter Bedürfnisse. Die GFK sagt, dass Strategien mögliche Wege zur Erfüllung von Bedürfnissen sind. Zur Erfüllung eines Bedürfnisses kommen immer mehrere Strategien in Frage. Wenn ich das Bedürfnis nach Gesellschaft habe, kann ich einen Freund treffen (Strategie 1), meine Nachbarn zum Essen einladen (Strategie 2), mit dem kleinen Sohn meiner Freunde in den Zoo gehen (Strategie 3) oder vieles mehr.

Das Bewusstsein, dass ein bestimmter Weg einer Strategie entspricht und Strategien keine unumstößlichen Zwänge sind, sondern es um die Erfüllung von darunter liegenden Bedürfnissen geht, soll eine flexible und offene Geisteshaltung schaffen, die es ermöglicht, im Zusammenleben mit anderen Menschen wesentlich leichter gemeinsame, für alle befriedigende Wege zu finden. Es kann geradezu einer Offenbarung gleichkommen, zu merken: „Ich will ins Kino, weil ich eine Pause brauche! Mein Mann möchte lieber zusammen wandern gehen - aber auch für ihn geht es um eine Pause vom Alltag! Wir sind also gar nicht grundverschieden und es ist nicht hoffnungslos,

gemeinsam den Nachmittag zu verbringen! Wir könnten vielleicht - einfach im Bett bleiben?"

Doch manchmal geht dieser Schuss nach hinten los. Dann wird die beschriebene Flexibilität ganz unflexibel und stur gegen einen selbst gerichtet, nämlich, wenn wir ein ganz klares, inneres Bild von dem haben, was wir gerne möchten, uns aber nicht trauen, diesem Bild zu folgen, und stattdessen eselsgleich behaupten, dieses innere Bild sei „nur eine Strategie“, und es ginge darum, „das dahinterliegende Bedürfnis zu finden“ und „andere Strategien“ zu seiner Erfüllung.

Ein für mich persönliches Beispiel ist das Thema Kinderwunsch. Auf meinem ersten Seminar mit Marshall Rosenberg sagte dieser, Kinder zu haben, sei eine Strategie. Obwohl ich bis dahin alles, was er gesagt hatte, als vollkommen stimmig empfunden hatte, drehte sich mir bei diesen Worten der Magen um. Für mich war mein Kinderwunsch ein Bedürfnis - so unendlich stark und nicht verhandelbar fühlte er sich an!

Jahre später hatte ich meinen Mann kennengelernt, und wurde schwanger. Zweimal hintereinander hatte ich eine Eileiterschwangerschaft und landete als Notfall auf dem Operationstisch. Lange Monate folgten, bis ich körperlich und seelisch wiederhergestellt war.

Nach dem zweiten Mal hatte ich den Glauben daran, jemals ein Kind bekommen zu können, fast verloren. Ich fing an, mich ernsthaft mit der Möglichkeit auseinanderzusetzen, vielleicht nie Mutter sein zu können. Ich fand es sehr sehr schwer, mich auf diesen Prozess einzulassen, und dennoch merkte ich, das, in der Tat, mein Kinderwunsch eine Strategie für bestimmte Bedürfnisse darstellte. Ich erkannte nach und nach, dass ich ein paar meiner eigenen Anteile wiederfinden wollte, die irgendwann im Laufe meines Lebens auf der Strecke geblieben waren. In mir war eine Vorstellung, dass ein Kind mich an meine Lebenslust, meine Schönheit und vor allem meine Unschuld erinnern würde. Und ich kam an den Punkt, an dem ich mir vorstellen konnte, ohne Kinder zu leben und andere Wege zu finden, zu diesen Teilen von mir wieder Zugang zu finden - auch wenn es sich immer noch irgendwie „falsch“ anfühlte. Und dann wurde ich schwanger und bin heute Mutter einer Tochter.

Innere Wegweiser

Ich glaube mittlerweile daran, dass wir aus unserem Inneren Wegweiser bekommen, die eben nicht austauschbar sind. In mir war immer das Bild davon, Mutter zu sein - und ich

habe Recht behalten, auch wenn ich für die Bedürfnisse, die ich entdeckt habe, andere Strategien hätte finden können. Jeder von uns ist mit einzigartigen Fähigkeiten ausgestattet ist, die gelebt werden wollen, um die Menschheit zu bereichern. Wir alle sind Teil eines Orchesters, und jedes Instrument wird gebraucht. Wenn derjenige, der als Klavierspieler vorgesehen ist, beschließt, Fußballer zu werden, hat das Orchester ein Problem. Des Fußballers nächtliche Träume von virtuosen Klavierkonzerten sind dann keine irren fixe Ideen, wegen derer er einen Therapeuten braucht, sondern es sind die Hinweise seiner Seele darauf, worin das Geschenk liegt, das der Welt zu geben er hier ist.

Das, was unsere innere Führung uns eingibt, ist das, was uns glücklich macht und nährt. Und obwohl es ganz leicht ist, das herauszufinden - man muss der inneren Eingebung nur ein paar Male folgen - sind wir dem gegenüber, was aus unserem Inneren kommt, unendlich misstrauisch. Es macht uns Angst, weil es unsere gewohnten Denk- und Lebensmuster oft herausfordert, uns etwas Neues abverlangt, und weil wir oft nicht wissen, was am Ende dabei herauskommt.

Was kommt dabei heraus, wenn ich ein Jahr Auszeit nehme und eine Weltreise mache?
Ich weiß es nicht!

Was kommt dabei heraus, wenn ich anfangs, ein Buch zu schreiben? Ich weiß es nicht!

Lieber wollen wir genau wissen, was wird, vor allem wollen wir wissen, dass wir genügend Geld haben werden, und dass unsere Familien und Freunde uns bitte nicht für verrückt erklären werden.

Und wenn die Ängste um die materielle und soziale Existenz hochkommen, schlägt die Stunde der „Strategiefalle“: „Meine Weltreise/ mein Buch/ meine Leidenschaft für Kinder sind nur eine Strategie! Ich finde eine andere!“, heißt nichts anderes als „Ich will einen Weg finden, die Stimme in mir zu beschwichtigen und gleichzeitig meine materielle und soziale Sicherheit zu wahren.“.

Wenn ein Wunsch, ein Bild oder eine inspirierte Idee immer wiederkehren, dann gibt es nur zwei Möglichkeiten: Man versucht, sie zu ignorieren oder wegzureden und weiterzumachen wie bisher oder man folgt der Eingebung. Ersteres ist extrem erschöpfend und frustrierend, ein nicht endend wollender Kampf gegen sich selbst und das Leben. Letzteres braucht am Anfang Mut, wird aber mit jedem Schritt leichter. Jeder Schritt, mit dem man seiner inneren Führung folgt, ist ein weiterer Schritt zu einem erfüllten Leben.

Man kann sich für oder gegen sein Inneres entscheiden - ich schlage allerdings vor, dies in voller Bewusstheit zu tun, und nicht klare innere Wegweiser aus Angst zu vermeintliche austauschbaren Strategien umdeklarieren zu wollen.

Wege aus der Falle „Es ist ja nur eine Strategie“:

- ♥ Der inneren Eingebung folgen und sich den daraus resultierenden Ängsten stellen

11. Schmerz? Nein, danke!

Wie im vorletzten Kapitel über Bitten ansatzweise beschrieben, hat nicht zugelassener eigener Schmerz die Eigenart, die Beziehungen zu anderen Menschen heftig zu torpedieren.

Innerer Schmerz – was ist das überhaupt?

Für mich beschreibt dieses Wort eine Art von äußerst unangenehmem Gefühl. Ich spüre einen Druck in der Magengegend und meine, ich würde innerlich zerreißen, und mein ganzer Körper ist hart und verspannt. Es ist schwer auszuhalten und manchmal meine ich, es nicht ertragen zu können, dieses Gefühl zuzulassen. Es scheint geradezu, als würde mich die Intensität dieses Etwas in mir, was sich einfach nur grauenvoll anfühlt, geradezu umbringen, wenn ich mich nicht davor in Sicherheit brächte.

Die Essenz des Gefühls scheint zu lauten: Ich will weg – von mir! Am liebsten würde ich im wahrsten Sinne des Wortes aus der Haut fahren und zwischen mich und dieses Gefühl die größtmögliche Distanz im Universum bringen.

Interessanterweise habe ich diesen Schmerz erst im Laufe der Jahre entdeckt, in denen ich angefangen habe, meine Gefühle bewusst wahrzunehmen. Hätten Sie mich früher gefragt, hätte ich von seiner Existenz nichts geahnt und jeden Hinweis darauf, dass ich unter innerem Schmerz leide, als absurd zurückgewiesen.

Diese Erfahrung haben auch andere Menschen gemacht, mit denen ich spreche.

Vielleicht ist es in unserer Gesellschaft so alltäglich, den eigenen Gefühlen entfremdet zu sein, dass man über Jahre regelrecht lernen muss, sie wieder wahrzunehmen? Und weil man die eigenen Gefühle gar nicht mehr gewohnt ist, mag, wenn man sie schließlich zulässt, der Eindruck entstehen, man könne sie nicht aushalten.

Gewalt: total normal

Vielleicht haben wir auch keine andere Wahl, als unsere Gefühle aus Selbstschutz nicht mehr wahrzunehmen, denn wir leben in einer Welt, in der Gewalt Alltag ist. Dies gilt nicht nur für Länder, in denen militärische Auseinandersetzungen herrschen, sondern auch für uns. Gewalt bedeutet ja nicht nur körperliche Gewalt, sondern auch seelische. Letztere wird oft übersehen oder als nicht so wichtig heruntergespielt, und sie ist bei uns so normal, dass wir sie schon gar nicht mehr als solche wahrnehmen.

Beispiele für seelische Gewalt sind:

- „Kindererziehung“ durch Einreden von Angst und Schuldgefühlen, Drohungen, Strafen und Lügengeschichten

- Missachtung der Meinung und Wünsche von Kindern
- Schlechtes Reden über Abwesende
- Sich über andere lustig machen
- Abwertung anderer
- Verweigerung der Hilfe an Menschen in Not, stattdessen Rechtfertigung, diese seien an ihrer Lage selbst Schuld
- Keine Rücksicht auf die Bedürfnisse der Menschen in der Arbeitswelt, sondern fast ausschließliche Konzentrierung auf Gewinnmaximierung

Es ist unmöglich, hier zu leben und keine Verletzungen zu erfahren, und die Chance, dass diese Verletzungen erkannt und geheilt werden, ist bei der vorherrschenden Leugnung ihrer Realität nach dem Motto „So ist das Leben! Stell dich nicht so an! Sei kein Weichei!“ eher gering. Zumindest, bis man sich bewusst an diese Arbeit macht. Von daher tragen wir alle mehr oder weniger viel Schmerz mit uns herum, und ich neige mittlerweile dazu, sehr skeptisch zu sein, wenn mir jemand erzählt, sein Leben sei prima oder das Leben wunderbar. Solange er in seinem Inneren nicht die nötige Heilarbeit geleistet hat, liegt in solchen Fällen eher Verdrängung vor.

Doch zurück zur Praxis: Ob er zur Verdrängung seiner Gefühle neigt, kann jeder von uns mit ein bisschen Selbstbeobachtung leicht feststellen. Anhaltspunkte dafür sind zum Beispiel:

- Sie haben seit Jahren nicht mehr geweint
- Sie fühlen sich oft allein und leer
- Weder Schmerz noch Begeisterung kommen in Ihrem Leben oft vor
- Sie haben Schwierigkeiten, abzuschalten: In ihrem Kopf denkt es unaufhörlich
- Sie fühlen sich schnell von anderen Menschen genervt
- Sie füllen jedes bisschen Freizeit mit Aktivitäten und Unternehmungen aus
- Sie werden nervös und unruhig, wenn Sie ohne Ablenkung allein mit sich sind
- Sie meinen, keine Zeit zu haben, um sich auszuruhen und zu entspannen

Seien Sie einmal aufmerksam und verfolgen im Alltag so gut, wie Sie können, was in Ihnen vorgeht und wie Sie darauf reagieren. Sie werden dabei hochinteressante Dinge über sich entdecken.

Generell zeigt sich, dass wir das Meiste von dem, was wir tun, nur deshalb tun, um unangenehmen Gefühlen aus dem Weg zu gehen bzw. in dem Versuch, sie zum

Verschwinden zu bringen. Trifft das auch auf Sie zu? Vielleicht möchten Sie es herausfinden? Sie könnten damit anfangen, bei Verhaltensweisen innezuhalten, die Sie an sich selbst stören, oder bei den kleinen Süchten des Alltags.

Wie fühlen Sie sich zum Beispiel einen Augenblick bevor Sie zum Bier/ zur Eiskrempackung/ zur Zigarette/ zur Fernbedienung greifen? Dies soll jetzt natürlich nicht heißen, dass jede diese Verhaltensweisen immer der Verdrängung eines Gefühls gilt, sondern wir sind hier auf der Suche nach guten Ausgangspunkten zur Selbstbeobachtung.

Interessanter wird es, wenn Sie Ihre Selbstbeobachtung auf andere Situationen ausweiten. Sind Sie schon beispielsweise einmal auf die Idee gekommen, dass auch Reden der Flucht vor eigenen Gefühlen dienen kann? Ein klassisches Beispiel ist das unangenehme Gefühl, das uns oft befällt, wenn wir mit einem oder mehreren anderen Menschen zusammen sind, aber keiner etwas sagt. Eine Beklemmung, ein Druck auf der Brust, ein Stressgefühl – bis endlich wieder jemand irgendetwas von sich gibt. Egal was, Hauptsache, es wird wieder geredet. Aber findet dieses Gespräch aus dem Wunsch nach Verbindung und aus ehrlichem Interesse am Anderen statt, oder dient es in erster Linie dazu, das eigene unangenehme Gefühl zu überwinden?

Was ist Ihre Motivation, wenn Sie zum Telefon greifen, um einen Freund oder jemanden aus ihrer Familie anzurufen? Warum gehen Sie am Wochenende auf eine Party? Und warum geben Sie sich dafür mit Ihrem Äußeren so viel Mühe?

Was für ein Gefühl ist da, bevor das dringende Verlangen nach einem neuen Paar Sommersandalen in Ihnen auftaucht? Oder nach einem neuen Auto? Einem neuen Mobiltelefon, obwohl Ihr altes noch gut funktioniert?

Welches Gefühl ist da, kurz bevor Sie einem anderen Menschen dringend einen Rat erteilen wollen? Bevor Sie einem anderen ins Wort fallen? Bevor Sie von Ihren Erfolgen berichten möchten?

Was für ein Gefühl ist da, wenn es Ihnen schwerfällt, jemandem zuzuhören?

Unterdrückter Schmerz verhindert Verbindung

Die Sache mit den unterdrückten, meist unangenehmen Gefühlen ist insofern für unser Thema sehr wichtig, als diese, wie gesagt, Verbindung verhindern. Verbindung wiederum ist das Hauptziel der Gewaltfreien Kommunikation und oftmals das große unerfüllte Bedürfnis, nach dem wir uns sehnen – während wir sie gleichzeitig unbewusst sabotieren.

Dabei passiert folgendes: In uns keimt ein unangenehmes Gefühl auf. Noch bevor wir dieses überhaupt bewusst wahrnehmen, hat häufig schon der automatisierte Mechanismus eingesetzt, es nicht fühlen zu wollen und dieses durch Unterdrückung des Gefühls oder Ablenkung zu verhindern.

Damit berauben wir uns natürlich der Verbindung zu uns selbst und somit auch zu unserem Gegenüber, da die Verbindung zu sich selbst und zum Anderen einander ja bedingen.

Das Interessante dabei ist:

Es gibt einen Zusammenhang zwischen dem Davonlaufen vor den eigenen Gefühlen und der Gewalt gegenüber anderen. Gewalt kann nur in einem Zustand mangelnder Verbindung entstehen. Solange ich die Verbindung zu einem anderen Menschen spüre, ist mein Verhalten am Interesse von uns beiden ausgelegt. Ich handele nicht gegen den anderen, sondern mit ihm.

Gewalt entsteht aus dem eigenen Schmerz heraus, welcher den Menschen dazu drängt, ihn auszuagieren, und zwar je mehr, desto weniger man sich dem Schmerz stellen will.

Wenn Sie möchten, dass Ihre Bemühungen um Gewaltfreie Kommunikation Früchte tragen, achten Sie also gewissenhaft darauf, keine Gefühle zu unterdrücken. Lassen Sie in jedem Moment zu, was aus Ihrem Inneren hochsteigt, was allerdings nicht heißt, dass Sie sich davon Ihr Handeln diktieren lassen!

Bleiben Sie einfach stiller Beobachter des inneren Geschehens. Nehmen Sie sich die Zeit, die dazu notwendig ist. Lassen Sie das Gefühl voll zu, bis es von alleine abklingt – das wird es tun! Atmen Sie bewusst weiter. Oft hält man die Luft an, wenn man Schmerz fühlt. Dies bewirkt allerdings, dass der Schmerz steckenbleibt. Wenn Sie weiteratmen, kommt er in Bewegung und kann sich ausdrücken und auflösen.

Freiheit ist möglich

Ganz wichtig bei dieser Übung ist folgendes: Widerstehen Sie der möglicherweise auftauchenden Versuchung, im Schmerz zu versinken. Es ist notwendig, zu merken, dass er da ist und ihn zuzulassen, aber es geht nicht darum, ihn festzuhalten.

Analysieren Sie das Gefühl nicht, sondern konzentrieren sich nur auf den Atem, auf das Gefühl, auf die Tränen, die vielleicht kommen, und *treffen Sie die Entscheidung, sich nicht länger von diesem Schmerz steuern zu lassen*. Treffen Sie ganz bewusst die Entscheidung, frei zu sein und von nun an aus Ihrem Herzen zu leben!

Sie fühlen das Gefühl, und dann *lassen Sie es gehen*.

Das klingt vielleicht banal, doch es ist hochwirkungsvoll. Unsere innere Entscheidungsmacht ist unsere am meisten unterschätzte Kraft. Wir können entscheiden, frei von altem Schmerz und alten Mustern zu sein. Manchmal müssen wir diese Entscheidung tausende Male treffen, bevor sie dauerhaft ist und wir nicht rückfällig werden, doch es funktioniert. Sie werden es erleben.

Besonders wirksam ist es, dabei um Hilfe zu bitten. Bitten Sie einen Freund oder, wenn das für Sie stimmig ist, einen unsichtbaren Helfer, Ihre Hand zu halten und Ihnen dabei zu helfen, das Gefühl zu spüren und dann loszulassen und innerlich eine neue Entscheidung zu treffen.

Wenn in Ihnen zunächst die Befürchtung aufsteigt, ein Gefühl nicht aushalten zu können, dann stellen Sie das in Frage und lassen das Gefühl trotzdem zu. So können Sie erfahren, dass kein Gefühl Ihnen etwas anhaben kann, und Sie sich von Ihren Gefühlen nicht länger in eigentlich ungewollte Reaktionsmuster treiben lassen müssen.

Der innere Druck, aus dem heraus Sie sich bisher in Suchtverhalten oder zu gewalttätigem Verhalten haben treiben lassen, lässt nach. Stück für Stück erleben Sie sich in Ihrer Reaktion und Ihrem Verhalten als frei, und nicht mehr als Getriebenen. Und auf einmal klappt es auch viel besser mit der GFK.

Wege aus der Falle „Schmerz – nein, danke!“:

- ♥ Um Hilfe bitten
- ♥ Achtsame Beobachtung der eigenen Gefühle und wie diese sich aufs Verhalten auswirken
- ♥ Atmen, Gefühle voll fühlen und die dafür notwendige Zeit nehmen
- ♥ Die Entscheidung treffen, sich nicht länger von den alten Mustern und dem alten Schmerz steuern zu lassen
- ♥ Das jeweilige Gefühl gehen lassen

IV. Die Mutter aller Fallen: Krieg macht einfach irgendwie Spaß!

Die Ursache aller bisher beschriebenen Fallen durchzieht ein roter Faden.

Es ist unser negatives Selbstbild gepaart mit unserem Glauben daran, dass uns etwas fehlt, das wir versuchen, irgendwie zu verdrängen, zu überspielen oder loszuwerden.

Am Anfang des Buches erwähnte ich den „inneren Kriegstreiber“, jenes Etwas in uns, das zielsicher dafür sorgt, dass unsere Beziehungen schön in Konflikten festgefahren bleiben und dabei seine Absichten sorgfältig vor unserem Bewusstsein verbirgt. Die Hauptabsicht lautet, Nähe zu vermeiden, aus Angst, dass jemand unser als hässliche empfundenes Selbst sehen und unser negatives Selbstbild bestätigen könnte.

Außerdem reaktiviert Nähe die schmerzlichen Gefühle in uns, die wir mit aller Macht versuchen zu unterdrücken, weil wir meinen, ihnen nicht gewachsen zu sein – vor allem, weil wir glauben, nichts an ihnen ändern zu können.

Sobald wir beginnen, uns ernsthaft um die Lösung unserer Konflikte zu bemühen und nach einem besseren Weg im Umgang mit uns selbst und unseren Mitmenschen zu suchen, wird dieses innere Etwas in Alarmbereitschaft versetzt. Aus lauter Angst davor, auf Ablehnung zu treffen und unseren schmerzhaften Gefühlen hilflos ausgeliefert zu sein, interpretiert es die neue Richtung als Kriegserklärung und geht sogleich mit viel Getöse zum Gegenangriff über. Unangenehme Gefühle und Ängste werden zu Beginn des Weges also erst einmal mehr.

Wundern Sie sich also nicht, wenn Sie zeitweilig den Eindruck haben, je mehr Sie sich um Friedlichkeit bemühen, desto schwieriger werde es. Dies ist in der Anfangsphase – und die kann einige Jahre dauern – definitiv der Fall. Und zusätzlich zu den Hürden auf der eigenen Gefühlsebene scheinen auch die Menschen um einen herum sich oft noch feindseliger als zuvor zu verhalten.

Auch das ist normal. Werfen Sie sich bitte nicht vor, irgendetwas falsch zu machen.

Ganz im Gegenteil. Sie machen alles richtig. Sie haben innerlich die Entscheidung getroffen, sich und ihren Mitmenschen eine neue Qualität des Miteinanders zu bringen. Dies ruft nicht nur Ihre eigenen Abwehrmechanismen auf den Plan, sondern auch die Ihrer Liebsten! Wenn sich die neue Art zu Denken und zu Leben in Ihnen gefestigt hat und Sie die anderen liebevoll so annehmen können, wie sie sind, kommt der Durchbruch, den Sie zum Ziel haben.

Kampf und Krieg mit anderen – warum?

Erinnern wir uns an den Mechanismus, sich selbst in einem vorteilhaften Licht erscheinen lassen zu wollen, weil man im Grunde meint, etwas in einem selbst unbedingt verbergen und Überzeugungen wie *„Mit mir stimmt etwas nicht“*, *„Ich bin nicht so gut wie die anderen“*, *„Ich bin unattraktiv“*, *„Ich bin nicht liebenswert“* entkommen zu müssen.

Diese Überzeugungen haben uns fest im Griff. Wir haben solche Angst davor, dass sie sich als wahr herausstellen könnten, dass wir vor uns selbst verleugnen, sie zu haben. *„Probleme mit mir selbst? Ich doch nicht!“* Doch! Genau das! Ein sicheres Anzeichen dafür, dass uns dies betrifft, ist, wenn in unseren Beziehungen Angst, Wut und Konflikte vorkommen und wir immer wieder hilflos erleben, wie uns „die Knöpfe gedrückt“ werden. Ein weiteres Signal sind die Reaktionen anderer auf uns. Wir selbst können uns vielleicht eine Weile etwas vormachen, doch anderen Menschen nicht. Diese erkennen oft schneller, dass wir gar nicht authentisch sind, sondern Rollen spielen, um sie zu beeindrucken, und wenden sich dann früher oder später von uns ab – was uns wütend werden lässt und in Panik versetzt, denn dies droht ja die unbewusst schlummernde, doch irgendwie in Schach gehaltene innere Gruselkammer zu neuem Leben zu erwecken: *„Mich mag wirklich niemand! Hilfe!“*

Dabei merken wir nicht, dass unsere Umgebung nichts gegen uns hat, sondern nur gegen die Masken, die wir aufsetzen. Die anderen sind vielleicht genervt von unserem Gehabe und unseren dauernden Versuchen, uns als tolle Typen darzustellen, vor allem, wenn wir es auf ihre Kosten versuchen. Wenn wir einfach nur wir selbst wären, würden wir feststellen, dass wir sehr offensichtlich gemocht werden. Und einmal ehrlich: Gehen uns unsere Rollen nicht selbst auf den Keks? Können Sie die Person leiden, die Sie versuchen, zu sein?

Wir spielen unsere Rollen und Spiele in verkrampften, verzweifelten Bemühungen, unseren inneren Kritiker zum Schweigen zu bringen. Wir denken, wenn wir nur endlich genug anderen Menschen gefielen und dieses uns das auch sagten, würde die inneren, permanent zweifelnden und nörgelnden Stimmen endlich Ruhe geben. Doch wie wir bei der Falle „Ich brauche von dir“ gesehen haben, geht dieser Plan nicht auf.

Unsere Mitmenschen kategorisieren wir bei unserem aussichtslosen Unterfangen in zwei Kategorien: Freund und Feind. Freunde sind diejenigen, die sich so verhalten, dass

wir denken, es ver helfe uns dazu, die inneren Wölfe in den Griff zu bekommen - oder zumindest zu ignorieren.

Feinde sind diejenigen, die unseren inneren Wölfen beipflichten.

Das Märchen vom entsetzlichen Selbst

Das, was wir in uns vermuten, erscheint uns derart entsetzlich, dass wir uns damit nicht befassen möchten. Wir fühlen uns unendlich verletztlich können wir, wie schon beschrieben, weder unsere Gefühle und somit Nähe zu uns selbst oder gar Nähe zu anderen Menschen zulassen.

Unser Ego will uns schützen. Deswegen ruiniert es leidenschaftlich gerne Beziehungen, vor allem in Partnerschaften und Familien. Überall dort, wo man sich potentiell nahe kommen könnte, fühlt es sich zu seiner Mission berufen, dies um jeden Preis zu vermeiden. Und das meine ich wörtlich. Es scheut keine Kosten und Mühen, und provoziert lieber endlose Familiendramen, Ehehöllen und Scheidungsmärtyrien, Krankheiten und Kriege, als zuzulassen, dass wir einander lieben. *Alles* ist besser, als jemanden an sich heranzulassen. Die Idee, dass dabei gar nichts Schlimmes passieren würde, sondern es im Gegenteil eine befreiende, himmlische Erfahrung sein könnte, scheint dem Ego gar nicht erst zu kommen.

Dieses Spiel kann jedoch nur solange gespielt werden, wie wir das Märchen vom entsetzlichen Selbst und den unerträglichen Gefühlen glauben und uns weigern, uns mit uns selbst zu konfrontieren.

Wenn wir allerdings anfangen, in unserem Inneren zu graben, wartet eine Überraschung auf uns. Ja, wir finden erst einmal Schmerz, Angst und viele alte Verletzungen. Es mag sich eine sehr lange scheinenden Zeit so anfühlen, als seien wir ohne Wasser in der Wüste unterwegs. Aber irgendwann finden wir heraus: Es gibt da unten keine „dunkle Wahrheit“ über uns. Der ganz Schmerz und die Angst mit allen aggressiven Verhaltensweisen, die daraus resultieren, sind wie ein Nebel, der unser Herz und unseren brennenden Wunsch, unsere Liebe zu zeigen und auszudrücken, unsichtbar macht. Sie sind aber immer noch da! Und es ist nur ein Nebel, der sich auf unser Geheiß verzieht, und nicht etwa die Wahrheit über uns.

In uns gibt es nichts Schreckliches, Hassenswertes. Nichts, weswegen wir uns schämen oder schuldig fühlen müssten. Gefühle sind nicht bedrohlich. Wir müssen vor nichts davonlaufen.

Wir finden ein Wesen, das vielleicht sehr verschreckt und eine Weile braucht, bis es dem Leben wieder traut, dessen Natur aber Lebensfreude, Sanftheit und Mitgefühl ist. Wir haben unser Leben lang eine Lüge über uns selbst geglaubt.

Vielleicht denken Sie nun *„Das mag für andere gelten, aber mit mir stimmt wirklich etwas nicht ... ich habe wirklich schreckliche Dinge getan ... ich bin wirklich unattraktiv, peinlich ...“*. Falls dies der Fall sein sollte, wundern Sie sich nicht. Das Ego hat nur wieder in seine Trickkiste gegriffen. Lassen Sie sich nicht in Bockshorn jagen. Auch Sie haben Liebe verdient – Sie sind ja die Liebe! Schon vergessen? Dann wird es höchste Zeit, sich daran zu erinnern!

V. Der Schlüssel zur Befreiung: Selbstliebe

Selbstliebe.

Da ist er schon wieder, dieser Begriff. Mittlerweile ist die Aufforderung, sich selbst zu lieben, zu so etwas wie einer Binsenweisheit aller Ratgeber geworden, was allerdings lange noch nicht heißt, dass sie einem verraten, was damit genau gemeint ist. Was bedeutet es ganz konkret, sich selbst zu lieben? Wie macht man das?

Bevor wir darauf weiter eingehen, möchte ich noch einmal hervorheben, wie die Selbstliebe unser Leben bereichern und uns insbesondere in der Gewaltfreien Kommunikation helfen kann.

Wie wir gesehen haben, rühren unsere Konflikte im Wesentlichen daher, dass wir andere auf die eine oder andere Weise dazu benutzen wollen, unseren schmerzhaften Gefühlen zu entfliehen, etwas zu bekommen oder selbst besser dazustehen. Wenn wir dies merken und die Vergeblichkeit dieser Versuche einsehen, entfällt der innere Antrieb für solche Konflikte.

Wenn ich weiß, dass mit mir alles stimmt und ich liebenswert bin, wenn ich keine Angst habe, verletzt zu werden, dann habe ich kein Interesse mehr daran, mir selbst auszuweichen, mich auf Kosten anderer Menschen vorteilhaft zu präsentieren oder ihnen mit den Rollen, die ich spiele, den letzten Nerv zu rauben. Ich genieße dann lieber das Zusammensein, als kräftezehrende Spiele zu spielen.

Der Weg aus allen Fallen

Hier noch einmal eine Übersicht, wie sich diese Erkenntnis bei die verschiedenen genannten Fallen anwenden lässt:

1. Falle: Es gibt eine objektive Beobachtung

Wenn ich mir nicht beweisen muss,

- dass ich im Recht bin und dazu ein Gegenüber brauche, das Unrecht hat,
bin ich frei,

- unterschiedliche Wahrnehmungen der Realität als gleichberechtigt gelten zu lassen

- gleichzeitig mit dem anderen in Verbindung zu bleiben

2. Falle: Und du bist doch schuld

Wenn ich weiß,

- dass ich dazu neige, andere anzugreifen, um mich selbst besser zu fühlen,

- dass ich mich aber nur deshalb schlecht fühle, weil ich meine Urteile über mich glaube,
- dass diese Urteile nicht wahr sind,

dann brauche ich keinen anderen mehr als Sündenbock.

3. Falle: Ich brauche

Wenn ich weiß,

- dass ich das, von dem ich dachte, ich bräuchte es, schon habe,

weil ich von Natur aus liebenswert bin, und deshalb eine Welt, in der ich keine Wertschätzung, Unterstützung und Zugehörigkeit erfahre, gar nicht vorstellbar ist, bin ich frei, die Gesellschaft von anderen Menschen und das Leben zu genießen

4. Falle: Ich brauche von dir

Wenn ich weiß,

- dass ich attraktiv bin
- dass nur ich darauf Einfluss habe, wie ich mich fühle,

bin ich unabhängig davon, was andere über mich denken und sagen

5. Falle: Ich mache mir Sorgen um dich

Wenn ich weiß,

- dass das Sorgenmachen nur mir selbst gilt
- dass ich mir um mich keine Sorgen machen muss, weil ich in Ordnung bin und die Welt mich unterstützt,

bin ich frei, mich und meine Mitmenschen bedingungslos zu akzeptieren und echte Verbundenheit mit ihnen zu erleben

6. Falle: Ich kann dir helfen

Wenn ich weiß,

- dass die einzige wahre Hilfe, die ich geben kann, das Vorleben der Liebe und des Friedens ist, die meiner Wahren Natur eigen sind,

bin ich frei von den verkrampften Versuchen, andere zu retten, und kann stattdessen wahre Gemeinschaft erleben

7. Falle: Ich tue so, als ob ich dir Einfühlung geben will

Wenn ich weiß,

- dass ich ein friedliches Wesen habe
- dass es in mir etwas Gutes zu entdecken gibt

- dass mein Wesen unberührt von dem bleibt, was andere über mich denken, brauche ich
- keine Angst vor Nähe zu haben
- nicht versuchen, mein eingebildetes gewalttätiges Selbst durch demonstrative Anwendung von GFK zu überschminken

8. Falle: Wo ist dein Problem? Ich lebe nur GFK!

Wenn ich weiß,

- dass meine Natur liebevoll ist
 - dass mit mir alles in Ordnung ist
- dann
- muss ich niemandem mehr etwas beweisen
 - bin ich offen für das, was andere mir sagen
 - bin ich automatisch einfühlsam und rücksichtsvoll, weil ich nun einmal so bin!

9. Falle: Mein Bedürfnis wird so erfüllt, und nicht anders!

Wenn ich weiß,

- dass ich alles in mir trage, um meine Bedürfnisse zu erfüllen
- dass ich liebenswert bin und darauf vertrauen kann, dass das Leben mir alles bringt, was ich brauche,

dann

kann ich mich ganz dem Augenblick öffnen, Loslassen und mich in Verbindung mit dem anderen für eine mögliche Eingebung öffnen, welche Strategie jetzt am besten für alle passt.

10. Falle: Es ist ja nur eine Strategie!

Wenn ich mir selbst traue und meiner inneren Führung folge,

- bin ich mit mir und meinem Leben zufrieden, weil ich mir treu bin und tue, was mich erfüllt.

Diese Zufriedenheit strahle ich aus und habe weniger Erwartungen an meine Mitmenschen, mich glücklich zu machen, und weniger Frust, den ich an ihnen auslasse.

11. Falle: Schmerz? Nein, danke!

Wenn ich weiß,

- dass meine Gefühle mir nichts tun können und wieder vorüberziehen, wenn ich sie einfach nur zulasse und beobachte,
dann
brauche ich nicht vor ihnen davonlaufen, meinen Schmerz ausagieren und so meine Beziehungen zu sabotieren.

Der Wahrheit auf der Spur

„*Moment mal*“, höre ich Sie jetzt schon fragen, „*aber woher weiß ich denn, ob ich nicht wirklich ein paar schlechte Seiten habe, die ich mir besser austreiben sollte?*“

Hat es nicht schon immer gute und schlechte Menschen gegeben – und manche sind eben einer von den schlechten? Frech, laut, anspruchsvoll, gierig, bequem, unhöflich, untreu, gemein, unzuverlässig ... oder gar ein Dieb, ein Schläger, ein Vergewaltiger, ein Mörder?

Nein, es gibt keine schlechten Menschen. Punkt.

Philosophische Betrachtungen und Theorien über das Wesen des Menschen bringen uns an diesem Punkt allerdings nicht weiter. Wenn wir die Wahrheit über uns wissen wollen, dann müssen wir sie *erfahren*. Diese Erfahrung beschenkt uns mit einer unerschütterlichen Gewissheit, die niemand von außen angreifen kann.¹² Wir verfügen dann über ein Selbstwertgefühl und eine Selbstliebe, die nicht mehr von äußeren Geschehnissen abhängig sind, zum Beispiel davon, ob wir einen Partner haben oder einen tollen Job. Und daran können wir ihre Echtheit ablesen.

Um eine Idee dafür zu bekommen, in welche Richtung es geht, machen wir ein kleines Experiment. Stellen Sie sich nacheinander die folgenden zwei Situationen vor:

1. Sie überreichen einem kleinen Kind zu Weihnachten ein liebevoll dekoriertes Paket. Das Kind strahlt Sie mit leuchtenden Augen an. Sie beobachten, wie das Kind sein Geschenk auspackt ... wie fühlt sich das an?

2. Sie brüllen jemanden aus ihrer Familie an und machen ihm Vorwürfe. Wie fühlt sich das an?

Ich lade Sie ausdrücklich ein, sich noch weitere Situationen dieser Art vorzustellen; einerseits Situationen, in denen Sie aus ihrem Herzen gehandelt haben, und andererseits Situationen, in denen Sie sich von Ärger und Angst haben leiten lassen. Versetzen Sie sich so gut Sie können in den jeweiligen Moment. Und jetzt überprüfen

Sie: In welcher Situation fühlen Sie sich mehr wie Sie selbst? Wo sind Sie authentischer?

Authentizität erkennen Sie daran, dass die Situation Sie keine Kraft kostet, sondern Ihnen Energie gibt – klar, denn Sie spielen ja keine Rolle, für die Sie sich verbiegen müssen.

Welche Situation macht mehr Freude? In welcher fühlen Sie sich wohler? Wenn Sie die Wahl treffen müssten, ihr ganzes Leben mit dem Gefühl aus einer der beiden Situationen zu verbringen, für welche würden Sie sich entscheiden?

Wir haben die Wahl

Meine Erfahrung ist, dass das, was aus dem Herzen kommt, kraftvoller und echter ist und sich die Menschen dafür entscheiden, wenn sie die Wahl haben.

Die Tragik ist, dass wir diese Wahl in jedem Augenblick haben. Es ist uns nur nicht bewusst.

Jedes Mal, wenn wir uns aufregen oder ärgern und uns davon zu Worten oder Taten hinreißen lassen, haben wir uns dafür entschieden! Diese Entscheidung geschieht bei den meisten von uns allerdings blitzschnell und unbewusst, weshalb wir gar nicht merken, dass wir überhaupt etwas entschieden haben.

Doch schon innerhalb einiger Wochen und Monate kann man hier zu einer neuen Bewusstheit gelangen, und zwar indem man sich jedes Mal, wenn man den Impuls spürt, aus Ärger, Angst oder Schmerz zu reagieren, fragt: Ist es das, was ich will? Will ich mich so fühlen? Will ich, dass hier ein Konflikt eskaliert? Bin das wirklich ich? Dann ist eine neue Entscheidung wichtig: Die Entscheidung für die Liebe.

Im Prinzip ist dies so einfach, wie ich es gerade beschreibe. Und dennoch ist seine Umsetzung nicht leicht! Wenn Sie anfangen, wird Ihr Inneres rebellieren und Sie mit aller Macht dazu bewegen wollen, in Ihre alten Muster zu verfallen. Mit aller Macht! Unterschätzen Sie das nicht! Und gerade, wenn es sich so anfühlt, als könnten Sie nicht anders, MÜSSEN Sie innehalten und aus dem gewohnten Reaktionsmuster aussteigen.

Man meint im Moment vielleicht, Wut, Brüllen und Vorwürfe verliehen Stärke, Echtheit und Durchsetzungsvermögen. Wirklich? Sind Ärger und ihre Verwandten nicht eher wie Traubenzucker für den Blutzuckerspiegel: Nach einem kurzfristigen Energieschub kommt der Absturz und man hat noch weniger Energie als zuvor.

Man braucht aber etwas, das einen wirklich und dauerhaft nährt – und zwar die Liebe in einem, die sich ausdrücken will.

Zu Wut, Ärger und sonstiger Gewalt nehmen wir Zuflucht, wenn wir den Kontakt mit unserer wahren Stärke verloren haben. Sie sind nichts weiter als ein armseliger Ersatz, der nicht verspricht, was er hält.

Wie findet man in einem Augenblick der Herausforderung seine innere Stärke? Die innere Liebe? Man braucht nicht zu wissen, was liebevolles Handeln in der gegebenen Situation ist. Alles, was man tun muss, ist sich innerlich daran zu erinnern, dass man statt der Auseinandersetzung Liebe zum Ausdruck bringen und Frieden schaffen will.

Bei mir sieht das oft so aus, dass ich einfach nur da bin und atme und mir innerlich sage: „Ich will die Wut nicht mehr. Ich will keinen Streit mehr. Ich übergebe diese Situation der Liebe.“ Dazu bitte ich mein, wie ich es nenne, Höheres Selbst um Hilfe.

Dabei kann sich mein Magen umdrehen und es in mir „Nein!!!“ schreien, doch wenn ich ein paar Minuten dranbleibe, ist es geschafft! Die Situation verändert sich, ohne dass ich etwas im eigentlichen Sinne „tun“ musste. Man könnte sagen, die Energie zwischen mir und dem anderen verändert sich, und oft ist es der andere, der auf einmal etwas sagt oder tut, was die Schwierigkeit auflöst!

Wir haben die Kontrolle über das, was wir denken und fühlen, und wir beeinflussen dadurch das Verhalten anderer Menschen uns gegenüber!

Die innere Stärke kultivieren: Den Garten der Liebe pflegen

Die Liebe in uns, die unsere Stärke ist, ist wie eine lange vernachlässigte Blume, die dringend Wasser, Nährstoffe und Sonnenlicht benötigt, um wieder blühen zu können.

Der Weg der GFK, um diese Liebe zu nähren, ist der, dem Denken und Handeln von mir und anderen konsequent mit Einfühlung zu begegnen und den Fokus absolut auf die gute Absicht hinter allem Tun zu richten.

Hinter jeder Handlung kann man das Bemühen ehren, ein Bedürfnis zu erfüllen.

Selbst wenn ein Mensch etwas scheinbar offensichtlich „Böses“ tut, wie zum Beispiel einen anderen zu schlagen, steht dahinter irgendwo die Absicht, jemandem zu helfen. Ein Beispiel dafür sind Eltern, die daran glauben, dass Schläge notwendig sind, um aus ihren Kindern „anständige“ Menschen zu machen.

Selbst ein Mord kann unter diesem Gesichtspunkt betrachtet werden. Im Denken des Mörders gibt es für sein Tun gute Gründe. Vielleicht will er sich schützen: Wenn meine Frau tot ist, kann sie mich endlich nicht mehr kritisieren. Wenn es den Zeugen meines Finanzbetruges nicht mehr gibt, dann bin ich sicher vor Verfolgung. Die Tragik liegt auch

hier wieder in der gewählten Strategie. Wenn die betreffende Person von besseren Strategien zur Erfüllung ihrer Bedürfnisse gewusst hätte, hätte sie sich dann je dafür entschieden, einen anderen Menschen zu töten? Oder zu betrügen?

Würden wir je den Wunsch verurteilen, sich zu schützen? Ist es schwer, Verständnis aufzubringen für einen Menschen, der von Streit und Kritik in seiner Partnerschaft zermürbt ist?

Nein. Und so können wir den Menschen lieben, auch wenn wir mit seinen Strategien nicht einverstanden sind. Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um einen anderen Menschen oder uns selbst handelt.

Dies gelingt uns viel leichter, wenn wir gut in der Liebe zu uns selbst verankert sind.

Selbstliebe konkret

Hier nun einige Anregungen dazu, was Sie ganz konkret tun können, um Ihre Selbstliebe zu pflegen:

1. Weisen Sie Ihren inneren Kritiker konsequent zurück. Jedes Mal, wenn die bekannte innere Stimme anfängt, an ihren herumzunörgeln und zu kritisieren, entscheiden Sie analog zum oben Beschriebenen: „Ich will mich nicht mehr selbst ablehnen. Ich will das Gute in mir sehen!“

2. Nehmen Sie sich Zeit für sich. „Zeit für sich“ bedeutet dabei nicht, Zeit für irgendein Hobby, Zeit zum Fernsehen oder konsumieren. „Zeit für sich“ bedeutet Zeit, in der man bewusst bei sich ist, nach innen schaut, Gefühle zulässt. Man könnte es auch „Zeit für innere Hygiene“ nennen.

Strategien dazu können sein: Meditation, Tagebuch schreiben oder einfach dasitzen und sich bewusst spüren.

2. Nehmen Sie das Gute in sich wahr. Schreiben Sie jeden Abend eine Liste mit Dingen, die sich an sich mögen und sie sich am jeweiligen Tag gut gemacht haben, und trainieren Sie ihren Geist dahingehend, diese Dinge im Blick zu haben anstelle derjenigen, für die Sie sich bisher kritisiert haben.

3. Nehmen Sie das Gute in Ihren Mitmenschen und der Welt wahr. Schreiben Sie jeden Abend eine Liste mit Dingen, über die Sie sich gefreut haben und für die Sie dankbar sind.

4. Hören Sie mit schädlichen Gewohnheiten auf! Sie wissen ganz genau, was Sie in Ihrem Leben tun, das Ihnen nicht bekommt. Hören Sie damit auf. Sie sind es wert, gut von sich behandelt zu werden. Nehmen Sie ein kritisches Inventar Ihrer Gewohnheiten auf und fangen Sie mit Veränderungen an. Achten Sie zum Beispiel auf Ihre Ernährung, ausreichend Bewegung, genügend Ruhepausen und Ihren allgemeinen Lebensstil.

5. Handeln Sie nur in Übereinstimmung mit dem, was sich im Inneren richtig anfühlt. Machen Sie anderen zuliebe keine faulen Kompromisse mehr. Hören Sie darauf, wenn Ihre innere Stimme Sie durch ein leises „Nein“ warnt.

Durch diese Maßnahmen wird Ihre Selbstachtung steigen. Und vielleicht fallen Ihnen noch weitere ein?

Wenn Sie ein Stück auf diesem Weg gegangen sind, werden Sie erleben, wie Ihr Leben sich wundersam verändert.

Mehr und mehr Probleme lösen sich auf, immer mehr konfliktgeladene Beziehungskisten entspannen sich und vielleicht ertappen Sie sich nach langen Jahren des permanenten Stresses und Genervtseins auf einmal dabei, sich wie ein Kind auf den nächsten Tag zu freuen. Dann werden Sie zweifelsfrei wissen, dass Sie Fortschritte machen und sich die anfängliche Mühe lohnt. Diese Erfahrung ist das Lohnendste, das Sie im Leben unternehmen können.

VI. Fazit

Gewaltfreie Kommunikation kann und wird gelingen, wenn wir uns auf ihre Intention konzentrieren und uns dabei nicht beirren lassen. Die Intention lautet, eine Herzensverbindung zu sich selbst und anderen Menschen aufzubauen und sie und mich wohlwollend zu betrachten.

Dabei wird unweigerlich unsere unbewusste Angst vor Nähe aktiv, weshalb unser Ego versucht, unsere Absichten zu unterminieren.

Die Angst vor Nähe resultiert

a, aus dem Glauben, mit einem selbst stimme etwas nicht und es gebe vereinfacht gesagt eine Art „dunkle Wahrheit“ über einen, und

b, den Vorstellungen darüber, was geschieht, wenn andere Menschen dies herausfinden. Hinzu kommen häufig lange unterdrückte Gefühle, deren Auftauchen man sich nicht gewachsen fühlt.

Unsere Rettung und Heilung ist es, herauszufinden, dass die Wahrheit über uns eine gute ist.

Wir sind liebevoll. Wir sind hilfsbereit. Wir sind offen. Wir sind großzügig. Unser Herz strahlt hell und weit. Und dies macht uns unwiderstehlich attraktiv!

Solange die alten Gruselgeschichten über die menschliche Natur Ihnen besser gefallen, bleiben Sie dort, wo Sie sind. Wenn Sie dann eines Tages die Lust auf etwas Neues überkommt, dann machen Sie sich auf, die fantastische Geschichte Ihres wahren Wesens zu entdecken.

Dazu wünsche ich Ihnen Mut, Forschergeist, Beharrlichkeit und Leidenschaft. Mögen wir für das Ende aller Gewalt und ein Leben in Glück nicht eher ruhen, bis wir unsere innere Schönheit entdeckt haben.

Der Moment, in dem sie sich uns zeigt, ist mit nichts vergleichbar. Diese Schönheit, unsere Schönheit – auch IHRE Schönheit! – ist unaussprechlich wunderbar. Sie verwandelt die ganze Welt in einen Zaubergarten. Vor der inneren Schönheit verlieren alle Dinge dieser Welt ihren Reiz, und nur Staunen und Dankbarkeit bleiben. Suchen Sie nach Ihr vor allen anderen Dingen.

Ein Wunder wartet auf Sie. Garantiert.

Literaturverzeichnis

- Byron Katie: *Lieben was ist*. Goldmann Verlag, 2002.
- Carola Eder: *Auf den Spuren des Glücks: Das Kontinuum-Konzept im westlichen Alltag*
- *Zum bedürfnisorientierten, respektvollen und gleichwürdigen Umgang mit dem Kind* .
Tologo Verlag, 2010
- *Ein Kurs in Wundern*. Greuthof, 2008.
- Ken Wapnick: *Ending Our Resistance To Love*. Foundation for a Course in Miracles, 2004.
- Marshall Rosenberg: *Eine Sprache des Friedens sprechen - in einer konfliktreichen Welt. Was Sie als nächstes sagen, wird Ihre Welt verändern*. Junfermann, 2006
- Marshall Rosenberg: *Gewaltfreie Kommunikation*. Junfermann Verlag, 2004
- Marshall Rosenberg: *Konflikte lösen mit Gewaltfreier Kommunikation. Ein Gespräch mit Gabriele Seils*. Herder, 2010.
- Marshall Rosenberg: *Lebendige Spiritualität*. Junfermann, 2005.
- Marshall Rosenberg: *Wie ich dich lieben kann, wenn ich mich selbst liebe*. Junfermann, 2006.
- Nouk Sanchez und Tomas Vieira: *Die sechs Stufen zur Wahrheit: Wie wir aufhören, uns mit dem Ego zu identifizieren*. Goldmann Verlag, 2010.
- Serena Rust: *Wenn die Giraffe mit dem Wolf tanzt. vier Schritte zu einer einfühlsamen Kommunikation*. Koha Verlag, 2006
- Thomas d'Ansembourg: *Endlich ICH sein. Schluss mit nett!* Herder Verlag, 2004

Über die Autorin

Kendra Gettel, Jahrgang 1978

Diplom- Übersetzerin

Jahreskurs Training in Gewaltfreier Kommunikation

Weiterbildung zur Kursleiterin für HypnoBirthing-

Geburtsvorbereitung

Abschluss von „The School for The Work“ mit Byron Katie

Arbeit als Übersetzerin, Autorin und Kursleiterin



Kendra Gettel beobachtet und hinterfragt seit jeher gerne menschliche Verhaltensweisen.

Reichlich Gelegenheit dazu boten ihr in der Vergangenheit ihre Auslandsaufenthalte im Nahen Osten im Rahmen ihres Übersetzer-Studiums und ihre Tätigkeit in der Fluggastabfertigung bei der Deutschen Lufthansa in Frankfurt.

Auf der Suche nach einem besseren Umgang mit herausfordernden Begegnungen (u.a. wütende Fluggäste ...) und schwierigen Beziehungen im privaten wie beruflichen Umfeld fand sie die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg.

Das vorliegende Werk präsentiert die Ergebnisse ihrer Anwendungsversuche und bietet dem Leser konkrete, bewährte Schritte, die helfen, wenn es den Anschein hat, als würde die Gewaltfreie Kommunikation „nicht funktionieren“.

Kontakt über

www.kendragettel.de

Quellenangaben und Anmerkungen

¹ Marshall Rosenberg: *Gewaltfreie Kommunikation*. Junfermann Verlag, 2004.

² *Anmerkung*: „Haltung der Liebe“ ist mein Ausdruck dafür.

³ Rosenberg: *Gewaltfreie Kommunikation*, S.135, S.170

⁴ Rosenberg: *Wie ich dich lieben kann, wenn ich mich selbst liebe*, S. 57

⁵ Rosenberg: *Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation*, S. 27

⁶ *Ein Kurs in Wundern*, Textbuch S. 28

⁷ vgl. Rosenberg *Gewaltfreie Kommunikation* S. 121

⁸ d'Ansembourg, S. 149

⁹ vgl. ebd., S. 89ff

¹⁰ d'Ansembourg, S. 45ff

¹¹ ebd. S.102

¹² vgl. auch die von Eder geschilderten Beobachtungen der Kooperationsbereitschaft bei Kindern