

E-Book inside

REIHE GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

Marshall B. Rosenberg

Liebe leben – Tag für Tag

Gewaltfreie Kommunikation
in Familien und Beziehungen

MBR: Sie sagen, Sie seien besorgt. Doch gehen Sie nicht davon aus, dass die andere Person weiß, wie Sie sich fühlen. Wenn wir eine Frage stellen und wir fühlen uns besorgt, ohne es auszudrücken, wird diese Frage höchstwahrscheinlich aggressiv beim andern ankommen. Wenn wir nicht offen sagen, wie wir uns fühlen, setzen wir voraus, dass die andere Person unsere nicht ausgesprochenen Ängste und Sorgen kennt. Wer aber mit Wolfsohren eine mit besorgter Stimme gestellte Frage empfängt, hört nicht die Sorgen, sondern empfindet allein den Ton der Stimme als Kritik. Deshalb halte ich es für wichtig, als Erstes zu sagen, wie Sie sich fühlen:

GIRAFFE: „Wenn ich sehe, dass ihr fernseht, bin ich besorgt.“ Und dann nennen Sie den Grund für Ihre Besorgnis, ihre Bedürfnisse. Was sind Ihre Bedürfnisse?

T: Sie müssen ihre Hausaufgaben machen, denn sonst rufen mich die Lehrer an.

MBR: Sie wechseln gerade von Ihren Gefühlen zu einer Bitte: Sie wollen, dass die Kinder Hausaufgaben machen. Aber was ist Ihr Bedürfnis? Wollen Sie sich vor dem Lehrer schützen?

T: Nein, es geht um ihre Entwicklung!

MBR: Ah, Sie sind besorgt, weil Ihnen das künftige Wohlergehen Ihrer Kinder wichtig ist, und Sie möchten, dass es ihnen gut geht?

T: Ja, dass es ihnen gut geht.

MBR: Also, wenn Sie in Giraffensprache sprechen, sagen Sie Folgendes:

GIRAFFE: „Wenn ich sehe, dass ihr fernseht und eure Hausaufgaben nicht macht, bin ich wirklich besorgt. Ich habe das konkrete Bedürfnis, sicher sein zu können, dass ihr euch um eure Zukunft kümmert. Seid ihr bereit, den Fernseher auszuschalten und eure Hausaufgaben zu machen?“

Was meinen Sie? Würden die Kinder in etwa so antworten?

WOLF: „Nein. Nein! Ich will nicht. Die Schule ist blöd. Ich mache das später.“

T: Sie würden einfach „Nein!“ sagen und weiter fernsehen. Oder sie würden stöhnen und dann so tun als wäre nichts.

Die Botschaft des „Nein!“

MBR: Nehmen wir an, Ihre Kinder sagen „Nein!“ oder „Ich will nicht!“

Wie antwortet man darauf, wie reagiert man? Wie wir auf ein Nein reagieren, ist sehr wichtig. Wenn wir uns das Leben wirklich zur Hölle machen wollen, empfangen wir ein Nein mit Wolfsohren, die auf uns selbst gerichtet sind. Das Kind sagt „Nein“ und wir nehmen es persönlich und sagen uns: „Ich habe als Vater, ich habe als Mutter versagt, denn mein Kind macht nicht, worum ich es bitte. Ich fühle mich schuldig, ich bin ein schlechter Vater, eine schlechte Mutter.“

Eine weitere Möglichkeit ist, meine Wolfsohren auf den anderen zu richten. Dann nehme ich das Nein nicht persönlich, sondern kritisiere die andere Person für ihr Nein und sage zum Beispiel:

WOLF: „Sei nicht so respektlos!“ Oder „Du bist faul“. Oder etwas Ähnliches.

Wenn ich stattdessen die GFK anwenden möchte, wähle ich Giraffenohren. Sofort ist alles ganz anders. Sobald ich mit diesen Ohren höre, verschwinden alle Wölfe dieser Welt, denn mit diesen Ohren bin ich mir bewusst, dass Wölfe nichts anderes als Giraffen mit einem Sprachproblem sind. Wenn jemand Nein sagt, höre ich mit Giraffenohren kein Nein, sondern das Ja im Nein.

Jedes Nein ist ein unzureichender, armseliger und indirekter Ausdruck eines Ja. Jemand der Nein sagt, meint in Wirklichkeit: „Eines meiner Bedürfnisse verhindert, dass ich zu dem, worum du mich bittest, Ja sage.“ Mit Giraffenohren nehme ich also die in der Botschaft enthaltenen Gefühle und Bedürfnisse dieser Person wahr, egal wie die Botschaft selbst lautet. Auch wenn die Kinder still bleiben und nichts sagen, kann ich mit Giraffenohren trotzdem ihre im Schweigen lebendigen Gefühle und Bedürfnisse hören. Auch wenn sie Nein sagen, höre ich ihre Gefühle und Bedürfnisse. Wenn sie mich kritisieren und mir sagen: „Du machst dir zu viele Sorgen“, höre ich ihre Gefühle und Bedürfnisse. Wenn ich in der Lage bin, ihre Gefühle und Bedürfnisse auf respektvolle Weise zu hören und die Kinder spüren und darauf vertrauen, dass ich genauso an ihren Bedürfnissen interessiert bin wie an meinen eigenen, dann werden sie sich auch mehr für meine Bedürfnisse interessieren.

Wenn die andere Person Nein sagt, hängen die Gefühle, die ich wahrnehmen kann, vom Tonfall ihrer Stimme ab, aber auch von dem, was gerade passiert. Folgendermaßen könnte ich versuchen, Verbindung aufzunehmen:

GIRAFFE: „Fühlst du dich genervt, weil du etwas tun möchtest, wann du es willst, und nicht, wenn du dazu gezwungen wirst?“

Darauf antwortet die angesprochene Person vielleicht mit Ja oder sie sagt:

WOLF: „Du tyrannisierst mich immer nur.“

Für mich ist an diesem Punkt wichtig zu wissen, dass das ein Bedürfnis ist. Der andere hat das Bedürfnis, wählen zu können, was er tun will. Er will nicht dazu gezwungen werden. Dieser Fall erinnert ein wenig an den Schüler, von dem ich vorhin erzählt habe. Obwohl ich eine Bitte formuliert hatte, war bei ihm eine Forderung angekommen. Vielleicht passiert hier dasselbe. Vielleicht haben die Kinder statt einer Bitte eine Forderung gehört. Vielleicht ist es aber auch nicht so, vielleicht ist das Bedürfnis hinter dem Nein ein anderes. In einigen Familien, mit denen ich gearbeitet habe, könnte ein Nein Folgendes bedeuten:

WOLF: „Ich schaffe diese Arbeit nicht, sie ist zu schwierig für mich.“

GIRAFFE: „Fühlst du dich unbehaglich, weil du es gerne verstehen würdest und es klappt nicht?“

WOLF: „Ja.“

Das ist tatsächlich ein völlig anderes Bedürfnis als das, die Dinge nur aus freien Stücken tun zu wollen und nicht, wenn man dazu gezwungen wird. Das Nein könnte aber auch zehn andere Bedeutungen haben. Die Girafenhören helfen mir, mich genau in diesem Moment mit diesem Menschen zu verbinden und zu verstehen, was hinter dem Nein steckt. Wenn ich auf respektvolle Weise die Bedürfnisse des anderen verstehen kann, finden wir einen Weg, um unser beider Bedürfnisse zu befriedigen. Darauf vertraue ich.

Kritik ist ein tragischer Ausdruck unerfüllter Bedürfnisse

T: Wenn der Partner der Frau von vorhin gesagt hätte „Nein, ich habe jetzt keine Lust, weil es mir draußen zu kalt ist. Ich mache es morgen“, wäre das eine Antwort in Giraffensprache gewesen?

MBR: Die wirklich wichtige Frage ist, ob er eine Bitte oder eine Forderung gehört hat. Wenn er die Bitte seiner Frau als Forderung hört, wird er Widerstand leisten. Er wird rebellieren, selbst wenn die Handlung für ihn Sinn macht. Ein sehr starkes, uns allen gemeinsames Bedürfnis ist, unsere Autonomie zu schützen. Wir wollen keine Sklaven sein, wir wollen Dinge nur aus freien Stücken tun und nicht dann, wenn andere uns dazu zwingen. Wenn er von ihr eine Forderung hört, wird er wahrscheinlich Widerstand leisten.

Noch schlimmer ist es, wenn er eine Forderung hört und diese Forderung nicht von seiner Frau kommt, sondern von seinem inneren Wolf. Er sagt zu sich selbst, er solle es tun, und hält sich für faul, weil er so lange damit gewartet hat. Wenn wir eine Pflicht hören, wie zum Beispiel „du solltest“, dann ist es egal, ob dieses „Sollen“ von außen oder von innen kommt: Wir leisten in jedem Fall Widerstand. Das aufzudecken ist eine schwierige Sache. Für die Partnerin ist es eine delikate Angelegenheit, damit umzugehen. Wir müssen diesen Wolf erziehen:

GIRAFFE: „Wolf, bist du genervt, weil du meine Bitte als Forderung wahrgenommen hast und weil du nur etwas tun möchtest, wenn du selbst es willst, und nicht, wenn du dazu gezwungen bist?“

WOLF: „Ja! Du kommandierst mich nur herum und willst, dass ich Dinge erledige. Du verlangst von mir, dass ich tun soll, was du willst, und kannst es nicht ertragen, wenn ich mich mal fünf Minuten lang ausruhe.“

GIRAFFE: „Kannst du mir sagen, auf welche Weise ich dich wissen lassen kann, was ich brauche, sodass es sich für dich nicht wie eine Forderung anhört? Es ist sehr schmerzhaft für mich, wenn ich nur zwei Möglichkeiten habe: Entweder behalte ich meine Bedürfnisse für mich oder ich drücke sie aus, um dann festzustellen, dass du sie als Forderungen hörst. Ich möchte meine Bedürfnisse gerne aussprechen und dafür sorgen, dass du sie als Geschenk empfängst, als eine Gelegenheit,

mir etwas zu geben, wenn du es möchtest. Außerdem möchte ich gerne dein Vertrauen darin stärken, dass ich Verständnis dafür aufbringen werde, wenn du Bedürfnisse hast, die dich daran hindern, Ja zu meiner Bitte zu sagen. Wie fühlt sich das für dich an, wenn du das hörst?“

WOLF: „Es macht mich nervös, wenn du sagst, du wirst meine Bedürfnisse verstehen, wenn ich sie ausdrücke, auch wenn sie sich von deinen Bedürfnissen unterscheiden. Ein Teil von mir würde gerne darauf vertrauen. Allerdings habe ich immer wieder erlebt, dass andere zu Wölfen wurden, wenn ich nicht das tat, was sie von mir wollten.“

Wenn diese zwei Menschen in der Lage wären, so miteinander zu sprechen, könnten sie bestimmt eine Lösung finden.

T: Wie kann man vermeiden, vom Wolf überwältigt zu werden?

MBR: Wenn Sie es gewohnt sind mit Wolfsohren zu hören, ist es sehr beängstigend, von einem Wolf überwältigt zu werden, denn wenn der Wolf Dinge sagt wie: „Du stellst zu viele Forderungen“, glauben Sie das. Völlig vom Urteil des Wolfes eingenommen, werden Sie sich jedes Mal selbst hassen, sobald der Wolf ein Urteil über Sie äußert. Unglücklicherweise haben viele Menschen gelernt, Botschaften auf diese Weise zu empfangen. Wenn Sie jedoch Giraffenohren aufhaben, entziehen Sie dem Wolf jegliche Macht, Sie zu entmenschlichen. Wenn er Sie kritisiert oder verurteilt, wissen Sie, dass jede Kritik nur ein tragischer Ausdruck unbefriedigter Bedürfnisse ist. Sie hören keine Kritik, sondern nur das Bedürfnis.

WOLF: „Du telefonierst zu viel!“

GIRAFFE: „Brauchst du mehr Aufmerksamkeit für deine Bedürfnisse?“

Der Wolf verurteilt mich, aber ich höre kein Urteil. Ich höre das darin enthaltene Bedürfnis.

WOLF: „Du bist ein Chaot. Schau dir mal dein Zimmer an!“

Als Kind mit Giraffenohren glaube ich nicht dem Urteil, ein Chaot zu sein, sondern ich sage:

GIRAFFE: „Bist du gereizt, weil du gerne mehr Ordnung im Haus hättest?“

Weder empfangen wir Kritik noch verinnerlichen wir sie. Sie existiert nicht. Wir wissen, Kritik ist nur ein Ausdruck unbefriedigter Bedürfnisse.