

Sag' was du brauchst und nicht, was du denkst!

Gewaltfreie Kommunikation – eine Sprache, die verbindet

Silvia Richter-Kaupp & Nicole Leipert-Knaup

Lehrer:

»Andreas, das gilt auch für dich! Wenn ich dich noch einmal erwische, kriegst du eine Strafarbeit!«

Schüler:

»Oh Mann, ich hab' doch gar nix gemacht!«

Lehrer:

»Von wegen nichts gemacht! Du weißt ganz genau, was ich meine! Und jetzt will ich kein Wort mehr hören!«

Dialoge dieser Art sind in unseren Schulen täglich wohl tausendfach zu hören. Und für Lehrer und Schüler gleichermaßen frustrierend, weil keiner den anderen mit seinem Anliegen sehen und verstehen kann und will. Der Lehrer würde wohl gerne Gehör für seine Themen finden und der Schüler hätte vermutlich gerne, dass gesehen wird, dass er nicht der einzige ist, der Quatsch gemacht hat. Diese Bedürfnisse bleiben jedoch meist unerfüllt, da wir es gewohnt sind, auf eine Art und Weise zu kommunizieren, die es unseren Mitmenschen schwer macht, auf uns einzugehen. Statt zu sagen, was wir gerade brauchen (z.B. Gehör, Respekt) bringen wir meist direkt oder indirekt zum Ausdruck, was wir über den anderen denken (»Du bist unkonzentriert! Dir fehlt es an Disziplin!«).

Diese weit verbreiteten, für Ärger-Situationen typischen Kommunikationsmuster kann man grob in zwei Gruppen einteilen: Bildlich gesprochen hauen wir entweder auf den anderen drauf oder wir blocken die Kommunikation mit ihm ab – z.B. mit den rechts abgebildeten »Stilmitteln«.

Wenn wir so miteinander kommunizieren, fühlt sich unser Gesprächspartner in der Regel schlecht und die Gefahr ist groß, dass er versucht, sich zu verteidigen oder uns auszuweichen oder dass er nach Möglichkeiten sucht, uns nun seinerseits »eine rein zu würgen«. Kurz: Entweder unser Gegenüber begehrt auf und rebelliert oder er duckt sich weg – und das Leben wird entweder zum täglichen Kampf oder zur verkrampt-höflichen, freudlos-resignierten Maskerade.

Ein freudvolleres Miteinander stellt die Gewaltfreie Kommunikation in Aussicht. Sie wurde vor über 40 Jahren von dem weltweit bekannten Konfliktmediator und Rogers-Schüler Dr. Marshall Rosenberg entwickelt und wird mittlerweile auf allen Kontinenten in ganz vielen Ländern von immer mehr Menschen gesprochen. Die Gewaltfreie Kommunikation basiert auf der Vision einer Welt, in der die Bedürfnisse aller wahrgenommen werden und die Menschen einander mit Freude geben und gerne

voneinander nehmen. Primäres Ziel der GFK ist es, die Verständigung zu verbessern.

Als »Instrument« gibt sie uns dazu ein Kommunikationsmodell an die Hand, das für die meisten Menschen leicht zu verstehen – aber schwierig umzusetzen – ist und aus den folgenden beiden »Haupt-Bausteinen« besteht:

1. Wir sagen anderen aufrichtig, was in uns vorgeht – auf eine Weise, die die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass unser Gesprächspartner Verständnis für uns entwickeln kann.
2. Wir bemühen uns, präsent zu sein und uns so gut wie möglich in unseren Gesprächspartner einzufühlen.

Die GFK spricht auch vom Prozess der Aufrichtigkeit und vom Prozess der Einfühlung. Für beide Prozesse werden wiederum die rechts oben abgebildeten vier Schritte vorgeschlagen.

Ein GFK-geübter Lehrer könnte in der oben aufgeführten Situation z.B. so reagieren:

Lehrer (spricht von sich selbst):

Ich sehe dich jetzt in dieser Stunde zum wiederholten Male dabei, wie du die Inge neben dir mit irgendwelchen Gegenständen bewirfst, ihr Sachen wegnimmst und sie am Haar ziehst (Wahrnehmung), und ich merke, dass mich das so langsam nervt (Gefühl), weil ich gerne hätte, dass wir alle

einigermaßen respektvoll miteinander umgehen (Bedürfnis). Kannst du das verstehen Andreas? (Verbindungs-Bitte)

Schüler:

Ja, aber Sie tun gerade so, wie wenn ich der einzige wäre, der so was macht!

Lehrer (versucht sich in den Schüler einzufühlen):

Ärgert (Gefühl) es dich, dass ich nur dich ermahnen habe (Wahrnehmung), weil du gerne hättest, dass gesehen wird (Bedürfnis), dass auch andere Quatsch machen?

Schüler:

Ja genau, aber das sehen Sie ja sowieso nicht. Sie sagen immer nur zu mir was!

Lehrer (versucht sich nochmals in den Schüler einzufühlen):

Heißt das, dass du gerne hättest, dass es hier im Unterricht fair und gerecht (Bedürfnisse) zugeht?

Schüler:

Mmh...

Lehrer (spricht wieder von sich selbst):

Es frustriert (Gefühl) mich schon, wenn ich von dir höre, dass du den Eindruck hast, dass ich dich »auf dem Kicker habe« (Wahrnehmung). Es ist mir wirklich wichtig, fair zu sein (Bedürfnis). Sollen wir uns nach der Stunde mal ein paar Minuten

Draufhauen	Abblocken
Zuschreibungen »du bist einfach total unkonzentriert!«	Rechtfertigungen / Verteidigungen »aber ich habe doch gar nichts gemacht...«
Belehrungen »das nächste Mal solltest du besser...«	Schweigen / Andeutungen / Zurückhalten von Informationen
Anordnungen / Befehle »du machst das jetzt – und damit basta...«	Schutz-Behauptungen »wisst ihr was, ich bin froh, wenn das Projekt nicht zustande kommt...«
Unterstellungen »das machst du ja nur, weil...«	Schein-Zustimmung »ganz wie Sie meinen Herr/Frau...«
Vorwürfe »ich finde das nicht in Ordnung, dass du...«	Rückzug / Abbruch der Kommunikation »und jetzt will ich kein Wort mehr hören...«
Schuldzuweisungen »du hättest einfach besser aufpassen müssen...«	
Drohungen »wenn das noch einmal passiert, dann...«	

Schritt	Prozess	Aufrichtigkeit Fokus auf einem selbst	Einfühlung Fokus auf dem anderen
1. Schritt: Wahrnehmung		<i>Wenn ich sehe/höre...</i>	<i>Wenn du siehst/hörst...</i>
2. Schritt: Gefühl		<i>...fühle ich mich...</i>	<i>...fühlst du dich dann...</i>
3. Schritt: Bedürfnis		<i>...weil ich ... brauche...</i>	<i>...weil du ... brauchst?</i>
4. Schritt: Bitte		<i>Deshalb bitte ich dich...</i>	<i>Hättest du gerne, dass ich...?</i>

zusammensetzen und darüber reden, was wir machen können, damit wir besser miteinander klar kommen? (Handlungs-Bitte)

Schüler:

Gut, von mir aus...

Es kann sehr überraschend sein zu sehen, wie Feindseligkeit abnimmt und Verständnis wächst, wenn nur einer seinen Fokus ändert. Es ist nicht erforderlich, dass beide gewaltfrei kommunizieren wollen. Es braucht nur einen, der damit anlängt, seinen Fokus auf die Bedürfnisse zu richten, da die Fokussierung auf Bedürfnisse den Impuls im anderen weckt, zu kooperieren.

Die GfK ermutigt und befähigt uns, uns auf eine Art und Weise auszudrücken, die nicht zwischen »gut« und »schlecht« oder »richtig« und »falsch« unterscheidet. Statt dem anderen Vorwürfe zu machen, ihn zu kritisieren oder ihm die Schuld in die Schuhe zu schieben, konzentrieren wir uns darauf, was wir selbst und der andere wohl gerade fühlen und brauchen. Dabei geht es nicht darum, »nett« zu sein oder wohlklingende Floskeln einzustudieren, sondern um den Erwerb einer Haltung, die eine Kommunikation auf Augenhöhe fördert.

Die Bedürfnisse spielen dabei eine ganz zentrale Rolle, denn sie sind es hauptsächlich, die aufgrund ihrer Universalität die Verbindung zwischen uns Menschen herstellen. Jeder Mensch auf der Welt – ob jung oder alt, männlich oder weiblich, in Kenia oder in Deutschland geboren, möchte – zumindest gelegentlich – gesehen/gehört werden, fair behandelt werden, akzeptiert werden, Anerkennung bekommen, sicher

sein, Unterstützung bekommen, vertrauen können, respektiert werden, einen Beitrag zu etwas leisten können – um nur einige Bedürfnisse zu nennen. Die Gefühle fungieren dabei als »Signalgeber«, denn sie weisen uns darauf hin, welche Bedürfnisse gerade erfüllt oder nicht erfüllt sind. Wenn wir uns der Bedürfnisse hinter unseren Gefühlen bewusst werden, können wir damit aufhören, den anderen zu beschuldigen. Stattdessen können wir unsere Bedürfnisse zum Ausdruck bringen und eine Bitte aussprechen.

Was aber, wenn die Bitte auf taube Ohren stößt? Das passiert vor allem dann, wenn wir zwar eine Bitte formuliert, dies aber aus einer Forderungs-/Erwartungshaltung heraus getan haben (»wenn er das jetzt wieder nicht macht, dann...«). Eine wirkliche Bitte beinhaltet, dass wir ein »nein« unseres Gesprächspartners akzeptieren – ohne ihm dann wieder Vorwürfe zu machen. Das wunderbare dabei ist, dass ein »nein« selten die Antwort ist, wenn wir eine wirkliche Bitte formuliert haben, denn Menschen, die merken, dass man sich verletzlich zeigt und sich bemüht, den anderen zu verstehen und auf ihn einzugehen, sind fast immer bereit, sich selbst auch fair zu verhalten.

Und wenn jemand wirklich einmal nicht bereit ist, auf eine Bitte einzugehen, liegt es an einem selbst, andere Strategien zur Erfüllung der eigenen Bedürfnisse zu finden und sich nicht abhängig von einzelnen Menschen, Dingen oder Prozessen zu machen. Statt andere für den eigenen Ärger, Frust etc. verantwortlich zu machen, übernehmen wir Verantwortung für unsere Gefühle und öffnen den Blick für andere Wege der Bedürfnisbefriedigung. Das ist jedoch

oft leichter gesagt als getan, weil wir in Konflikt behafteten Situationen häufig automatisch emotional reagieren, statt unsere Gefühle wahrzunehmen und uns mit unseren Bedürfnissen zu verbinden und uns in die Gefühle und Bedürfnisse des anderen einzufühlen.

Doch Empathie für einen selbst und für andere ist eine Fähigkeit, die man lernen kann. Aufgrund unserer Sozialisation ist es für viele allerdings ein (lebens)langer Lernprozess, eine solch einführende Haltung sich selbst und anderen gegenüber zu verinnerlichen. Der Lohn dafür sind erfreulichere Kontakte zu den Mitmenschen, ein leichteres Durch- und Umsetzen der eigenen Vorstellungen und weniger Ärger, Frust und Psychostress. Und das ist es doch wert, oder?

Weitere Infos zur Gewaltfreien Kommunikation gibt es unter: www.gewaltfrei.de, www.envc.org

Silvia Richter-Kaupp
GfK-Trainerin Klärungshilfe & troubleshooting Karlsruhe
silvia@richter-kaupp.de

Nicole Leipert-Knaup
Heilpraktikerin, GfK-Trainerin in Lorsch
info@lehendig.de

Tu was für andere und lern was dabei!

Ein Plädoyer für Service Learning – Lernen durch Engagement im Psychologieunterricht

Sandra Reinmuth, Anna Maria Baltés & Prof. Dr. Manfred Hofer

Eine Psychologieklassse beschäftigt sich mit Grundlagen der Wahrnehmungspsychologie und Theorien der Entwicklungspsychologie. Parallel dazu erarbeiten die SchülerInnen Experimente zu Wahrnehmungsphänomenen und optischer Täuschung und arbeiten diese kindgerecht auf. In einem Kindergarten

in der Nähe der Schule gestalten sie damit mehrere »Experimentiernachmittage« mit den Kindern.

Im Psychologieunterricht beschäftigen sich die SchülerInnen mit Gedächtnisfunktionen und Mnemotechniken und lernen Ursachen, Symptome und den Verlauf von

Krankheiten wie Alzheimer oder Demenz kennen. Parallel dazu engagieren sie sich zwei Stunden pro Woche in einem Pflegeheim.

Beides sind Beispiele für Service-Learning – Lernen durch Engagement (*der englische Begriff Service-Learning und seine*