



Gewalt beginnt nicht erst mit der geballten Faust. Auch Worte können tief verletzen.

Die sanfte, aber klare Sprache einer friedlicheren Welt

Gewalt beginnt bereits im Denken Auch Worte können gewalttätig sein, sagt Tanja Sossikian, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation.

Frau Sossikian, was verbirgt sich hinter „Gewaltfreier Kommunikation“ (GfK).

GfK ist ein leicht verständliches Werkzeug wie man auch in schwierigen Situationen, bzw. Konflikten wertschätzend miteinander umgehen kann. Im Kern geht es um gegenseitiges Verständnis, also: wie Sorge ich dafür, dass meine Anliegen erst genommen werden? Und wie verstehe ich wirklich, worum es dem anderen geht? Dann kann man auch gute Lösungen finden. GfK ist allerdings keine bloße Technik, sondern letztendlich steckt eine innere Haltung dahinter. Und unsere Sprache hilft uns, diese Haltung kontinuierlich zu schulen.

Wo fängt gewalttätige Kommunikation an?

Ich höre öfter mal Reaktionen wie: „Gewaltfreie Kommunikation? Brauch ich nicht – ich prügeln ja niemand.“ oder „So weit ist es bei uns noch nicht!“ Aber Gewalt beginnt ja weit vor einer Tat. Das äußert sich z.B. darin, wie wir andere beurteilen: "Du bist faul, schlampig, rücksichtslos usw." Und wenn wir in dem Denken drin sind, dass das, was jemand tut, falsch oder verwerflich ist, dann denkt man auch, dass das bestraft werden müsste. Oder: 'Der hat es verdient, bestraft zu werden.' Zudem entsteht Gewalt dadurch, dass wir irrtümlicherweise glauben, die Ursache für unsere Gefühle -wie Ärger oder Trauer- liege im Verhalten des anderen. Und das drückt sich auch in unseren Worten aus: "Ich bin stinksauer, weil du schon wieder zu spät kommst." Wütend bin ich aber eigentlich deswegen, weil in der Situation ein bestimmtes

Bedürfnis von mir zu kurz kommt: in dem Fall z.B. Verlässlichkeit. Hätte ich dieses Bedürfnis nicht, dann würde ich mich wohl auch nicht ärgern.

Ist es dann verwerflich, Ärger zu empfinden?

Nein! Ganz im Gegenteil! Der Ärger ist wie ein Signallämpchen im Auto. Er zeigt mir: ein bestimmtes Bedürfnis von mir wird gerade nicht erfüllt. Im Auto schalte ich auch nicht einfach das Lämpchen aus, sondern gucke, was ich tun kann. Das gleiche auch hier: Ich schaue, was ich tun kann, um mein Bedürfnis zu erfüllen. Zum Beispiel eine Bitte äußern: „Würdest du mir bitte das nächste Mal eine SMS schicken, wenn du später als ausgemacht kommst?“

Das klingt eher nach einer Forderung.

Eine Bitte erkennt man nicht am Tonfall, sondern daran, wie ich reagiere, wenn mein Gegenüber Nein sagt. Habe ich dann noch die gleiche Wertschätzung für den? Oder fang ich an zu urteilen? In der GfK formulieren wir immer Bitten, das heißt, der andere hat immer die Freiheit, Nein zu sagen. Wenn Menschen darauf vertrauen, dass sie frei entscheiden können, ob sie auf eine Bitte eingehen oder nicht, also ohne Angst vor Kritik, Liebesentzug oder anderen Strafen, dann sind sie viel eher bereit zu kooperieren.

Brauche ich dann immer ein positives Grundgefühl, um ein Nein nicht als abwertend zu empfinden?

Es kann hilfreich sein, das Ja hinter dem Nein zu erkennen. Wenn jemand auf meine Bitte "nein" sagt, sagt er gleichzeitig "ja" zu einem wichtigen Bedürfnis von sich selbst. Das gilt es zu akzeptieren. Und das heißt nicht, dass ich dann nicht traurig, wütend oder enttäuscht reagieren darf.

Gibt es ein einfaches Einmaleins, um gewaltfrei zu kommunizieren?

Wir wechseln im Grunde immer zwischen zwei Vorgängen: Aufrichtigkeit und Empathie.

Die meisten Menschen verstehen unter „aufrichtig“ leider: „was ich schon lange einmal über dich loswerden wollte; bzw. ich sag dir jetzt mal ganz aufrichtig und ehrlich, was mit dir nicht stimmt.“ Da kommen dann Sätze heraus wie „Das ist rücksichtslos von dir“, „Du bist ein großer Schlamper“ usw. Damit ernten wir meist gekränkte Reaktionen und Widerstand.

Wie hört sich das gewaltfrei an?

In der Gewaltfreien Kommunikation bedeutet Aufrichtigkeit dagegen, "Ich sag dir jetzt mal ganz ehrlich, wie es mir geht und was ich gern hätte; und das in vier Schritten: Beobachtung – Gefühl – Bedürfnis – Bitte. Wenn ich beispielsweise in meinem Büro sitze und jemand kommt einfach rein, ohne anzuklopfen. Dann reagiert man vielleicht mit: „Hey, kannst Du nicht anklopfen? Das ist ja wohl das letzte.“ Wenn ich gewaltfrei kommunizieren will, würde ich stattdessen sagen: „Wenn Sie in

mein Zimmer reinkommen, ohne anzuklopfen, bin ich ziemlich irritiert, weil mir wichtig ist, dass meine Privatsphäre respektiert wird. Würden Sie das nächste Mal bitte anklopfen - einverstanden?“

Auf der anderen Seite der GfK geht es um Empathie: mitfühlend zu verstehen, was den anderen bewegt, und was der gern hätte. Wenn mir z.B. selbst so ein Satz wie 'Hey, kannst du nicht anklopfen!' um die Ohren fliegt, dann kann ich 'hinter die Worte hören'. Dann höre ich beim anderen in erster Linie ein unerfülltes Bedürfnis, wie hier der Respekt vor der Privatsphäre. Und damit nehme ich vieles gar nicht mehr persönlich. Dem Konflikt wird so von vornherein der Wind aus den Segeln genommen, weil mein Ärger gar nicht erst entsteht.

Das bedeutet ja, dass ich meine Emotionen jedes Mal offen legen muss.

Nicht unbedingt. In erster Linie ist es wichtig, die eigenen Emotionen wahrzunehmen und benennen zu können. Gerade im beruflichen Kontext haben viele Menschen eine Scheu, über ihre Emotionen zu sprechen. Die Emotionen sind aber nun mal da, ob wir das wollen oder nicht. Die kommen bei meinem Gegenüber auch an. Und wenn jemand ein Gefühl von unserer Seite nicht einordnen kann, dann wird es meist automatisch als Aggression interpretiert. Deswegen macht es Sinn, die Emotion anzusprechen, um für Klarheit zu sorgen.

Kann gewaltfreie Kommunikation in komplexeren Fällen eingesetzt werden? Das heißt, in Fällen wie im Nah-Ost-Konflikt, wo Bedürfnis und Emotion so stark sozialisiert sind, dass es den Beteiligten gar nicht mehr möglich ist, eine Bitte zu formulieren.

Grundsätzlich ja. Nur braucht es, wenn die Fronten schon so verhärtet sind, meist einen Dritten, der die Anschuldigungen, die man sich gegenseitig an den Kopf wirft, in Bedürfnisse übersetzen kann. Das haben GfK-Experten schon in der ganzen Welt bewiesen.

Und bei einem Fall, bei dem die Bedürfnisse unvereinbar sind – wie zwischen einem Hamas-Kämpfer und einem Israeli?

Da muss man unterscheiden zwischen Bedürfnissen und Strategien. Ein Bedürfnis ist etwas, das alle Menschen gleichermaßen teilen: Wertschätzung, Sicherheit, Verständnis, Autonomie... Die Strategie ist die Art und Weise, wie ich dieses Bedürfnis erfülle. Und da gibt es immer viele Möglichkeiten. Konflikte entstehen immer auf einer Strategie-Ebene. Wenn ich in der Lage bin, die Bedürfnisse meines Gegenübers zu verstehen, was noch nicht heißt, dass ich damit einverstanden bin oder mag was derjenige tut, dann können Konflikte effizient gelöst werden.

Ist das Leben schöner, wenn man gewaltfrei kommuniziert?

Ja! Für mich ist es eine unglaubliche Bereicherung. Mein Leben ist friedlicher und entspannter. Das erlebe ich auch in der Familie. Kinder lernen GfK übrigens sehr schnell. Mein sechsjähriger Sohn sagt zum Beispiel: „Mama, ich will selbst bestimmen, wer mit meinem Auto spielt.“ Er benennt also sein Bedürfnis nach Autonomie.

Kann eine ganze Gesellschaft gewaltfrei kommunizieren?

Die Vorstellung eines Miteinanders, wo man sich gegenseitig wertschätzt, finde ich sehr schön. Wenn einer anfängt, dann steckt das an. Wer will nicht gerne wertschätzend behandelt werden?

SEMINAR: REDEN SIE NOCH? ODER VERSTEHEN SIE SICH SCHON?

**10. – 12. Juli, Fachakademie für Heilpädagogik Regensburg
Kosten: 195,- EUR (Privatzahler) / 395,- EUR (Firmen /Insitutionen)**

WEITERE INFORMATIONEN:

Tanja Sossikian M.A.;
Tel. 09404 963 677, info@sossikian.de und unter www.sossikian.de



TANJA SOSSIKIAN, M.A.

ZUR PERSON:

Tanja Sossikian M.A. ist seit 1995 Trainerin und Coach für Mittelstands- und Großunternehmen, Behörden und Organisationen. Sie verfügt über eine dreijährige Ausbildung in Systemischer Beratung und ist Trainerin und Coach für Gewaltfreie Kommunikation (GfK) nach Marshall B. Rosenberg. Tanja Sossikian lehrt Rhetorik und Kommunikation an der Universität Regensburg - Berufsfachschule für Logopädie und ist im Zertifikatslehrgang „Prävention und Intervention bei Konflikten“ der Hochschule Regensburg Lehrbeauftragte für den Bereich Gewaltfreie Kommunikation.