

# Gewaltfreie Kommunikation und ihr Nutzen in Gemeinschaften

Die Autorinnen,

Simone Thalheim und  
Monika Flörchinger,

leben in der Kommune  
Niederkaufungen und  
berichten von  
Erfahrungen



Mit der Gewaltfreien Kommunikation (GfK) nach Marshall Rosenberg stellen sie eine Methode vor, die auch in vielen weiteren Gemeinschaften angewandt wird.

GfK gehört zu den Fertigkeiten, die das Gemeinschaftsleben sehr unterstützen, auch wenn die strenge Form des Modells nicht immer strikt eingehalten wird.

*(Anmerkung: Wenn Sie im Folgenden das Wort „wir“ lesen, laden wir Sie ein, zu prüfen, ob der Inhalt des jeweiligen Abschnitts für Sie Gültigkeit hat. Wir wollen niemanden über eine Kamm scheren, der dem Betreffenden gar nicht entspricht. )*

Es kommt uns so vor, als hätten in unserer Kultur viele Menschen gelernt, dass unser Glück von außen kommt: „Du machst mich glücklich, meine Familie macht mich glücklich, mein Auto...machen mich glücklich“.

Das hat zur Folge, dass, im Empfinden des Einzelnen, auch unser Unglück von außen kommt: „Du machst mich unglücklich, meine Arbeitsstelle, meine Kinder...“

Wir sind darauf angewiesen, dass andere Menschen ihr Verhalten nach unserem Glück ausrichten.

Der erste Haken: wie kann ich mein Verhalten auf das Glück anderer Menschen ausrichten, wenn ich selber unglücklich bin aufgrund dessen, was eben diese anderen tun oder nicht tun? Erst müssen sie mich glücklich machen, dann kann ich sie glücklich machen. Ein Teufelskreis.

Wer nicht glücklich ist, hat etwas, das außerhalb von uns selber liegt nicht (an)geschafft, nicht bekommen, nicht erreicht (und gehört nicht dazu).

Immer wieder tappen wir in die Falle, darunter zu leiden, dass außerhalb von mir bestimmte Qualitäten auf der materiellen und der Beziehungsebene nicht so sind, dass ich glücklich sein kann. Und es „weht“ mir von überall entgegen. Das (Produkt x, Angebot y) sei es, was mir letztlich helfen würde...

## Glückserwartung und das Leben in einer Gemeinschaft

Menschen, die sich entschließen in einer Gemeinschaft zu leben, hoffen dort glücklicher zu werden. Die Ursache für das Glücksempfinden wird u.a. in den anderen Menschen der Gemeinschaft gesehen.

Gemäß der obigen Hypothese müssen dazu die anderen vorher dazu beigetragen haben, dass ich mich gut fühle.

Wer das Leben in einer Gemeinschaft schon mal probiert hat, oder selbst in einer lebt, weiß jedoch aus Erfahrung, dass das Verhalten der anderen in der Gruppe gar nicht immer dazu geeignet ist, in einem selbst Glücksgefühle hervorzurufen. Oft sind wir damit konfrontiert, dass der andere auch gern hier leben möchte, aber (leider) nicht so, wie ich mir das vorstelle und wie es meiner Meinung nach sein sollte.

Und da es so viele andere sind, und demzufolge auch so viele Begegnungen und innere Erschütterungen, komme ich gar nicht hinterher mit Nachfragen und Richtigstellen.

Erst recht nicht damit, die anderen zu einem anderen Verhalten zu bewegen oder zu einer anderen Meinung. („Warum hast Du die Kaffeekanne offen gelassen, jetzt müssen wir ihn weg schütten?“ oder „Wenn Du nicht genug arbeitest, haben wir nicht genug Geld!“ oder „Warum kümmert sich niemand um das Abdichten des Wasserhahnes im Gemeinschaftsbad?“) - es gibt unendlich viele Beispiele.

In meiner Familie kann ich noch die Illusion nähren, ich könnte die anderen verändern, es sind ja nur z.B. zwei bis fünf, und diese lieben mich ja alle. In einer Gemeinschaft kann ich mir da nicht so sicher sein.

Einige, die mir näher stehen, sind möglicherweise auch an meinem Glück interessiert, aber andere Menschen dulden mich hier lediglich und die Wahrscheinlichkeit, dass sie sich für mich ändern wollen, ist gering.

Ich kann es auch gar nicht schaffen, sie alle darüber zu informieren, wie ich sie gerne anders hätte. Wenn ich also in Gemeinschaft leben und glücklich sein will, empfiehlt es sich, andere Quellen zu erschließen.

## Gewaltfreiheit als innere Glücksquelle

Wann erleben wir Gewaltfreiheit?

Wenn wir aus innerem Frieden heraus handeln. Wenn wir es aushalten, wenn jemand z.B. Nein sagt, dann drei bis dreißig mal tief durchatmen und nicht zurück pöbeln - das ist das Ideal, das kaum jemand immer schafft.

Aber die Zeit bis man sich wieder dran erinnert, wird kürzer.

Wie komme ich zu innerem Frieden, wenn ich täglich mit so vielen Herausforderungen durch meine Mitmenschen, die Heim und Herd mit mir teilen, konfrontiert bin? An einer herkömmlichen Arbeitsstelle gehe ich nach Hause, um den Abend zu feiern, in der Gemeinschaft sehe ich z.B. meine Kollegen beim Abendbrot schon wieder.

Für diese Herausforderung bietet das Modell der Gewaltfreien Kommunikation, entwickelt von **Marshall B. Rosenberg** (1938- 2015), verschiedene Elemente.

## **Das was am meisten unterstützt, ist aus unserer Sicht die Empathie mit sich selbst und anderen.**

Empathie -auf Deutsch in etwa „Einfühlung“-bedeutet hier, die Aufmerksamkeit auf die Gefühle und Bedürfnisse eines Menschen – man selbst oder jemand anderes- zu lenken.

Dabei kann ich darüber nachdenken, wie sich jemand gerade fühlt und was er/sie braucht oder ich kann mich ein*fühlen*. Klarheit über das jeweilige Sein in einem Moment entsteht am ehesten aus einer Kombination von beidem.

Weiterführende Definitionen für Empathie.

Anstatt mir zu sagen, wie ich „sein sollte“, erforsche ich, wie ich jetzt gerade tatsächlich „bin“. Ich wende mich z.B. meinem inneren Unfrieden empathisch zu: Ich spüre, wie er sich anfühlt, ich nehme z.B. wahr, dass ich denke, die anderen würden mich nicht mehr mögen, und dass ich dabei Angst empfinde. Dann merke ich möglicherweise, dass ich gar nicht weiß, wie ich Kontakt zu anderen Menschen aufnehmen kann, wenn ich Angst spüre. Dann kommt vielleicht ein Gedanke über die anderen, über das was sie falsch machen. Dabei fühle ich eine Wut in mir aufsteigen usw.

Wenn wir uns mit Empathie erleben, können wir merken, dass ein Gefühl ein Signal ist für etwas, das wir dringend brauchen.

Empathie zu erleben, scheint eine unserer größten Sehnsüchte zu sein.

Das kann daran liegen, dass wir durch Empathie zu größerer emotionaler Sicherheit finden.

Viele Menschen haben offenbar gelernt, dass mit dem, was sie fühlen, etwas nicht in Ordnung sei. Deshalb birgt ein Gefühl, das anders ist, als das kulturell angestrebte, schon in sich die Gefahr, dass es uns Angst macht. Dann reden wir uns „gut“ zu und bemühen uns umso mehr, uns anzupassen.

Mit Empathie können wir heraus finden, was dieses Etwas ist, das hinter dem abgelehnten Gefühl steht und wie wir uns darum kümmern können.

Wir können uns auch beruhigen, weil wir feststellen, dass die Bedrohung gar nicht so groß ist, wie wir vermutet haben.

Aber das ist Theorie, das kann nur jemand nachvollziehen, der es schon erlebt hat.

## **Um Empathie zu erlernen, ist es unabdingbar, dass uns jemand Empathie vorlebt, am günstigsten die frühen Bezugspersonen.**

Doch oft werden Menschen im westlichen Kulturkreis in ein Umfeld geboren, indem die Empathie-Fähigkeit der Bezugspersonen nicht ganz den Bedürfnissen des Säuglings und Kleinkindes entspricht.

Allerdings erleben die meisten von uns ausreichend Empathie um sich irgendwie auf andere beziehen zu können.

Was wir aber oft nicht wissen ist, welche Gefühle gerade in uns sind und mit welchen Motiven (Bedürfnissen) diese zusammen hängen. Oder wie wir empathisch mit heftigen Gefühlen die in anderen lebendig sind, umgehen können.

In Gemeinschaften sind anscheinend häufig Menschen anzutreffen, die ihre Empathie Fähigkeit ausbauen wollen (manchmal unbewusst), oder die darauf

hoffen, dass sie sozusagen empathisch nach-genährt werden (ebenfalls unbewusst).

Manche kommen auch während ihres Lebens in einer Gemeinschaft zu diesem Schluss, aufgrund der herausfordernden Erlebnisse mit denen sie sich während des Zusammenlebens konfrontiert sehen.

**Für dieses nachholende Lernen ist die GfK wunderbar geeignet, weil mit ihrer Anwendung Empathie in Worte gefasst werden kann.**

Marshall B. Rosenberg hat den GfK- Prozess entwickelt, der aus **4 Elementen** besteht.

Statt uns in konflikthafter Situationen mit der Frage zu beschäftigen

- *Wer ist schuld?*

- *Wer hat Recht?* -

lenkt die Anwendung von GfK unsere Aufmerksamkeit darauf, Antworten auf zwei Fragen zu finden:

- ***Wie geht es mir und was brauche ich, um mich wohler zu fühlen?***

- ***Und wie geht es dir und was brauchst du, um dich wohler zu fühlen?***

Um diese Fragen zu beantworten ist es hilfreich folgende Unterscheidungen zu treffen:

1. Die Unterscheidung zwischen **Beobachtung** und **Bewertung**.

Statt meine Urteile über einen Sachverhalt kund zu tun und meine Sichtweise als die einzig richtige darzustellen, beschreibe ich erst mal möglichst neutral den Sachverhalt auf den ich mich beziehe. Also statt " Niemand kümmert sich doch hier darum, wie unsere Gebäude langsam verrotten!", kann ich feststellen: "Die Regenrinnen auf unserem Gelände sind verstopft, das Wasser läuft nicht mehr durch die Rohre ab."

2. Die Unterscheidung zwischen **Gefühlen** und **Interpretationen/Gedanken**

Statt mein Unbehagen nach außen zu projizieren und den anderen zu sagen, was an ihnen nicht stimmt, finde ich erst mal heraus, was dieser Sachverhalt mit mir macht und wie ich mich fühle. Das kann ich dann den anderen mitteilen: „Ich bin besorgt, beunruhigt, gestresst, sauer, weil ich ...“ (Empathie für mich selbst).

3. Die Unterscheidung zwischen **Bedürfnis** und **Strategie**

Statt die anderen für meine unangenehmen Gefühle verantwortlich zu machen, übernehme ich selbst die Verantwortung dafür, und mache mir klar, welche Anliegen/Bedürfnisse diesen Gefühlen zu Grunde liegen, z.B. „Ich bin besorgt, weil mir der Erhalt unserer Gebäude und der achtsame Umgang mit Ressourcen wichtig ist.“

Wenn ich mir klar gemacht habe, welche grundlegenden Bedürfnisse die Ursache für meine Gefühle sind, kann ich nach Wegen suchen, diese Bedürfnisse zu 'nähren'.

Diese nennt Marshall Rosenberg Strategien. Er sagt:

**“Es gibt unendlich viele Möglichkeiten, um ein Bedürfnis zu nähren“.**

Sich den Unterschied zwischen Bedürfnissen und Strategien bewusst zu machen ist hilfreich, weil

- a. es dann leichter wird, Verständnis füreinander zu haben, weil wir alle die gleichen Bedürfnisse haben, auch wenn unsere Strategien zu deren Erfüllung zum Teil unvereinbar sind.
- b. wir an Freiheit gewinnen, weil wir unterschiedliche Strategien finden können, um Bedürfnisse zu erfüllen und damit nicht mehr davon abhängig sind, dass andere genau das tun, was wir uns wünschen.

Das wiederum macht es leichter, unsere Anliegen in Form von Bitten zu äußern, was wiederum die Chancen erhöht, dass sie erfüllt werden.

#### 4. Die Unterscheidung zwischen **Bitte** und **Forderung**

Statt die anderen subtil oder offen unter Druck zu setzen, übernehme ich Verantwortung für meine Gefühle und Bedürfnisse, in dem ich diese transparent mache und eine Bitte formuliere.

Eine Bitte kann den anderen auch eine konkrete Information geben, mit welcher Handlung sie dazu beitragen können, dass mein Leben schöner wird. Ich verstehe dies aber als Einladung und bin offen dafür zu hören, wenn es bei meinem Gegenüber Gefühle und Bedürfnisse gibt, die dem entgegenstehen und begegne diesen mit der gleichen Wertschätzung und Offenheit wie meinen eigenen.

So könnte dann der Beginn eines Austausches aussehen, in dem wir in gegenseitiger Wertschätzung und Freiheit mehr darüber herausfinden

- wie es uns jeweils geht,
- was uns am Herzen liegt,
- und was wir wechselseitig zu unserem Wohlergehen beitragen können.

Diese gegenseitige Fürsorge ist laut dem Menschenbild von Marshall Rosenberg eines unserer wichtigsten Grundbedürfnisse.

Wenn ich durch das Erleben von Empathie größere Klarheit über mein Innenleben erlangt habe, kann ich anders mit anderen Menschen sprechen, z.B. „Ich habe gesehen, dass die Regenrinne verstopft ist. Ich wüsste gern, ob jemand vorhat, sich darum zu kümmern“.

Oder: „Ich würde gern den Dachdecker anrufen, damit er sie sauber macht. Hat jemand was dagegen?“

Beides klingt anders als:“ Meine Güte, warum kümmert sich hier niemand um die Dachrinnen, was für ein Saftladen hier!“

Nach unserer Erfahrung sind das die Elemente aus der GfK, die für eine gute Verständigung sorgen und unser Gemeinschaftsleben befruchten können.

Ihre Anwendung ermöglicht das Erleben emotionaler Sicherheit, eine Grundvoraussetzung dafür, dass Mensch sich überhaupt mit den Anliegen anderer befassen möchte bzw. dazu in der Lage ist.

Zum anderen ermöglicht der Fokus auf den Bedürfnissen, die unseren

jeweiligen Meinungen und Ideen zugrunde liegen, dass wir Lösungen gemeinsam tragen, auch wenn sie von den individuellen Lieblingslösungen abweichen.

Das tun wir, weil uns das Ziel einleuchtet, weil wir uns mit dem Bedürfnis hinter der Lösung leichter verbinden können.

Je höher der Grad der Freiwilligkeit und Empathie in einer Gemeinschaft ist, umso mehr Raum gibt es für die Freude am gemeinsamen Leben.

- **Simone Thalheim** (50) Krankenschwester, Studium der Umweltwissenschaften, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation
- **Monika Flörchinger** (53) Dipl. Päd., Trainerin und Assessorin für Gewaltfreie Kommunikation, Moderatorin für Zukunftswerkstätten.