



Gefühle und Symbole

GFK-Trainerin Monika Flörchinger und ESPERE-Trainerin Dr. Monika Wilke versuchen eine Annäherung der Methoden des gewaltfreien Umgangs.

Ihre Forschungen über Delfine, sagt Dr. Monika Wilke, hätten ihr viel Anlass geboten, über menschliche Gewalt nachzudenken. An der französischen Mittelmeerküste, wo sie Anfang der 90er Jahre ihre Dissertation zum Verhalten dieser „wildten Diplomaten“ schrieb, wurde damals mit Delfinen viel Geld verdient – und ebenso viel Konfliktstoff produziert. In Banyuls-sur-Mer hatte die Verhaltensforscherin bisweilen harte Auseinandersetzungen erlebt.

Eine Kollegin half Monika Wilke damals, Ärger und Konflikte zu überwinden, und zwar mit ESPERE, einer Methode der Kommunikation und des Konfliktmanagements (siehe Kasten im Interview auf Seite 20). Mitte der 80er Jahre wurde sie vom französischen Sozialpsychologen Jacques Salomé aus der Humanistischen Psychologie heraus entwickelt. Sie gilt als eine Art französische Variante der Gewaltfreien Kommunikation. Wie die GFK hat ESPERE das Ziel, Menschen zu einem friedlichen Miteinander zu befähigen, und zwar durch Empathie und eine Sprache, die uns hilft, uns selbst zu verstehen, und die frei ist von Gewalt. „Mit ESPERE fand ich Antworten auf Fragen, die mich sehr beschäftigten“, sagt

Monika Wilke. Warum, zum Beispiel, wiederholen sich im Leben regelmäßig die gleichen Konflikte, obwohl die Situationen ganz andere sind? Und wie kann man in diesen Konflikten mit den oft heftigen Emotionen umgehen? Die Methode hat sie so überzeugt, dass Monika Wilke sich am Institut von Jacques Salomé in Paris gleich selbst als Trainerin ausbilden ließ. Sie übersetzte Salomés Grundlagenbuch („Einfühlsame Kommunikation“, Junfermann 2006) und vor einem halben Jahr kam Monika Wilke, erste deutschsprachige ESPERE-Trainerin, mit Mann und Kindern von Frankreich zurück nach Deutschland. Im September hat sie gemeinsam mit Jacques Salomé die Methode in Frankfurt am Main einem Kreis von Interessierten vorgestellt. Im Oktober gab sie ihre erste ESPERE-Fortbildung für GFKler auf deutschem Boden, und zwar im Tagungshaus der Kommune Niederkaufungen.

Eingeladen wurde sie von GFK-Trainerin Monika Flörchinger, die vor acht, neun Jahren das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) von Marshall Rosenberg in die Kommune Niederkaufungen mitbrachte. Noch als Bil-

dungsreferentin des Vereins Arbeit und Leben e.V. hatte Monika Flörchinger Rosenberg kennen gelernt. Dort hatte sie Zukunftswerkstätten und multikulturelle Projekte organisiert. „Wir machten uns ständig einen Kopf darüber, wie Arbeit, Macht und Geld so zu verteilen seien, dass alle ausreichend Zugang dazu haben. Und hatten oft Schwierigkeiten mit der Realität.“

Auch deshalb zog Monika Flörchinger gemeinsam mit ihrem Lebenspartner in die Kommune Niederkaufungen bei Kassel, wo rund 70 Frauen, Männer und Kinder seit gut 20 Jahren ein Leben ohne Hierarchien und Gewalt versuchen. Zu den Grundsätzen der Kommune zählen bis heute: kollektives Arbeiten, gemeinsame Ökonomie und Entscheidungen nach dem Konsensprinzip. „Marshall meinte stets: Es reiche nicht, sich selbst zu verändern. Man müsse auch die Strukturen verändern, die ein bestimmtes Verhalten hervorbringen.“ Das heiße aber nicht, dass es schon ausreiche, allein die Strukturen zu verändern. „Wir brauchen auch ein neues Bewusstsein für den friedlichen Umgang miteinander“, sagt Monika Flörchinger.

Was sie aus der „alten Welt“ mitnahm, waren ein Stehordner mit der Aufschrift UTOPIEN, der jetzt in ihrem Kommune-Büro steht, und ihr „Methoden-Koffer“ der Gewaltfreien Kommunikation. „Ich weiß nicht, ob ich ohne die GFK heute noch hier wäre“, sagt sie. „Wir sind so unterschiedliche Menschen und leben so verbindlich zusammen.“ So manche Frage kann beinahe endlose, zermürbende Einigungs- und Klärungsprozesse in Gang setzen. Sollen wir unseren Kindern Handys gestatten? Wie weit entfernt darf ein Urlaubsreiseziel sein, um noch als ökologisch und ökonomisch verträglich zu gelten? Wer braucht welche Absicherung für das Alter?

Die GFK, sagt Mo Auerswald, Mitgründerin der Kommune, habe mehr Achtsamkeit in die Gesprächskultur von Niederkaufungen gebracht. „Wir erleben es als hilfreich, Gefühle und Bedürfnisse zu kommunizieren, und zwar ohne Anklage, ohne Vorwurf und ohne den anderen herabzusetzen oder lächerlich zu machen.“ Gut die Hälfte der Kommune-Mitglieder machte sich in den zurückliegenden Jahren mit der Methode der GFK vertraut, manche besuchten einen Einführungskurs, andere, wie Mo, die Psychologin ist, absolvierten ein längerfristiges Training.

Zum ersten ESPERE-Kurs mit Monika Wilke kamen neben Mo Auerswald neun Teilnehmerinnen bundesweit. Gabriele Buchwald zum Beispiel leitet in München den „Begleiteten Umgang“, ein Projekt des Vereins für Fraueninteressen e.V. Das Projekt gibt Kindern aus zerrütteten Familien die Möglichkeit, in einem geschützten Rahmen dem getrennten Elternteil zu begegnen. Verfügt wird dieser Umgang meist über das Gericht, auch das Jugendamt ist oft eingeschaltet,

Therapeuten und Anwälte hängen sich rein – das Kind mit-tendrin und am Rande die Eltern, die ihr Recht zuweilen auf Biegen und Brechen durchsetzen.

Um eine Entscheidung im Sinne des Kindeswohls treffen zu können seien zig Telefonate und Verhandlungen zu führen. Es sind zuweilen sehr schwierige Gespräche, die Gabriele Buchwald zu führen hat. Am anderen Ende der Telefonleitung sei manchmal eine „unglaublich aggressive Energie“ zu spüren. Früher hatte sie einfach aufgelegt, so wütend war sie geworden. Heute gelinge es ihr – „dank GFK“, wie sie sagt – „in Verbindung zu bleiben“: den Vater des Kindes zu sehen, und nicht den Mann, der seine Frau geschlagen hat. Oder, im anderen Fall, die Mutter, und nicht die Frau, die ihr Kind beeinflusst, um den getrennten Partner zu schädigen. Von ESPERE erhofft sich Gabriele Buchwald, in solchen Gesprächen besser als bisher „in Kontakt mit sich selbst“ zu kommen, zum Beispiel zu erkennen, warum sie manchmal so wütend werde. „Ich bin einfach besser mit dem anderen verbunden, wenn ich ihm mein unangenehmes Gefühl nicht anlaste, wenn ich stattdessen weiß, woher es kommt und wie ich damit umgehen kann.“

Mo Auerswald schätzt an ESPERE vor allem den symbolhaften Zugang der Kommunikation: „Die GFK arbeitet noch viel zu viel mit der Sprache.“ ESPERE gebe ihr zum Beispiel die Möglichkeit, Gewalt symbolisch zurückzugeben, etwa ein verletzendes Wort oder ein Verhalten, das einem Energie nimmt. „Ich kann dazu einen Satz auf ein Stück Papier schreiben und ihn meinem Gesprächspartner mit einer freundlichen Erklärung reichen. Oder einen x-beliebigen Gegenstand aufheben und weitergeben.“

„Tatsächlich liegt in der Arbeit mit Symbolen und Visualisierungen ein großer Vorzug von ESPERE“, sagt Dr. Monika Wilke. Beide Trainerinnen, Monika Flörchinger und Monika Wilke, sind der Meinung, dass sich ihre Methoden sinnvoll ergänzen können. Während Rosenberg gleichermaßen auf innere wie äußere Konflikte blicke, schaue Salomé genauer nach innen, auf eine „verständnisvolle und liebevolle Begleitung“ der eigenen Gefühle und Bedürfnisse und damit verbunden auch auf die Heilung von inneren Wunden.

Beide, Salomé und Rosenberg, haben immer wieder betont, dass ihre „Lehren“ keine starren Konzepte sind. Sie haben sich stets offen für eine Weiterentwicklung gezeigt. Fürs Erste ist ESPERE in Deutschland gelandet. Das mag der Anfang einer wunderbaren Zusammenarbeit sein.

Regine Rachow

Kontakte:

ESPERE in Deutschland: www.reliance-deutschland.com

Kommune Niederkaufungen:

www.kommune-niederkaufungen.de