

4 Sprache

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

Damit fing alles an, mit der Hoffnung auf ein mögliches, glückliches, erfülltes, friedvolles, zuversichtliches, achtsames, Streitbares Zusammenleben mit meinen Mitmenschen. Ein Wundermittel aus Amerika, wie eine Pille zu schlucken, damit es endlich gelingt, Konflikte sich mit wenig Wunden lösen lassen, Verständnis fließt und das Leben wirklich Fahrt aufnehmen kann, in Fülle und miteinander, wohlgesonnen.

Das ist lange her. Die erhoffte Flussfahrt nahm all das nicht in meinem Leben auf. Es wurde eine heftige Berg-und Talfahrt, statt dessen. Ich fand mich abwechselnd in großer Bereitschaft zu lernen und in tiefer Ablehnung und Vermutung, einem größeren Irrtum auferlegen zu sein. „Das funktioniert nicht! Das ist unnatürlich, so verknotet sich mein Herz und meine Zunge dazu.“ Doch durch glückliche Lebensumstände oder eher unglückliche, wurde ich beständig zurückgeführt, meine Neugier von neuem erweckt und ich mit einer Art Erkenntnis „Ahah“, so ist das gemeint.“, konnte ich in vielen, kleinen Schritten in ein tieferes Verständnis für mich vordringen. Die erhoffte Erleichterung, innere Ruhe und Offenheit zum weiteren miteinander lernen, stellte sich tatsächlich immer wieder von Neuem ein.

Heute bin ich voll großer Anerkennung, was Marshall Rosenberg uns 1984 mit der Gewaltfreien Kommunikation in die Hände und in unsere Herzen gegeben hat. Auch wenn es manchmal so scheint, bleibt es kein Handwerk allein, nicht nur die richtigen Worte zur richtigen Zeit, sondern ein Herzenswerk ist nötig, um die Worte zu beheimaten. Dafür bleibe ich Lernende, Teil eines dauerhaften Prozesses.

GfK verbindet das Ich und das Du, indem es beide trennt. Klare Schritte für mehr Bewusstsein, zwischen mir und dir zu unterscheiden. Das Eigene und das Fremde anzuerkennen. Sie bietet uns den Kreis als Symbol an, um gehalten zurückzukehren, um in Verbundenheit einander zu erforschen, zu hören, manchmal auch schmerzlich zurück zu lassen, um im Eigenen wieder Halt und Klarheit zu finden, um wieder erneut aufzubrechen, zu tanzen, wie die GfK mit einem freudvollen Bild für die Begegnung wirbt.

Es gibt einige Stolpersteine im Tanz. Es gibt eben geschickte und ungeschickte Tänzer. Tanz ist sensibel und die seelische Verfassung jedes Einzelnen ist im Tanz spürbar. Also, nicht jeden Moment sind wir aufgelegt und bereit führend und folgend zu sein. Wir wollen lieber geführt werden, zu erschöpft, zu verzagt, Lust auf Hingabe, andere Momente ermutigen zur Kraft und Übernahme im Tanz und im besonders fließenden Ereignis wechseln sich beide Qualitäten ab, die Machtwippe wird deutlich verlassen, der Tanz fließt von Wohlwollen gehalten und Erkenntnis stärkt die Verbundenheit.

Ein weitaus sperrigerer Stein liegt uns im Weg, besonders sensibel, Potenzial zu Verletzung und Trennung, wenn es um den Versuch geht, etwas Neues in die Welt zu setzen, dabei besonders kritisch geprüft zu werden. Die Möglichkeit, weil Lernfeld und Sehnsucht für alle, den lernenden Status auf allen Seiten zu übersehen und belehrend um gewaltfreie Kommunikation werbend, sich auf der richtigen Seite zu fühlen. Unbemerkt schaue ich herab auf Bewertungen, Urteile...Niemand will belehrt werden. Stattdessen lohnt es sich, GfK im Inneren zu leben, zur Nachahmung einzuladen, Räume zu schaffen, in denen man sich selbst und andere wohl fühlen lässt, die wirklich, wirklich vom Guten ausgehen. Das sagt sich leicht und ist aus meiner Sicht, die gemeinsame Aufgabe, uns in der GfK, geduldig daran zu erinnern.

Literatur zum Selbststudium empfehle ich Folgendes: GfK M Rosenberg. Die Sprache des Friedens sprechen M Rosenberg, Gefühle und Emotionen Vivian Dittmar Für detailliertes Eintauchen in die GfK empfehle ich Bücher, Kurse, Videos und praktisches beherztes Üben im Leben. Hier nur minimal eine Orientierung: Beobachtung statt Urteilen, Gefühle statt Gedanken, Bedürfnisse statt Strategien, Bitte statt Forderung.