



wichtiges Seminar in Gewaltfreier Kommunikation: „Wo bleibt das Mitgefühl im Streitfall?“

**Vom 6. bis 10. Februar 2006 im
Lebensgarten Steyerberg
www.gewaltfrei-steyerberg.de**

Aus „Buddhismus Aktuell“ Nr. 1/2006:

Zwischen Anspruch und Wirklichkeit – Wo bleibt das Mitgefühl im Streitfall?

Christoph Rei Ho Hatlapa

Kein Zweifel, Mitgefühl und tiefes Verstehen sind die Essenz der buddhistischen Übung. Und doch begegnen wir ständig schwer zu hörenden Botschaften, auf die wir ganz anders reagieren als ausgerechnet mit Mitgefühl und tiefem Verstehen. Wohlmöglich verurteilen wir uns dafür auch noch! Die vier Schritte der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg sind eine praktische Anleitung, um in einer Welt der Gewalt mitfühlend zu sprechen und achtsam mit sich selbst umzugehen.



Hightech Kommunikation – mitfühlendes Verstehen

In unserer komplexer werdenden Welt gibt es zwar immer mehr technische Hilfsmittel zur Kommunikation aber die Fähigkeit zur Verständigung unter den Menschen scheint eher abzunehmen. Dabei sind wir heute mehr denn je auf effektive Verständigung angewiesen, weil uns immer weniger gemeinsame Werte und immer mehr Konflikte miteinander verbinden. Achtsame Kommunikation könnte uns sehr in dem Bestreben unterstützen, Glück und Zufriedenheit für uns selbst und andere finden, gerade bei Streitigkeiten und in Krisen. Im Streitfall greifen wir aber eher auf eine Angriffs- und Verteidigungssprache zurück, um wenigstens Recht zu bekommen. Diese Sprache ist geprägt von Konkurrenz, Dominanz und Gewalt. Marshall Rosenberg, der Begründer der „Gewaltfreien Kommunikation“ (GFK) nennt sie „Wolfsprache“. Die Sprache der Verständigung, die er lehrt, heißt bei ihm „Giraffensprache“. Wolfs- und Giraffenhandpuppen helfen ihm dabei, auch Kindern die Sprachunterschiede auf einfache Art zu verdeutlichen.

Gewaltfreie Kommunikation: Achtsames Kommunizieren in vier Schritten:

Rosenberg betont, dass die starken Gefühle im Streit von unerfüllten Bedürfnissen herrühren. Das Verhalten anderer ist nur ein Stimulus zur Wahrnehmung dieser Gefühle. Wenn wir den unangenehmen Gefühlen nachspüren, können wir auf unerfüllte Bedürfnisse stoßen. Sobald wir Kontakt zu dem „richtigen“ Bedürfnis haben, entspannen wir uns, vor allem weil wir einen Weg sehen, uns jetzt selbst für deren Erfüllung einzusetzen. Die Gefühle sind wie Warnlampen in einem Armaturenbrett, die anzeigen, dass Öl fehlt oder der Tank leer ist. Wenn wir im Streit auf eine Bemerkung mit Ärger reagieren, gleichen wir einem Autofahrer, der seinen Beifahrer zurechtweist, weil das Öllämpchen blinkt. Wir sind hungrig, weil wir etwas zu Essen brauchen, nicht, weil unser Nachbar sein Frühstücksbrot auspackt. Die Bedürfnisse gehören zu unserer Natur und machen uns lebendig. Mit ihnen werden wir geboren. Sie unterscheiden sich von den Strategien zu ihrer Erfüllung. Nicht dass wir bestimmte Bedürfnisse haben erzeugt Leiden, sondern dass wir uns an bestimmte Erfüllungsstrategien klammern. Es ist eine Tatsache, dass wir mit dem Bedürfnis nach Nähe und Kontakt geboren werden. Aber wir haben kein Bedürfnis nach Nähe und Kontakt zu einer Person namens Fritz oder Erika. Fritz und Erika sind Namen, die für Erfüllungsmöglichkeiten stehen.

Rosenberg hat einen Prozess der Verständigung in vier Schritten entwickelt, der uns darin unterstützt etwas zur Erfüllung der eigenen oder fremden in Mangel geratenen Bedürfnisse zu tun, indem wir ansprechen:

1. Fakten, auf die wir reagieren
2. Gefühle, die dadurch in uns ausgelöst werden, weil
3. Bedürfnisse nicht erfüllt sind. Also benennen wir die Bedürfnisse.
4. Und bauen eine Brücke indem wir eine konkrete Bitte aussprechen, die unser Gegenüber hier und jetzt erfüllen kann.

Wenn wir einem anderen Menschen zuhörend helfen, sich seiner Gefühle und Bedürfnisse bewusst zu werden, dann nennt Rosenberg das Einfühlung geben. Anders ausgedrückt hilft sein Vorgehen, mit „Buddhaohren“ zu hören.



Mitfühlendes Zuhören „kinderleicht“?

Auch Kinder durchleben Konflikte und Krisen.

Als meine Kinder Miriam und Janis gemeinsam mit ihrer Freundin Marisa Zuflucht nehmen wollten, haben wir die Zufluchtnahme mit 108 Stunden „Buddhaunterricht“ vorbereitet. Dabei war auch Thema, wie man mit Buddhaohren hört und Buddhasprache spricht.

Wir begannen den Unterricht immer mit „Buddha aktuell“. Darunter verstanden die Kinder, dass jeder erst einmal mitteilt, wie es ihm oder ihr jetzt geht. Die Kinder brachten aus dem Schulalltag zahlreiche Beispiele von schwierig zu hörenden Botschaften mit, die wir nun mit Buddhaohren unter-

suchten, indem wir die vier Schritte der GFK anwendeten.

Die Kinder notierten jeweils eine Situation auf einer Karteikarte, beschrieben dann auf einer weiteren Karte ihre Gefühle und das, was sie gebraucht hätten. Auf einer dritten Karte notierten sie ihre Vermutungen bezüglich der Gefühle und Bedürfnisse des Absenders der Botschaft. Dann legten wir die Karten aneinander.

Äußerungen wie: „Mach dich nicht so breit, du Fettsack!“ lösten bei einem Kind Unsicherheit aus, weil es Schutz brauchte. Vermuteten die Kinder, wie sich der Sprecher fühlte, kamen sie zu dem Schluss, er sei sauer, weil er Bewegungsfreiheit brauchte und enttäuscht, weil er sich Zugehörigkeit wünschte. Von hier aus war es nur noch ein kurzer Weg zu einer Bitte, um für Erfüllung zu sorgen. Die Kinder waren begeistert von den neuen Möglichkeiten, Botschaften zu entschlüsseln. Aktuelle Konfliktsituationen gingen sie sofort an.

Einmal berichtete Marisa von einem Konflikt mit einer erwachsenen Frau in unserer Gemeinschaft, die dort einen Geschenkeladen betreibt. Diese Frau bemerkte eines Tages, dass ein Stoffkrokodil aus der Auslage fehlte. Sie brachte den Verlust mit einem kurzen Aufenthalt Marisas in ihrem Lädchen in Verbindung und forderte sie auf, das Stoffkrokodil zurückzugeben. Marisa wies den Verdacht vehement von sich. Aber jedes Mal, wenn sie an dem Laden vorbeiging, vor dem die Frau auf einer Bank saß, um kleine Engel aus Ton zu fertigen, dann sang sie „Wann kommt mein kleines Krokodil endlich zurück?“ und sah dabei Marisa an. Marisa war zunächst nur genervt aber es tat ihr mehr und mehr weh, diesem Verdacht ausgesetzt zu sein.

Im Buddhaunterricht erforschten wir gemeinsam wie Marisa sich fühlte, wenn sie das Lied vom verlorenen Krokodil hörte und was sie brauchte. Das heißt wir gaben ihr Einfühlung. Es stellte sich heraus, dass Marisa traurig war, weil sie Vertrauen in ihre Ehrlichkeit brauchte und dass sie genervt war, weil sie mit ihrer Antwort ernst genommen werden wollte. Jetzt erst war Marisa bereit, sich mit den Bedürfnissen der Ladeninhaberin zu befassen, die wir als nächstes untersuchten. Wir vermuteten, dass sie



Unterstützung bei der Wiederbeschaffung des Krokodils und Respekt für ihr Eigentum brauchte. Übungshalber spielten wir das nun anstehende Gespräch in einem Rollenspiel durch. Dann begab sich Marisa zur Ladenbesitzerin um ihren Konflikt zu klären. Vorsorglich nahm sie noch eine Tafel Schokolade mit. Der Buddha empfahl nämlich, Menschen, zu denen die Verbindung belastet oder durch Ärger gestört ist, ein Geschenk zu machen. Bei ihrer Rückkehr strahlte sie erleichtert. Alles hatte geklappt. Nur ganz zum Schluss war es für Marisa noch einmal aufregend geworden. „Sie war ganz gerührt, als ich ihr dann noch die Schokoladentafel übergab. Wir verabschiedeten uns herzlich. Aber dann fragte sie plötzlich, ‚Sag mal Marisa, wo hast du eigentlich die Schokolade her?‘ Ich konnte doch nicht sagen ‚die habe ich aus Christophs Küchenschrank genommen!‘“ Das Stoffkrokodil war danach nie mehr Thema zwischen den beiden.

Andere an den Buddhaohren ziehen

Mein Sohn berichtete von einem Beispiel aus der Schule. Ein Junge aus einer höheren Klasse hatte ihm seinen Basketball weggenommen. Janis darauf: „Ach du hast Lust zu Spielen, du kannst den Ball nehmen. Bring ihn mir bitte am Ende der Pause zurück!“ Er erhielt zwar den Ball zurück, aber am nächsten Tag kam der Junge erneut, und nahm ihm den Ball weg. Jetzt war Janis sauer. Er wollte auch mit seinen eigenen Bedürfnissen gesehen werden, deshalb beschloss er, diesen Jungen an den Buddhaohren zu ziehen. Also wandte er einen Judogriff an, legte seinen Gesprächspartner flach und sagte: „Ich sehe, dass du wieder Lust hast zu Spielen, aber du scheinst nicht zu merken, dass ich Respekt brauche!“ Die Giraffensprache hilft uns, miteinander in einen Tanz einzutreten, in dem wir sowohl dem Gegenüber einfühlsam begegnen als auch uns selbst Einfühlung geben, um uns mit unseren eigenen Bedürfnissen zu behaupten.

Wo bleibt das Mitgefühl im Streit?

Viele Beziehungskrisen nehmen ihren Lauf, weil die Konfliktpartner sich im konkreten Streit weder selbst noch ihrem Gegenüber einfühlsam zuhören können. Leider hilft uns dann auch nicht der Anspruch, mitfühlend zu sein, weiter. Mitgefühl braucht konkrete Übung.

Eine Frau A. beschreibt den Standardkonflikt mit ihrem Partner B. so: „Wenn ich nach Hause komme und mich mit ihm austauschen will, schwingt er sich mit seinem Walkman aufs Fahrrad und sagt, ‚bis später!‘ Kommt er zurück, tritt er ohne Anzuklopfen in mein Zimmer, um sich nach seinen Sachen umzuschauen. Ich frage ungeduldig: ‚können wir jetzt miteinander reden?‘ Auf die Antwort hin ‚Jetzt nicht, später! Ich habe gerade noch etwas Wichtiges zu tun!‘ bin ich früher explodiert. Inzwischen habe ich die Hoffnung aufgegeben, dass es zu einem ernsthaften Gespräch zu zweit kommt!“

Dieses Paar wäre sicher in einer anderen Lage, hätte der Mann ihr Einfühlung geben können. Oder wenn sie selbst einfühlsam nach ihren Bedürfnissen hätte forschen können. Schließlich hätte ein Dritter ihr oder beiden einfühlsames Zuhören anbieten können.

Mediator als Repräsentant einer abwesenden Partei

Im konkreten Fall erhielt die Frau die dringend benötigte Einfühlung von einem Mediator. Das klang etwa so:

„Ich gehe jetzt in die Rolle von B. Nur spiele ich ihn nicht so, wie du ihn kennst, sondern mitfühlend, wie er auch sein kann.“ Nach dem Rollenwechsel fuhr er fort: „Beim Heimkommen hast du gesehen, dass ich im Begriff war, mit dem Fahrrad loszufahren und hörtest, dass mein Walkman lief. Fühltest du dich frustriert, weil du Verständnis und Gesehenwerden brauchtest?“

A: „Ja!“

„Als du sahst, dass ich ohne zu Klopfen in deinen Raum kam, um nach etwas zu suchen, fühltest du dich da bedrängt, weil dir Achtung für dich selbst und deine persönliche Sphäre sehr wichtig ist?“

A: „Ja!“

Und fühltest du dich am Wochenende allein, weil du Kontakt brauchtest und einsam, weil du dir Gemeinsamkeit und Austausch wünschtest? Ist das so?"

A: (berührt): „Ja, genauso ist es!“

Erst wenn A genügend Einfühlung für ihre Bedürfnisse bekommen hat, entsteht in ihr die Bereitschaft, den Bedürfnissen von B. zuzuhören.

Im weiteren Gespräch betrauerte der Repräsentant als B., nicht zur Erfüllung der Bedürfnisse von Frau A. beigetragen zu haben, obwohl ihm das so wichtig ist. Danach erst sprach er den Schmerz an, der B. daran gehindert hat, sich für den erbetenen Austausch zu öffnen. Schließlich lassen sich die mutmaßlichen Bedürfnisse des B. thematisieren.

Der Mediator als Stellvertreter bedient sich dabei eines Vorgehens, das dem Bodhisattva Avalokitesvara als besondere Fähigkeit zugeschrieben wird: Avalokitesvara kann in jeder Rolle erscheinen, die für den Leidenden hilfreich ist. Er gibt dem Leidenden den Raum des Mitgefühls, der ihm erlaubt den Klang seiner eigenen Stimme tief zu verstehen und dadurch Befreiung zu erlangen.

Gewaltfreie Kommunikation für Buddhisten

Die Gewaltfreie Kommunikation ist eine besonders wirkungsvolle Methode, um achtsame Kommunikation zu verwirklichen. Gerade für Menschen, die sich danach sehnen, der Empfehlung Buddhas zur achtsamen Kommunikation in zugespitzten Situationen zu folgen, macht es Sinn, sich darin zu üben.

Vom 6. bis 10. 2. 06 gibt der Autor eine Einführungen in die Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg für Buddhisten. Thematisch geht es dabei um die Fähigkeit, Beobachtung und Bewertung von einander zu trennen, auf Gefühle und Bedürfnisse einzugehen, sich selbst Einfühlung im Konflikt zu geben, dem eigenen Ärger mitfühlend zuzuhören und die Schönheit hinter unseren Verurteilungen zu sehen. Einzelheiten finden sich unter www.gewaltfrei-steyerberg.de im Internet.



Christoph Rei Ho Hatlapa, war 16 Jahre Rechtsanwalt, bildet seit 1992 in Mediation aus, ist Gründungsmitglied des Zentrums Gewaltfreie Kommunikation Steyerberg sowie der Schule für Verständigung und Mediation und lebt seit 20 Jahren im Lebensgarten Steyerberg. Dort ist er auch Lehrer der Rinzaï-Zen-Gemeinschaft Choka Sangha.