

# Recht haben oder glücklich sein?

Wie entsteht eine „Sprache des Lebens“? Suche nach dem erfüllenden Gedankenaustausch

Das schmutzige Geschirr kann das Leben bestimmen. Es kann prima die Grundlage erstklassiger Beziehungskonflikte bilden: Muss es am nächsten Morgen noch mitten auf dem Esstisch stehen? Kann der Partner es nicht auch am späten Abend wegräumen? Oder ist es ihm egal, dass es mich morgens stört?

Soll das schmutzige Geschirr wirklich Gewalt über das Leben bekommen? „Nein!“, sagen Georgis Heintz und Ansgar van Olfen. Die Trainer hielten erst jetzt im Evangelischen Bildungszentrum auf dem Hesselberg ein Wochenendseminar über „Gewaltfreie Kommunikation“ nach Marshall B. Rosenberg. Der Psychologe hat gerade am 6. Oktober seinen 80. Geburtstag gefeiert.

Als Teilnehmerin wagte ich mich zusammen mit einem guten Dutzend weiterer interessierter Menschen an dieses Angebot. Die Ankündigung klingt spannend: Die von Rosenberg „entwickelte Methode soll dabei helfen, sich klar auszudrücken und empathisch zuzuhören“, heißt es dort. Und weiter: „Deshalb kann sie im Alltag, aber auch bei der Konfliktlösung im persönlichen, beruflichen oder politischen Bereich hilfreich sein.“

Was machen diese Tage mit mir? Gespannt mache ich mich auf den Weg. Und lande erst einmal beim Abendbrot. Mit diesem Termin beginnt das Angebot. Es ist köstlich und befriedigt auch ganz unterschiedliche Bedürfnisse. Ansonsten ist es nur gut, dass die Bahn Verspätung hatte und auf der Autobahn bei Nürnberg auch viel los war. So ist gleich für ausreichend Gesprächsstoff gesorgt! Denn da sich die meisten Teilnehmer noch gar nicht kennen, bildet die Verkehrslage ein dankbares Thema für die ersten Kommunikationsprozesse.

Dann geht's aber los: Die Diakonin und der Pfarrer, die Kita-Leiterin und die Finanzbeamtin, die Puppenspielerin und der PR-Berater lassen sich einführen in die Erfahrungswelt Rosenbergs. Der Psychologe landete als Jugendlicher mitten in den Rassenunruhen der amerikanischen Nachkriegszeit, erzählen Georgis Heintz und Ansgar van Olfen. Er habe sich aber daraus befreien können und

schließlich Psychologie studiert. Später begab er sich sogar in Krisengebiete, um dort gegenseitiges Verständnis zu fördern.

Gewaltfreie Kommunikation will auch das eigene Bewusstsein hinter dem Kommunikationsverhalten verändern. Eine achtsame Lebenseinstellung konzentriert sich genau auf eigene „Gefühle und die Gefühle anderer und versucht die dahinter liegenden Bedürfnisse herauszufinden“, so Heintz. Man gehe davon aus: „Alle Wesen handeln aus einem guten Grund heraus“, so die Trainerin weiter. Selbst bei ungerechten Angriffen oder Forderungen. Neben dem äußeren Auslöser für eine mehr oder weniger angemessene Reaktion gibt es einen tieferen Grund, der sich aus der bisherigen Lebenserfahrung und den eigenen Bedürfnissen speist.

Warum ist es mir so wichtig, morgens nicht erst das schmutzige Geschirr des anderen wegräumen zu müssen? Fühle ich da meine Bedürfnisse nach geordneten Verhältnissen oder gar nach Wertschätzung der Dinge, die mir wichtig sind, nicht wahrgenommen?

Lasse ich dies nur unbewusst mit-schwingen, ergibt sich schnell ein weniger heilsames Gesprächsverhalten: Dabei geht der Dialogpartner davon aus, dass es ein Richtig und Falsch gibt: Was stimmt mit meinem Gegenüber oder mit mir nicht, wenn ein Gespräch schief läuft? Er vergleicht oder bewertet, urteilt oder droht. Oder er manipuliert – selbst durch gezielten Einsatz von Belohnung.

Es gibt für ihn also eine ordentliche Haushaltsführung und eine schlampige. „Wir müssen uns entscheiden“, so Georgis Heintz, „ob wir Recht haben oder glücklich sein wollen. Beides zusammen geht nicht.“

Um mich in mich selbst oder den anderen einzufühlen, ist eine Trennung in Beobachtung der Situation, der Gefühle, die sie auslösen, den da-



Georgis Heintz und Ansgar van Olfen führten am Hesselberg in die „Gewaltfreie Kommunikation“ ein. Foto: bor

hinterstehenden Bedürfnissen und einer konkreten Bitte nach einer alternativen Handlung hilfreich.

Also viel Theorie, die sich auch am folgenden Vormittag fortsetzt. Da ist es gar nicht so leicht, Beobachtung und Bewertung, Bedürfnis und die Strategie, um es zu befriedigen, zu unterscheiden. Oder zwischen Bitte und Forderung, die dem anderen keine Handlungsalternative lässt.

Als dann alle Köpfe sichtbar rauchen, öffnen Georgis Heintz und Ansgar van Olfen die Runde zu einem kleinen Spiel: Jemand nennt ein Bedürfnis: Anerkennung. Welche Strategien führen dorthin? Die Runde macht Vorschläge: Mehr wissen als andere, helfen jemanden bekochen, den Garten schön zu gestalten. „Das Bedürfnis“ wählt sich den Garten als besonders interessante Strategie aus. Nächste Runde: Welche Bedürfnisse lassen sich noch durch die Strategie des schönen Gartens erfüllen? Etwa Freude, Ruhe, Entspannung, innere Ordnung, Leichtigkeit.

Auch mein Partner ist Teil der Strategie, mit deren Hilfe ich mein Bedürfnis nach Ordnung dort oder im Haushalt erfüllen will – dann nämlich, wenn er gleichfalls die Sachen in Ordnung halten soll. Dann aber ist sein

Bedürfnis nach Autonomie verletzt. Er fühlt sich selbst nicht ernst genommen. Als oft nur unbewusste Trotzreaktion, vergisst er gerade dann, das Geschirr wegzuräumen, wenn es mir wichtig ist. Die Spirale der Eskalation steigt stetig – am besten bei dauernder Nörgelei. „In meiner eigenen, persönlichen Entwicklung stoße ich immer wieder auf neue ‚Hindernisse‘ und ‚Wege‘, so Georgis Heintz – „und erlebe Wachstum als einen andauernden Prozess, der sich stets verändert und damit lebendig bleibt.“

Am Nachmittag buchstabilieren die Teilnehmer in Kleingruppen diese Vorschläge durch. Gibt es nicht alternative Vorschläge, mit

einer immer wiederkehrenden Konfliktsituation umzugehen? Vielleicht eine familiäre Spülparty veranstalten? Oder Zuständigkeiten tauschen? Abends dann noch kleines Theater. Die szenisch eingefrorene Darstellung eines Konflikthöhepunktes durch eine Kleingruppe. Die anderen müssen raten, worum es denn eigentlich geht. Gar nicht so leicht. Und welche Überraschung: Beide Darsteller der Gegner beim Streit um das schmutzige Geschirr empfinden ähnliche Bedürfnisse: Sie suchen ganz tief drin um Anerkennung ihrer Eigenarten beim Partner!

Welch ein Unterschied zum ersten Abendbrot: Liegt es wirklich erst 24 Stunden zurück? Inzwischen sind sich die Teilnehmer gegenseitig begegnet. Längst gibt es keine starre Sitzordnung mehr am Esstisch oder im Gruppenkreis. Es ist etwas in Bewegung gekommen, was sich fortsetzen wird. Was genau ist es? Zunächst hat sich die eigene Wahrnehmung bei Gesprächen verändert. Ich muss nicht mehr Recht haben oder meine eigenen Anliegen durchsetzen. Fortsetzung folgt ...

Susanne Borée

<http://ebz-hesselberg.de>  
[www.lebendigekommunikation.de](http://www.lebendigekommunikation.de)