

Gewaltfreie Kommunikation - Wien

Gewalt fängt mit der Sprache an!

Gewalttätiges Verhalten gegenüber Kindern – Gewalt und Aggression von Kindern untereinander – Gewalt gegen Frauen – Mobbing am Arbeitsplatz - verbale Gewalt zwischen Männern und Frauen in Beziehungen, dies sind Schlagzeilen, die uns fast täglich aus den Medien begegnen.

Gewaltprävention und Konfliktlösungs-Modelle sind gefragte und beliebte Themen, die fast jeden von uns interessieren und persönlich betreffen.

Wann und warum verhalten wir uns gegen andere oder andere gegen uns gewalttätig? Welches sind die Ursachen, die Aggression und gewalttätiges Verhalten auslösen?

Gewalt beginnt mit der Art und Weise, wie wir miteinander reden. Worte können Mauern aufbauen oder Fenster öffnen!

Wir glauben oft genau zu wissen, wie andere sind, weshalb sie dieses oder jenes tun oder sagen und wir sind öfters eigentlich gar nicht daran interessiert, wie es anderen wirklich geht.

„Du bist dumm, faul, rücksichtslos, unpünktlich, schlampig, lieblos!“

Mit Kritik, Vorwürfen und Vorurteilen drücken wir unseren Ärger darüber aus, über das, was ich nicht mag, das andere tun oder sagen.

Auf solche Anreden und Aussagen reagieren die meisten Menschen mit Rechtfertigung, Gegenangriff oder Rückzug. Ping-Pong Dialoge, die in eine Sackgasse führen, sind die Folge.

„Du solltest ... Du müsstest ... Du bist ...“

Schlag auf Schlag folgt. Ein fruchtbarer Boden für das Wachsen der Gewaltspirale ist vorbereitet. Wir bewegen uns Richtung Konflikt und Kampf und nicht in Richtung Kooperation. Jeder Mensch hat seine eigene Wahrnehmung der Wirklichkeit und jeder glaubt sich im Recht.

Willst du Recht haben oder glücklich sein, beides gleichzeitig geht nicht!

Viele von uns tun sich schwer damit, auszudrücken, wie es ihnen wirklich geht, wenn andere Dinge tun oder sagen, die ich nicht mag, die mich ärgern!

Gewaltfreie Kommunikation - Wien

Aber Menschen tun nun mal was sie tun und wir machen immer wieder die Erfahrung, dass wir andere nicht ändern können, sondern nur **unsere** Haltung zu dem, was sie tun oder sagen.

Wenn wir dann anderen gegenüber ausdrücken, wie wir uns dabei fühlen und **nicht**, was sie falsch gemacht haben, dann steigt die Wahrscheinlichkeit, dass mein Gegenüber keinen Vorwurf und keine Kritik hört. Wenn sich Menschen nicht beurteilt und bewertet fühlen, wenn sie keine Vorwürfe oder Kritik hören, werden sie in der Regel kooperativer.

Sätze wie: „Ich fühle mich von dir ausgenützt, hintergangen, verraten, misshandelt, nicht geliebt, nicht akzeptiert...“ drücken keine Gefühle aus, sondern sind Gedanken darüber, was wir denken, dass andere mit uns tun und kommen bei anderen meist als Kritik oder Vorwurf an.

Wie Menschen auf solches Verhalten reagieren, kennen wir aus eigener Erfahrung.

Auszudrücken wie es mir geht, wenn ich sehe oder höre, was andere tun oder sagen, ist für die meisten Menschen aber ziemlich schwierig und ungewohnt.

Dazu braucht es Mut und es macht verletzlich. Gleichzeitig ist aber genau dies der Beginn von Verbindung und Kontakt zu den Mitmenschen.

Klar und aufrichtig auszudrücken, wie es mir geht und was ich brauche, ohne dabei andere zu verletzen und zu kritisieren, heißt auch, die Verantwortung für meine Gefühle und Bedürfnisse selbst zu übernehmen und diese nicht an andere zu delegieren.

„Ich bin enttäuscht, weil du heute Abend weggehst ... ich bin genervt, weil dein Zimmer aussieht wie ein Saustall ... ich bin traurig, weil du ... weil du ... weil du ... usw.“

Mit solchen Aussagen, die jeder von uns fast täglich macht und hört, schieben wir anderen die Schuld für unsere Gefühle zu und geben die Verantwortung dafür ab.

Wenn wir versuchen, klar und ohne Bewertung und Beurteilung zu sagen, was wir hören oder sehen – und aufrichtig auszudrücken, was das für mich bedeutet, was für ein Gefühl bei mir dabei entsteht und was mir wichtig wäre,

dann steigt die Wahrscheinlichkeit enorm, dass andere auch wirklich hören können, was in mir für Gefühle und Bedürfnisse lebendig sind. Dies schafft Vertrauen und kooperatives Verhalten.

Gewaltfreie Kommunikation - Wien

Wie wir mit Worten auf andere zugehen und auf andere reagieren, davon hängt sehr viel ab, in welche Richtung sich unsere Beziehung bewegt – ob wir kämpferisch aufeinander zugehen, den anderen Menschen als „Feind“ sehen oder ob wir gemeinsam einen Weg finden, die Bedürfnisse beider zu erfüllen.

Immer da wo es Sieger gibt, gibt es auch Verlierer und es ist einfach schöner für Menschen, wenn sie vom Tisch aufstehen und **alle** ein gutes Gefühl haben.

Das „richtige“ Reden beginnt mit dem „richtigen“ Zuhören. Einfühlsame und aufmerksame Zuhörer sind ein Geschenk für jedes menschliche Wesen und haben eine heilende Kraft.

Auch wenn wir immer etwas zu entgegnen haben, richtigstellen wollen, Ratschläge erteilen möchten, wenn uns also die Worte auf der Zunge brennen, lassen wir sie doch einmal brennen! Oft ist es besser einfach mal nichts zu sagen!

Worte sind in Form gegossene Gefühle oder Gedanken – sie sind erstarrt! Solange Gefühle und Gedanken noch nicht ausgesprochen sind, sind sie lebendig und wandelbar.

Wir versuchen darüber hinwegzusehen, ob uns der Ton des Sprechenden angenehm oder unangenehm ist, und schauen und hören nur darauf, was in dem Anderen vorgeht.

Wir schweigen sozusagen dem Anderen entgegen!

In einem solchen, idealen Gespräch, wenn wir mit vollster Aufmerksamkeit uns dem Sprechenden zuwenden, zeigt sich das Wesen der Sprache, auch der wortlosen Sprache, die das Wunder der Überbrückung zwischen zwei getrennten Bewusstseinen möglich macht.

Im Gegensatz zu Gefühls- und Wutausbrüchen braucht das kultivierte Gespräch, Zeit um sich zu entfalten. Es geht selbstverständlich nicht darum, keine Gefühle mehr zu haben oder gar diese zu unterdrücken, sondern mit Gefühlen so umgehen lernen, dass wir die Gefühle haben und nicht die Gefühle uns!

In Einführungs- Vertiefungsseminaren und Praxisgruppen erarbeiten wir uns einen neuen Umgang mit Sprache. Dies macht unser Leben und das Leben unserer Mitmenschen reicher und erfüllter.

Peter Signer, Wien