

Gewaltfrei auf Stelzen oder bodenständig?

Gepostet von [Thomas Stelling](#) am Juni 27, 2012 in [Allgemein](#), [Gewaltfreie Kommunikation](#), [Persönlichkeits-entwicklung](#), [Sozialer Wandel](#) | [5 Kommentare](#)



- *“Das ist ja, als wenn ich einen total Fremden in meinem Haus habe.”*
- *“Komm’ mir bitte nicht schon wieder mit GFK!”*
- *“Was ist denn mit dir passiert? Kannst Du nicht mehr normal reden?”*
- *“Du klingst so künstlich.”*
- *“Warum kannst du nicht einfach ehrlich mit mir sein und sagen, was wirklich los ist?”*

So wird oft auf Menschen reagiert, die mit der Gewaltfreien Kommunikation “auf Stelzen gehen”, die GFK also vor allem als Kommunikationstechnik anwenden. Diese Sätze (frei übersetzt) schrieb die US-amerikanische NVC-Trainerin Miki Kashtan in ihrem sehr empfehlenswerten Blog [“The Fearless Heart”](#) in einem kürzlichen Beitrag über die Fallen der GFK: [“Basic Pitfalls of Using NVC”](#). Die Anwendung von GFK kann also offensichtlich ziemlich daneben gehen, und anstatt zu mehr Verständigung und Mitgefühl gerade zu Trennung beitragen.

Als ich mich in die GFK verliebte ...

war ich sofort begeistert von dieser neuen Kommunikationsweise, durch die Gespräche, Beziehungen (mit anderen und mir) und die Welt insgesamt so viel gewaltfreier werden können. Ich fühlte mich zunehmend wohl in der Umgebung von “Giraffen” (das Symboltier der Gewaltfreien Kommunikation). Aber im Lauf der Zeit habe ich auch schmerzhaft erfahren dürfen, dass es mir “durch GFK” oft gerade auch nicht gelang, dass die Bedürfnisse von allen erfüllt oder wahrgenommen wurden. Vielmehr entwickelte sich gerade “die GFK” (genauer: meine Art und Weise sie anzuwenden) quasi zum Zankapfel in Beziehungen. Einige Menschen fanden mich zusehens seltsam mit meiner Kommunikation und meinen wachsenden Kommunikationswünschen; und ich konnte ihre Art zu kommunizieren auch immer weniger schätzen. Ich erlebte sie als so wenig empathisch und stellte ernüchtert fest, dass sie sich gar nicht für die GFK interessierten. Manche reagierten schon allergisch, wenn ich das Wort “Bedürfnis” in den Mund nahm (ich heute übrigens manchmal auch!), und ich selbst reagierte allergisch auf alle Bewertungen, Analysen und Forderungen (ich heute übrigens nicht mehr so sehr). Ich fragte mich, warum nicht einfach alle Menschen so begeistert von der Gewaltfreien Kommunikation waren wie ich.

Heute kann ich gut verstehen, dass Menschen der GFK gegenüber nur wenig aufgeschlossen und sogar misstrauisch sind, wenn sie Menschen auf Stelzen begegnen, mit denen sie so gar nicht mehr “normal” reden können. Jetzt erforsche ich, wie das Lernen und Anwenden von Gewaltfreier Kommunikation von Anfang an wirklich “das Leben bereichern” kann. Wie können wir die GFK so lernen und vermitteln, dass uns die Liebe zur GFK nicht blind macht für ihre Fallen? Wie können wir die GFK weiter entwickeln, so dass wir das Potenzial verwirklichen, dass so viele Begeisterte in ihr sehen?

Gewaltfreie Kommunikation als Kommunikationstechnik:

gestelzt, nach außen orientiert

Ich beobachte zwei unterschiedliche Formen die GFK anzuwenden: Wir können mit der GFK um gewaltfreie Worte ringen und in der “BGBB-Sprache” sprechen lernen. Die Sprache ist dann sehr an den klassischen vier Schritten Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis und Bitte orientiert. Dies wird von Uneingeweihten oft als *gestelzt* wahrgenommen werden. Ich stand lange selbst auf Stelzen, war ständig mit der neuen, geliebten Technik beschäftigt – und das, obwohl ich von Anfang an vermittelt bekam, dass es bei Gewaltfreier Kommunikation auf die Haltung ankommt. Auf den Stelzen laufend wirkte ich auf andere natürlich immer mehr oder weniger un gelenk. Die Stelzen erhoben mich auch ein wenig. Ich schaute damit von oben auf das, was um mich herum geschah. Einiges wurde mir aus dieser Perspektive klarer. Und ich empfand mich auch als überlegen, schließlich hatte *ich* die große Vision einer gewaltfreien Welt; schließlich sprach (bzw. übte) ich die *richtige*, zum Frieden beitragende Sprache.

Wenn wir die GFK als Technik anwenden, wollen wir *im außen* gewaltfrei *reagieren*. Unsere Aufmerksamkeit ist vor allem bei den Stelzen und dem nächsten Schritt. Auch wenn wir z.B. fest in Verurteilungen über jemanden stecken bleiben, und ziemlich weit entfernt sind von der “Schönheit der Bedürfnisse”, wählen wir formal gewaltfreie Worte. Vielleicht benennen wir sogar ein Gefühl (“irritiert” passt oft) oder einen Bedürfnisbegriff (“Wertschätzung” passt fast immer). Dabei vergessen wir, dass die darunterliegende authentische Botschaft unserem Gegenüber trotzdem zwischen den Zeilen immer mit übersendet wird. Wir merken vermutlich auch gar nicht, wie getrennt wir gerade innerlich von der anderen Person und uns selbst sind. Wir tragen mit den Stelzen auch die Überzeugung, durch GFK zur “Verbindung” beizutragen. Unsere eigenen “Empathielücken” bleiben unbeantwortet.

Unser Gegenüber ist eventuell verwundert über scheinbar gewaltfreie Worte, empfängt sie doch auf ihren verschiedenen Empfangskanälen nun inkongruente Nachrichten. Zudem spürt sie die Unsicherheit des Stelzenlaufens. In jedem Fall wird sie uns nicht als authentisch erleben.

Gewaltfreie Kommunikation als politisch korrektes “Neusprech”

In der GFK-Szene hat sich – in meinem Eindruck – eine Art “Neusprech” in Form einer gestelzten Sprache eingenistet. George Orwell hat mit [Neusprech](#) in seinem Roman “1984” eine Sprache bezeichnet, die aus politischen Gründen künstlich modifiziert wurde: Durch Sprachregelung will das herrschende Regime die Menschen manipulieren und ihr Denken in bestimmte Bahnen lenken. Gefühlsbetonte Worte werden ersetzt, das Wort “frei” gibt es nicht mehr im politischen Sinn, sondern nur noch als “frei von Flöhen”.

Die vorherrschenden “Sprachregelungen” in der GFK-Szene sind natürlich ganz andere: Der Ausdruck von Gefühls- und Bedürfnisbegriffen steht hoch im Kurs, “richtig” und “falsch” verwendet man besser gar nicht mehr, “gut” und “böse” kommen im neuen Vokabular der *political correctness* ebensowenig vor wie “Schuld”. Dafür sind Worte und Phrasen wie “das Leben bereichern”, “Einfühlung geben” und “Verbindung” sehr beliebt. Man hat viele “Bedürfnisse nach ...”, sagt empathisch “fühlst du dich ..., weil dir ... wichtig ist?” oder fragt “Kannst du bitte wiederholen, was du gerade von mir gehört hast, damit ich sicher sein kann, das angekommen ist, was ich sagen wollte?” – Die neue Sprache mag oberflächlich Zugehörigkeit und Gemeinschaft bieten, denn sie verbindet in diesem Sinne wirklich – kann allerdings auch unkundige Menschen ausschließen. Die Intention des Pflegens dieser neuen Sprache ist sicherlich edel, ich bezweifle jedoch, dass solch Gemeinschaftsbildung der Vision der Gewaltfreien Kommunikation besonders förderlich ist.

Gewaltfreie Kommunikation als Persönlichkeitsentwicklung:

bodenständig, nach innen orientiert

Wir können die GFK auch *bodenständig* anwenden, entspannt weiterhin in allgemein verständlicher Sprache reden. Das ist zumindest außerhalb von GFK-Übungskontexten auch stark anzuraten (s. Anfangsworte zur Erinnerung). Durch weniger Neusprech bleibt auch die Verständigung jenseits von GFK-Interessierten selbstverständlich möglich. Wir stehen, wenn wir die GFK bodenständig anwenden, weiter mit beiden Beinen auf der Erde, nehmen den eigenen “Boden” jedoch bewusster wahr.

Die GFK ist dann statt *Kommunikations-* mehr *Reflexionsmodell*, mit dem ich mich selbst und den Ort erkunde, an dem ich mich innerlich befinde. Und ich verändere diesen Ort, von dem ich spreche, durch die GFK. Ich praktiziere und lebe die GFK, indem ich immer wieder meine Aufmerksamkeit von außen nach innen richte. Ich schule meine Selbstwahrnehmung und (Selbst-) Empathie, gehe meinen eigenen Gedanken oder den Worten des anderen auf den Grund, verbinde mich mit den Gefühlen und Bedürfnissen unter den Worten. Und ich bemerke zudem, wenn mir das *nicht* gelingt, ich selbst mehr Empathie brauche. Auf dem Boden stehe ich aber darüber hinaus noch in dem Sinne, dass ich eine Wahrnehmung für das Gelände und das Umfeld habe, das ich mit einem Gesprächspartner teile. Ich werde also auch entsprechend situativ und kontextangepasst kommunizieren.

Wann immer ich von meinem Boden aus dann Worte finde oder handle, wird dies den inneren Ort widerspiegeln, an dem ich bin. Es geht dabei nicht mehr um ein möglichst perfekt gewaltfreies Reden – diesbezüglich kann ich mich also wieder entspannen. **Die genauen Worte sind zweitrangig. Sie mögen bodenständig sogar weniger gewaltfrei erscheinen. Dafür kommen sie in jedem Fall mehr von innen und sind authentischer.**

Mit zunehmender Praxis werde ich klarer realisieren, an welchem Ort ich gegenwärtig bin: innerlich mit mir oder dem anderen verbunden, oder getrennt etwa durch mein Denken (über den anderen oder mich selbst). Erfasse ich gerade die Beobachtung, die einer Erzählung, die ich gerade höre, innewohnt? Suche ich gerade nach einer Bitte, die ich stellen könnte, um Bedürfnisse zu erfüllen? Wie geht es dem anderen im Moment? Trifft etwas, was ich höre, gerade einen wunden Punkt in mir? Höre ich einen Vorwurf oder eine Forderung? Ich werde – mit Hilfe des Reflexionsmodells und den Schlüsselunterscheidungen der GFK – mich selbst innerlich klären, soweit ich in dem Moment dazu imstande bin und mir Zeit dafür nehme. Ungeklärtes kann ich später immer noch anschauen und dann aufgedeckte Empathielücken füllen. Erfahrungsgemäß beschert mir das Leben sowieso noch weitere vergleichbare Erinnerungen. In jedem Fall antworte ich also bewusster von innen, wenn ich die GFK bodenständig anwende; ich reagiere nicht nur mehr im außen. Ich antworte von meinem Boden, mit all der Klarheit oder auch Unklarheit, die ich gerade in mir habe.

Wie gewaltfrei meine Antwort letztlich sein wird, hängt davon ab, wie weit ich im *gegenwärtigen* Moment das GFK-Bewusstsein und seine Prinzipien halten kann (und das ist von außen nicht zu sehen!). Mein durchschnittlicher Schwerpunkt wird dadurch bestimmt sein, wie tief ich die GFK integriert habe. Bodenständig werde ich in Gesprächen auch dem Aufruf des Titels eines meiner Lieblings-GFK-Bücher folgen: “Sei nicht nett, sei echt!” – und das in voller Verantwortung für die eigenen Gefühle und Bedürfnisse und offen für empathischen Kontakt und Klärung. Nicht die Kommunikationstechnik steht also bei solch einer Anwendung der GFK im Mittelpunkt, sondern die Gewaltfreie Kommunikation wird vielmehr zur Grundlage meiner spirituellen Praxis und Persönlichkeitsentwicklung.

Lernen der Gewaltfreien Kommunikation als Entwicklung von Empathiefähigkeit

Das eigene Lernen und das Vermitteln der GFK wird entsprechend unterschiedlich sein: Ein Fokus nach außen und auf die Worte wird eher eine gestelzte GFK, ein Fokus nach innen und auf meine Praxis wird eine bodenständige GFK fördern. Wenn wir keine gestelzte GFK fördern wollen, wird es beim Lernen und Vermitteln der GFK nicht vor allem um die Anwendung der vier Schritte gehen (wie z.B. oft in Rollenspielen), um das Studieren von Schlüsselunterscheidungen, oder um ein schnelles Suchen nach korrekten Gefühls- und Bedürfnisbegriffen oder klar formulierten Bitten. Es wird beim Lernen einer bodenständigen GFK vielmehr zentral, sich selbst zu erleben, sich zu ergründen, in eigenen Prozessen und Konflikten. Dabei unterstützen Gemeinschaften (wie Ausbildungsgruppen auf Zeit), die (Selbst-)Vertrauen und Offenheit fördern. In den Mittelpunkt rückt die Schulung der Empathiefähigkeit, das Füllen von Empathielücken bei sich und anderen, das Erkennen von Denk- und Verhaltensmuster. Diese werden mit Hilfe der vier Schritte, der Schlüsselunterscheidungen verwandelt. So bekommen wir tieferen Einblick in den Ursprung unseres Fühlens und Handelns und werden unvermeidbar mehr (Selbst-) Verantwortung übernehmen. Aus dem Kontakt zu authentischen Gefühlen und Bedürfnissen bei uns selbst, aus der tieferen Verbindung mit diesem Ort, können wir mitfühlender und liebevoller werden.

Der Vision der Gewaltfreien Kommunikation entgegen gehen – ohne Stelzen

Wenn wir uns in die GFK verlieben und versuchen auf Stelzen zu laufen, haben wir die GFK als Kommunikationstechnik angewendet. So verbreitet und angewendet wird sie weiter viele Menschen abschrecken. Und sie wird weder ihr Potenzial im Bereich Persönlichkeitsentwicklung noch im Bereich sozialer Wandel entfalten können. Gleichzeitig befürchte ich aber, dass sich in der GFK-Szene viele Stelzen-Liebhaber finden...

Ich bin immer wieder traurig zu hören, wenn mir GFK-informierte Menschen sagen, dass in ihrem Berufsumfeld die GFK ja wohl nicht funktionieren kann, es zu lange dauert so zu sprechen, oder die GFK nur funktionieren kann, wenn der Gegenüber auch mitmacht. Immer wird die GFK dabei offensichtlich als Kommunikationstechnik verstanden. Auch im Herkunftsland der *Nonviolent Communication*, den USA, gibt es Trainerinnen wie Miki Kashtan, die deshalb an “naturalizing NVC” interessiert sind – also eine weniger gestelzte Sprache sprechen und vermitteln. Und um mich nicht falsch zu verstehen: Sicherlich werden sich durch eine Praxis der GFK (und die so angestoßene Persönlichkeitsentwicklung) auch unsere Worte und unser Verhalten verändern, aber sie sind nicht der Ausgangspunkt gewaltfreier Veränderung.

Eine gestelzte Gewaltfrei Kommunikation kann der radikalen Vision der Gewaltfreien Kommunikation (und von Marshall Rosenberg) nicht nahe kommen, weil sie nicht an die Wurzeln geht, weil wir mit ihr gar nicht mehr auf dem Boden stehen. Wie können wir also zu einer Welt mit mehr Mitgefühl und Menschlichkeit auf der Grundlage der Prinzipien der Gewaltfreiheit beitragen, so dass die Bedürfnisse von allen Menschen wahrgenommen und erfüllt werden? Ein erster Schritt wäre, die Stelzen beiseite zu legen und bodenständiger zu werden. So können wir auch mit der GFK authentisch bleiben und mehr uns selbst und die Menschen lieben – und nicht die Stelzen.