

Gewaltfreie Kommunikation auf 3 Ebenen, oder: ein Weg zur Spiritualität

Als ich anfing, mich mit GfK zu beschäftigen, dachte ich hauptsächlich an Konflikte zwischen den Menschen, später erkannte ich die Wichtigkeit von GfK für die Konflikte in mir selbst, und seit einiger Zeit merke ich, dass mir GfK auch hilft, mich von meiner Bedürftigkeit zu lösen. In diesem Text will ich diese 3 Ebenen: interpersonal, intrapersonal und transpersonal ansprechen.

1. Interpersonal oder GfK zwischen Menschen

Meine ersten Gedanken, als ich mit gewaltfreier Kommunikation in Berührung kam, bezogen sich auf meine Auseinandersetzungen mit anderen Menschen. Ich suchte nach einem Werkzeug, diese Konflikte lösen zu können.

Die 4 Schritte sind dazu gut geeignet:

- a) Ich schildere den Auslöser des Konfliktes so, dass keine Bewertungen darin vorkommen, d.h. so, dass der Andere dieser Beschreibung zustimmen kann. Damit ist schon die erste Grundlage für eine Verständigung und Lösung gelegt.
- b) Ich beschreibe meine eigenen Gefühle so, dass sie nur auf mich bezogen sind. Dadurch, dass ich Gefühlsbeschreibungen vermeide, in die der andere mit einbezogen ist (z.B. „ich fühle mich angegriffen“), erleichtere ich es ihm, sich meine Gefühle anzuhören, ohne selbst in Verteidigungs- oder Angriffsstellung zu gehen.
- c) Meine Bedürfnisse sind dieselben wie seine. Wenn ich z.B. Autonomie brauche und dieses Bedürfnis durch die Situation aktiviert wurde, dann kann der andere das verstehen und nachvollziehen, denn er braucht selbst auch Autonomie. In vielen Konflikten ist im Übrigen auf beiden Seiten dasselbe Bedürfnis lebendig.
- d) Meine Bitte ist konkret, verhandelbar, und im Hier und Jetzt erfüllbar. Dadurch kann der Konflikt jetzt angegangen werden und die Lösung wird nicht unbestimmt in die Zukunft verschoben (à la „ich möchte, dass Du in Zukunft mehr Rücksicht auf mich nimmst“).

Im Lauf der Zeit merkte ich, dass es bei der gewaltfreien Kommunikation um mehr geht als um die Anwendung eines Werkzeugs. Wenn ich versuchte, GfK anzuwenden, ohne am anderen interessiert zu sein, „funktionierte“ sie oft nicht. Noch dazu lernte ich in jeder Konfliktsituation etwas über mich und merkte, wie ich mich dadurch veränderte: durch das Anwenden der 4 Schritte konnte ich mich selbst beobachten und erfuhr etwas darüber, was mir wichtig war. Ich lernte aber auch, dass die Auslöser oft in einem kuriosen Verhältnis zu dem Drama standen, was aus ihnen entstand, und dass aus denselben Auslösern ganz unterschiedliche Gefühle und Bedürfnisse „entstanden“. Ich sah immer mehr die zweite Ebene:

2. Intrapersonal oder GfK in mir

Mit der Zeit erkannte ich, dass die Anderen und ihre Handlungen nur etwas in mir anstoßen, wenn das auch schon in mir vorhanden ist. Die „Wölfe“, die ich in den Anderen sehe, sind auch in mir. Ich fing an, mich mehr und mehr mit mir und meinen inneren „Wölfen“ zu beschäftigen: wo sage ich mir selbst, was ich zu tun habe, wann stelle ich Forderungen an mich, welche Seiten in mir will ich nicht sehen?

Hier benutze ich verstärkt den Anderen und die Situationen mit Anderen als Spiegelbilder meines Selbst. Wenn mich jemand stört (mit seinen Handlungen, Meinungen, Ansichten), dann ist es eine Gelegenheit für mich, mir anzuschauen, warum mich das stört. Das Ziel dieser Selbstbetrachtung ist nicht die Analyse und das Verstehen, sondern das Schaffen meines inneren Friedens. Und dazu können mir auch die 4 Schritte helfen – nicht mehr bezogen auf den Anderen außerhalb, sondern auf einen Teil von mir innerhalb, den ich so nicht gerne sehe. Die GfK hilft mir dabei, mich besser so anzunehmen, wie ich gerade bin, ohne mich zu verurteilen, zu bewerten. Ich kann verstehen, warum ich bestimmte Strategien wähle, d.h. welche Bedürfnisse

ich mir damit erfüllen will, und warum ich gleichzeitig oft damit unzufrieden bin, weil ich mir andere Bedürfnisse damit nicht erfülle oder sogar verbaue.

Natürlich gibt es hier auch Rückwirkungen auf die erste Ebene: Wenn ich erkenne, dass und warum auch ich Gewaltphantasien in mir habe, und mich nicht dafür verurteile, dann hilft mir das, Verbindung mit einem Gewalttäter aufnehmen zu können.

Durch Übung auf dieser zweiten Ebene steigen die Möglichkeiten, mich mit Anderen zu verbinden, es sinkt aber auch die Abhängigkeit: ich stelle immer mehr fest, dass ich mir meine Bedürfnisse zunehmend selbst erfüllen kann. Die Verbindung zu anderen wird eine Wahl; Bitten an sie kommen immer weniger aus der Notwendigkeit.

Und hier nähern wir uns einer dritten Ebene:

3. transpersonal, oder die spirituelle Ebene

Durch das lange und intensive Beschäftigen mit meinen Gefühlen, meinen Bedürfnissen und meinen Strategien erkenne ich immer mehr, dass die Gefühle kommen und gehen, dass auch die Bitten oder Strategien in einem Moment wichtig sind, dann aber unwichtig werden, ja dass sogar die Erfüllung der Bedürfnisse, wenn diese gesehen und anerkannt sind, nicht mehr so wichtig wird. Viele meiner Gefühle werden weniger durch die Situationen hervorgerufen, sondern durch Erinnerungen an das, was war, oder durch Hoffnungen oder Fürchte in Bezug auf das, was vielleicht sein wird.

Ich werde langsam müde, wenn mir diese Abhängigkeit von Zukunft und Vergangenheit bewusst wird, da ich immer öfter sehe, dass die zukunfts- und vergangenheitsbezogenen Gedanken mich von dem wegbringen, was gerade da ist, was gerade lebendig ist.

Auch entfernen mich diese Gedanken von dem, was mir am wichtigsten ist zu spüren: meiner Freude am Leben, meiner Liebe zum Leben und dem immensen Frieden, der in mir sein kann. Hier hilft mir die GfK, meine Gedanken und Emotionen zu sehen und anzuerkennen (nicht wegzudrücken oder mich von ihnen überwältigen zu lassen), und sie als Wegweiser zu dem zu begreifen, was mir in dem Moment gerade ganz wichtig zu sein scheint. Und gleichzeitig lerne ich, davon auch wieder Abstand zu nehmen, meine Bedürfnisse zu beobachten und sie nicht wörtlich zu verstehen: als etwas, dessen ich bedarf.

Hier ist der für mich schwierigste Bereich, in dem ich gerade stecke: ich nehme meine Bedürfnisse ernst und gerade dadurch wird mir klar, dass alles schon da ist, dass meine Bedürfnisse schon erfüllt sind oder durch mich erfüllbar sind.

Hier schreit ein Wolf in mir (in euch auch?): "Und die Leute, die hungern? Und vergewaltigte Mädchen? Und und und? Sind deren Bedürfnisse auch immer schon erfüllt? Ist das nicht eine Wohlstandspredigt eines geschützten Mannes, die Du da hältst?"

Ich höre das Bedürfnis meines Wolfes (2.Ebene) nach Kohärenz, nach Mitgefühl, nach Verbindung zu den Geschundenen dieser Welt. Ja, ich habe diese Bedürfnisse. Und aus der Erfahrung meiner Schmerzen (kein Hunger, keine Vergewaltigung) weiss ich, dass ich in den Momenten das Erfülltsein nicht gespürt habe, nicht in der Fülle, sondern im Mangel war. Ich weiss aber auch, dass ich immer weniger gespürt habe, dass irgendjemand etwas falsch gemacht hatte, sondern dass da einfach nur Schmerzen waren. Und in heutigen schmerzvollen Momenten weiss ich, dass ich immer leichter und immer wieder einen neuen Zugang zu meiner Freude und meiner Liebe finde. Und so sage ich mir, dass das auch in den Momenten größten Schmerzes möglich sein muss.

Ein anderer Wolf ruft: „3 Ebenen? Heißt das, dass die 3. Ebene die beste ist?“ Lieber Wolf, hast Du Angst, dass ich für alle Leute bestimmen möchte, wo sie sich hin bewegen sollen? Dir ist

wichtig, dass jeder autonom entscheiden kann, was für ihn oder sie richtig und wichtig ist? Autonomie ist mir wichtig – ich will sie anderen lassen und mir die meine nehmen. Für mich ist das so, dass ich mich auf die dritte Ebene zu bewege – nicht immer und nicht im geraden Weg, und ich merke, wie gut mir das tut. Mein Wunsch ist es, ganz im Hier und Jetzt zu sein, ganz frei von den zukunfts- und vergangenheitsgerichteten Gedanken, und gleichzeitig lasse ich mir Zeit, gehe in meinem Rhythmus, mit Umwegen und zeitweiligem Trotz. Und wie soll ich wissen, was für andere gut ist? Gleichzeitig baut jede Ebene auf der vorigen auf, integriert sie, und lässt das Bemühen um sie weniger dramatisch erscheinen.

Gerade kommt mir der Gedanke, ob auf dieser Ebene nur noch ein Bedürfnis existiert: das nach Freude, Liebe, Mitgefühl und Gleichmut (um die 4 unendlichen Geisteshaltungen im Buddhismus zu nennen), das nach Liebe, das nach Gottgleichheit – alle Namen und Begrifflichkeiten sind hier Schall und Rauch. Und alle anderen Bedürfnisse auf den diversen GfK-Listen sind nur noch Strategien, um dieses Bedürfnis zu erfüllen. Und damit ist auch die Frage hinfällig, ob ich alle Bedürfnisse erfüllen muss, um mein gutes Leben voll erblühen zu lassen – es gibt viele Strategien zur Erfüllung eines Bedürfnisses.

Jetzt verstehe ich auch besser, warum das die dritte Ebene der GfK ist – hier geht es in einer noch anderen Dimension um die Essenz menschlichen Lebens.

Von der Lösung äußerer Konflikte über die Lösung innerer Konflikte hin zur Schaffung inneren Friedens – ich sehe hier einen klaren Weg von äußerem Lärm zu innerer Ruhe, von Unsicherheit zu Sicherheit, von Krieg zu Frieden, von Ärger zu Liebe.

Auf diesem Weg will ich weiter gehen und andere begleiten, ganz gleich wo sie sich befinden und wie weit sie gehen wollen.