

„Nie trägst Du den Müll runter!“

Alternativen zu dieser Formulierung kann man im VHS-Kurs „Gewaltfreie Kommunikation“ kennenlernen – Die RNZ war dabei

Weinheim. (keke) Wo Menschen zusammenkommen, bleiben Unstimmigkeiten und Streit nicht aus. Eine Universallösung, die den respektvollen Umgang miteinander ermöglicht, gibt es nicht. Der amerikanische Psychologe Marshall B. Rosenberg aber hat einen Weg der „Gewaltfreien Kommunikation“ (GfK) entwickelt, mit dem Menschen besser kommunizieren und Konflikte entschärfen können.

Sprache und Streitkultur sind oft archaisch geprägt

„Gewaltfreie Kommunikation gründet auf einer inneren Haltung, die es ermöglicht, ohne Vorwürfe, Kritik oder Urteile offen und aufrichtig auszudrücken, wie es uns geht und was wir brauchen“, erklärt Ulrike Häußler. GfK zeige einen Weg, dem Gegenüber einfühlsam und wertschätzend zu begegnen und zu hören, was sich hinter Vorwürfen, Urteilen und Kritik verbergen kann.

In Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Badische Bergstraße versucht die Dozentin, den Menschen „GfK als Sprache des Friedens“ näherzubringen, Konflikte zu verhindern, sie aufzulösen, abzubauen und einen „Ausstieg aus Machtkämpfen“ aufzuzeigen. „Worte können Fenster sein – oder Mauern“, so Rosenbergs Grundgedanke. Egal ob kleine Streits oder große Konflikte. Oft laufe

Kommunikationsverhalten nach demselben Muster ab. Es kommt zu Schuldzuweisungen, Beschimpfungen, Geschrei oder zu ebenso lähmendem Schweigen. Unsere Sprache und Streitkultur mit ihren typischen Ausprägungen von Angriff, Drohung, Verteidigung und Rückzug hätten zu einer Entfremdung des na-

türlichen Einfühlungsvermögens geführt, so Häußler.

„Mit einer anderen Art der Kommunikation aber ist es möglich, wieder zu den Wurzeln zurückzufinden.“ Vor allem die Art und Weise des Sprechens spielt bei unserer Fähigkeit, einfühlsam zu bleiben, eine entscheidende Rolle.

Der bewusste Umgang mit Sprache ist für Rosenberg der Schlüssel dazu, wieder mit dem eigenen Einfühlungsvermögen in Kontakt zu kommen und die zwischenmenschliche Kommunikation friedfertiger zu gestalten: „Weg von Wertungen, Kritik und Schuldzuweisungen, hin zu Wertschätzung und Mitgefühl.“

Als eine weitere Grundannahme Rosenbergs nannte Häußler die Entstehung von Konflikten immer dann, wenn wichtige menschliche Bedürfnisse unerfüllt bleiben: Nahrung, Unterkunft und Sicherheit, Mitgefühl, Wertschätzung, Zugehörigkeit, Harmonie und Autonomie. Würden diese Bedürfnisse der

Konfliktparteien in angemessener Weise berücksichtigt, seien Konflikte lösbar.

Das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation basiert auf dem „Vier-Schritte-Modell“: Beobachtungen schildern, statt sie zu deuten – die eigenen Gefühle mitteilen statt zu beschuldigen – Bedürfnisse formulieren statt Strategien zur Bedürfniserfüllung anzuwenden, sowie eine Bitte äußern statt zu fordern. Zudem gilt es, Alarmwörter wie müssen, sollen, immer und nie zu meiden.

Eigene Bedürfnisse ins Gespräch einbeziehen

Nicht zuletzt spielen in der GfK der Wolf und die Giraffe als Symbole eine Rolle. Geleitet von bewertendem und interpretierendem Denken steht der Wolf – „Nie trägst du den Mülleimer runter!“ – für den „normalen“ Umgangston, während die Giraffe für Kommunikation mit Herz – „Ich bin verzweifelt, weil ich mehr Unterstützung brauche“ – steht: „Die Giraffe ist einfühlsam und bezieht die eigenen Bedürfnisse ins Gespräch ein.“

Info: Die nächsten Übungsabende finden jeweils von 19.30 bis 21 Uhr am 2. Dezember (Anmeldung bis 25. November), am 13. Januar (Anmeldung bis 7. Januar) und am 3. Februar (Anmeldung bis 27. Januar) statt. Kosten pro Abend: 10 Euro.



„Worte können Fenster sein – oder Mauern.“ Die Weinheimer VHS-Dozentin Ulrike Häußler erklärt, warum. Foto: Kreuzer