

Für Yogalehrende und Interessierte:

Ahimsa (Gewaltfreiheit) in der Kommunikation mit anderen - die Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg

- von Angelika Doerne

Ahimsa ist das erste Prinzip der fünf Yamas. Wörtlich übersetzt heißt es Nicht-Verletzen. Damit ist zunächst das physische Nicht-Verletzen von anderen Lebewesen gemeint. Mit Lebewesen sind traditionell Menschen und Tiere gemeint. Pflanzen sind hier nicht einbezogen. Ich denke, wenn Patanjali in unserer heutigen Zeit gelebt hätte, hätte er wahrscheinlich die Pflanzen, die Umwelt und unseren Planeten Erde auch in das Prinzip des Nicht-Verletzens mit einbezogen

Ahimsa bedeutet genau genommen nicht nur das physische Nicht-Verletzen, sondern auch das seelische, also emotionale und verbale und noch genauer genommen auch das geistige Nicht-Verletzen.

Gerade in der Kommunikation mit anderen Menschen ist das gar nicht so einfach. Genau genommen sind bereits Forderungen, (moralischen) Druck auf den anderen ausüben (direkt oder indirekt), Abwertungen in Form von Interpretationen, Verallgemeinerungen oder in Form eines bestimmten Tonfalls subtile Formen von Verletzungen, also eine subtile Form von Gewalt.

Und: Wir Menschen haben unterschiedliche Interessen, Bedürfnisse und Gefühle, was zwangsläufig zu Reibungen führt. Hinzu kommen persönlichen Reaktionen, wie Enttäuschung, Ärger oder Verletzung.

Die Fragen, die sich hier vielen Yogapraktizierenden stellt ist: Heißt das, dass ich meine eigenen Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse so weit es geht zurückstelle, damit der Frieden gewahrt wird? Und ich somit dann möglichst viel für andere tun kann? Oder verletzte ich mich nicht auch selbst, wenn ich meine Gefühle und Bedürfnisse hinten anstelle und somit missachte?

Der promovierte Psychologe Marshall Rosenberg, der sich von Gandhi sowie von Carl Rogers inspirieren ließ, hat den Ansatz der Gewaltfreien Kommunikation in den letzten 30 Jahren entwickelt, der gerade auch für Yogapraktizierende im Umgang mit Konflikten hilfreich sein kann.

Marshall Rosenberg ist nicht nur Theoretiker, sondern vor allen Dingen Praktiker: Er erprobt und lehrt die Gewaltfreie Kommunikation in mehr als 25 verschiedenen Ländern an Ausbilder, Schüler, Studenten, Eltern, medizinisches und psychologisches Fachpersonal, Militärs, Friedensaktivisten, Anwälte, Gefangene, Polizisten und Geistliche. Er lehrt in Europa und den USA und reist regelmäßig in die Krisengebiete in Afrika, Osteuropa und den mittleren Osten, wo er Ausbildungen und Konfliktmediation anwendet.

Die Gewaltfreie Kommunikation besteht aus vier Schritten, die als Werkzeug dienen. Allerdings ist sie weit mehr als nur eine Technik. Die vier Schritte sollen helfen eine bestimmte innere Haltung zu sich und zu anderen zu entwickeln.

Wird die Gewaltfreie Kommunikation als reine Technik angewendet, so kann sie wie jede Technik auch missbraucht werden.

Anliegen

- In der Gewaltfreien Kommunikation geht es nicht um eine pseudo-harmonische 'rosa-Wolken'-Kommunikation, sondern darum sich ehrlich, offen und authentisch auszudrücken, ohne sein Gegenüber oder sich selbst anzugreifen.
- Das Anliegen der Gewaltfreien Kommunikation ist es, das zu bekommen, was wir brauchen und nicht das, was wir uns wünschen.
- Gewaltfreie Kommunikation heißt nicht, dass wir unsere Bedürfnisse und Gefühle zurückhalten sollen, um andere nicht zu enttäuschen
- Die Gewaltfreie Kommunikation kann uns unterstützen, für unsere Gefühle und Bedürfnisse voll und ganz die Verantwortung zu übernehmen.

'Wolfssprache' und 'Giraffensprache'

Marshall Rosenberg spricht in der Gewaltfreien Kommunikation symbolisch von der Wolfs- und Giraffensprache. Der Wolf steht dabei für die innere Haltung, sich schnell angegriffen zu fühlen, sich zu verteidigen, den anderen anzugreifen, zu verletzen oder Forderungen zu stellen und sich selbst abzuwerten. Die Giraffe, die angeblich das physisch größte Herz unter den Säugetieren hat steht für ein großes Herz, für Offenheit und Empathie sich selbst und dem anderen gegenüber und dafür, dass sie mit ihrem langen Hals leichter den Überblick behält und somit besonnen reagieren kann.

Empathie - Einfühlung in sich und den anderen

Ein zentrales Element in der Gewaltfreien Kommunikation ist die Empathie, die Fähigkeit der Einfühlung. Dabei geht es im ersten nicht darum, sich in den anderen einzufühlen, sondern zunächst einmal in sich selbst! Welche Gefühle, Gedanken und Impulse werden in mir in der Situation xy hervorgerufen? Welche unerfüllten Bedürfnisse sind mit ihnen verbunden? Die Gewaltfreie Kommunikation geht davon aus, dass ich zunächst mir selbst gegenüber einfühlsam sein muss und somit wahrnehmen und anerkennen muss, welche Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse in der spezifischen Situation in mir selber hervorgerufen werden, bevor ich auf jemand anderem einfühlsam, offen und interessiert eingehen kann. Dabei spricht Marshall Rosenberg von einem 'Tanz der gegenseitigen Einfühlung', der immer mit der Einfühlung zu sich selbst beginnt.

Die vier Schritte

Die vier Schritte sind eine Hilfe, um die innere Haltung der Gewaltfreien Kommunikation zu entwickeln: Achtsamkeit, Respekt, Ehrlichkeit und Wertschätzung für sich und andere.

Die vier Schritte helfen in einer Konfliktsituation, sich seiner Gefühle und Bedürfnisse bewusst zu werden, die Situation, um die es geht klar zu benennen und schließlich eine Bitte an das Gegenüber zu formulieren. Wichtig dabei ist, den anderen oder sich selbst nicht anzugreifen, da sonst unwahrscheinlicher wird, dass der andere mir offen und interessiert zuhört.

Die vier Schritte brauchen gerade am Anfang etwas Übung. Es empfiehlt sich, in einer schwierigen bzw. konflikthaften Situation nicht sofort gewohnheitsmäßig zu reagieren,

sondern sich Zeit für sich zu nehmen, um die vier Schritte für sich selbst durchzugehen, ggf. sogar aufzuschreiben, also sich selbst gegenüber erst einmal einfühlsam zu sein, bevor ich auf den anderen antworte.

1. Situationsbeschreibung

In diesem ersten Schritt geht es darum, die konfliktauslösende Situation klar und präzise ohne Interpretation und Anschuldigungen zu beschreiben. Zum Beispiel: *"Wenn ich sehe, dass du deine dreckige Tasse in die Spüle stellst..."* Dieses ist, gar nicht so einfach: Wie oft sagen wir statt dessen: 'Musst du immer deine dreckige Tasse in die Spüle stellen?' Das kleine Wörtchen 'immer' ist eine Interpretation, die beim anderen als Verletzung ankommen könnte. Die Aussage, die als rhetorische Frage formuliert, stellt die Berechtigung eines damit verbundenen möglichen Bedürfnisses infrage und kann somit abwertend auf den anderen wirken.

Oftmals verwenden wir in solchen Situationen bereits Interpretationen in Form von 'immer' oder 'nie' oder einen Tonfall der indirekt aggressiv oder abwertend ist. Das würde die Chance einer offenen Kommunikation verhindern. Es geht im ersten Schritt also darum, die Situation klar und ohne subtile Angriffe zu benennen:

> "Wenn ich sehe/ höre, dass..."

2. Gefühle benennen

Im zweiten Schritt geht es darum, die eigenen Gefühle wahrzunehmen, zu identifizieren und auszudrücken, die die konflikthafte Situation in mir ausgelöst hat. Auch hier ist es wichtig, dass es nicht zu einer direkten oder subtilen Interpretation, Verletzung oder Anschuldigung des Gegenübers kommt.

Zum Beispiel: *"Wenn ich sehe, dass du deine dreckige Tasse in die Spüle stellst,... bin ich wütend und enttäuscht..."*

Auch hier passiert es oft, dass wir nicht wirklich von unseren eigenen Gefühlen sprechen, sondern das Verhalten des anderen interpretieren, was potentiell verletzend ist, beispielsweise: 'dann fühle ich mich von dir nicht ernst genommen'. In dieser Aussage sind zwar die Worte 'ich fühle', aber genau genommen interpretiere ich den anderen, in der Weise, dass er mich nicht ernst nähme. Über meine eigenen Gefühle sage ich dabei nichts aus. Vielleicht fühle ich mich klein, traurig, enttäuscht, ohnmächtig oder wütend...

Im zweiten Schritt geht es auch darum, uns einen vielfältigen Wortschatz an Gefühlen anzueignen und die Wahrnehmung unserer Gefühle zu schärfen. Marshall Rosenberg hat dafür Listen von Vokabeln zusammengestellt, die Gefühle ausdrücken. Diese sind in seinen Büchern zu finden. Also konkret:

➤ ...,fühle ich mich/ bin ich..."

3. Bedürfnisse ausdrücken

Nach der Gewaltfreie Kommunikation ist mit jedem Gefühl ein erfülltes oder unerfülltes Bedürfnis verbunden: Angenehme Gefühle deuten darauf hin, dass ein oder mehrere Bedürfnisse gerade erfüllt sind. Unangenehme Gefühle weisen darauf hin, dass ein oder mehrere Bedürfnisse gerade *nicht* erfüllt sind.

Im dritten Schritt geht es darum, die nicht erfüllten Bedürfnisse zu identifizieren, die meine Gefühle auslösen. Dabei ist es wichtig zwischen Wünschen und Bedürfnissen zu unterscheiden: mit Bedürfnissen sind unsere Grundbedürfnisse gemeint: die physischen, sozialen, emotionalen, individuellen und spirituelle Bedürfnisse.

- Beispielsweise ein Bedürfnis nach Nahrung, nach Schlaf, nach Schutz oder
- nach Kontakt, Sicherheit, Wertschätzung, Freiheit, Respekt oder
- ein Bedürfnis nach Selbstaussdruck oder Kreativität oder
- ein Bedürfnis nach spirituellen Erfahrungen.

Wichtig ist dabei, dass Bedürfnisse nicht mit Wünschen verwechselt werden: Bedürfnisse sind im Menschen angelegte Grundbedürfnisse. Wünsche sind die Art und Weise, wie Bedürfnisse konkret erfüllt werden können. Zwischenmenschliche Konflikte entstehen oft dann, wenn sich auf einen bestimmten Wunsch fixiert wird.

Zum Beispiel: Wenn ich das Bedürfnis nach Verbindlichkeit habe und mein Freund kommt einige Male eine halbe Stunde später als zu unserer verabredeten Zeit; dann würde der Konflikt wahrscheinlich eskalieren, wenn ich auf meinem Wunsch, dass er pünktlich kommen soll beharren würde. Er würde vielleicht sagen, dass er ein Bedürfnis nach Freiheit hat und frei sein möchte, eine halbe Stunde später zu kommen. So würde Wunsch gegen Wunsch stehen. Wenn wir auf die Ebene der Bedürfnissen gehen, wird deutlich, dass ein bestimmtes Bedürfnis auf *unterschiedliche* Weise erfüllt werden kann! Das heißt, dann können wir gemeinsam nach kreativen Lösungen suchen. Zum Beispiel, dass wir verabreden, wenn mein Freund es absehen kann, dass er später kommen wird, mich kurz anruft und mich informiert. Dabei muss klar sein, dass ich ihm dann keine Vorwürfe mache - auch nicht unterschwellig! Auf unser oben genanntes Beispiel bezogen könnte es heißen: *"Wenn ich sehe, dass du deine dreckige Tasse in die Spüle stellst,... bin ich wütend und enttäuscht... weil mein Bedürfnis nach Respekt und Sauberkeit nicht erfüllt ist."*

➤ ... „weil mein Bedürfnis nach xy nicht erfüllt ist.“

4. Eine konkrete Bitte formulieren

Schließlich geht es im vierten Schritt darum, eine konkrete, gegenwartsbezogene und positive Bitte zu formulieren – keine Forderung. Hier ist es wichtig, sich vorher darüber klar zu werden, ob man wirklich eine Bitte aussprechen möchte. Das hieße nämlich, dass man, damit einverstanden sein muss, wenn der andere nicht bereit ist die Bitte zu erfüllen. Oder ob in einer bestimmten Situation eine Forderung nicht angemessener wäre, wie beispielsweise die Forderung der Eltern an das Kind zu einem bestimmten Zeitpunkt zu Hause zu sein. Oder die Bitte um Erledigung einer bestimmten Aufgabe von Seiten eines Vorgesetzten an einen Mitarbeiter, die genau genommen keine Bitte ist, sondern eine Forderung.

Weiterhin ist es wichtig, dass die Bitte konkret und gegenwartsbezogen formuliert ist. Wenn ich beispielsweise sage 'ich bitte dich, mich ernst zu nehmen' dann ist das recht unkonkret und mein gegenüber weiß nicht genau, was ich eigentlich meine. Hieße das, dass ich sicher sein möchte, dass er meine Worte verstanden hat oder dass er einen bestimmten Wunsch von mir erfüllen soll? Oder möchte ich wissen, was meine Worte bei ihm auslösen?

Gegenwartsbezogen bedeutet, dass der andere hier und jetzt sagen kann, ob er die Bitte erfüllt und nicht erst morgen oder in einer Woche. Zu guter Letzt ist es wichtig, dass die Bitte positiv formuliert wird und nicht 'ich bitte dich, dieses oder jenes nicht mehr zu tun'. Auf unser Beispiel bezogen könnte man dann sagen: *"Wenn ich sehe, dass du deine dreckige Tasse in die Spüle stellst,... bin ich wütend und enttäuscht... weil mein Bedürfnis nach Respekt und Sauberkeit nicht erfüllt ist. Deshalb bitte ich dich zukünftig deine Tasse, nachdem du sie benutzt hast abzuspülen."*

➤ ... "Deshalb bitte ich dich..."

Die vier Schritte sind eine Orientierung und müssen je nach Situation angepasst werden.

Wie bereits erwähnt, ist es am Anfang sehr hilfreich, wenn man die vier Schritte in einer Konfliktsituation zunächst für sich alleine durchgeht und sie aufschreibt.

Will man die Gewaltfreie Kommunikation lernen, so gibt es mittlerweile ein recht großes Angebot an Einführungskursen, sowie regelmäßig statt findende, meist selbst organisierte Übungsgruppen. Und schließlich ist es lohnenswert, den Begründer Marshall Rosenberg live oder auf Video zu erleben. Sein Buch: Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation ist ebenfalls sehr empfehlenswert und lässt sich aufgrund von vielen Beispielen aus dem Alltag wunderbar lesen.

Ich denke, gerade als Yogalehrer sollten wir nicht nur auf der Matte kompetent sein, sondern auch im Zwischenmenschlichen Umgang ein Vorbild für andere sein.