

Gewaltfreie Kommunikation in Ehe und Familie

Es scheint auf den ersten Blick paradox zu sein, sich in einem christlichen Kontext Gedanken über gewaltfreie Kommunikation zu machen. Weshalb sollte gewaltfreie Kommunikation überhaupt ein Thema für Christinnen und Christen sein? Die Realität zeigt, dass es in Familien von Christinnen und Christen keineswegs friedvoller zugeht als in Familien, die christliche Werte nicht teilen. Konflikte, Krisen, Macht- und Manipulationsspiele prägen ebenso häufig den Alltag dieser Partnerschaften und Familien wie bei allen anderen Personengruppen. Hier wie dort leiden Menschen unter Konfliktunfähigkeit, Harmoniesucht, Sprachlosigkeit oder Ohnmacht.

In vielen Partnerschaften gibt es Probleme im Umgang mit den eigenen Bedürfnissen. Bedürfnisse als solche sind erst einmal weder böse noch egoistisch. Jeder Mensch hat das Bedürfnis nach Austausch, Nähe, Verständnis, Anerkennung usw. Über das Mittel ihrer Erfüllung können Bedürfnisse aber zum Problem werden.

In einigen Partnerschaften herrscht beispielsweise die unrealistische Vorstellung, der Partner sei ausschließliche dafür zuständig, alle Bedürfnisse zu befriedigen. Diese Vorstellung ist eine Überforderung, die häufig zu Konflikten und Enttäuschungen führt. Wer nicht in sich selbst und in seiner Beziehung zu Gott ein gewisses Maß an Glück und Zufriedenheit finden kann und dies immer nur von den Menschen – oder ausschließlich vom eigenen Partner - in seiner Umgebung erwartet, macht sich von ihnen emotional abhängig. Wer eine Partnerschaft hauptsächlich unter dem Gesichtspunkt betrachtet, wie und in welchem Maß der Partner die eigenen Bedürfnisse befriedigt, sieht den anderen nicht mehr als eigenständige Person, sondern macht den anderen zu einem Objekt der eigenen Bedürfnisbefriedigung. Eine Partnerschaft ist nicht dazu da, zwei Menschen, die sich im Leben alleine nicht behaupten könnten, aufzufangen. Dies wird über kurz oder lang in eine Krise führen.

Ergänzend dazu fällt auch auf, dass die meisten Menschen sich selten die Mühe machen, sich ihrer eigenen Bedürfnisse bewusst zu werden und sie dann auch klar und eindeutig gegenüber anderen zu äußern. Besonders auffällig ist dies in Konfliktsituationen. Statt eine klare Bitte zu äußern und zu erklären, was und warum man sich etwas wünscht, werden die eigenen Bedürfnisse durch Vorwürfe verschleiert. Der Partner kann deshalb auch kaum auf die Bedürfnisse eingehen, weil er sich verurteilt und verletzt fühlt, oder sich verteidigen muss. Beispielsweise wird der Satz, „Du bringst nie die Kinder morgens zur Kita“, im Hörer Verteidigung, Rückzug, Ärger oder Schuldgefühle auslösen, im Gegensatz zu dem Satz: „Könntest du bitte montags und mittwochs die Kinder zur Kita bringen, weil mir wichtig ist, dass ich an diesen Tagen pünktlich zur Arbeit komme?“

Wenn in einer Partnerschaft oder Familie häufig nur über Anklagen und Wertungen, mit Vorwürfen und Kritik kommuniziert wird, kann dies zu Krisen und erheblichen Schieflagen führen, weil sich das Gegenüber verletzt, erpresst, herabgesetzt oder missverstanden fühlt. Wer sich so fühlt, wird kaum die Motivation aufbringen, die Bedürfnisse des Partners zu erfüllen. Um derartige Krisen zu verhindern, lohnt es sich, an der eigenen Kommunikation zu arbeiten und sich selbst ehrlich zu hinterfragen. Wer sich darum bemüht, achtsamer und bewusster zu kommunizieren, kann dazu beitragen, dass sich das Miteinander in Ehe und Familie für alle Beteiligten erheblich lebenswerter und erträglicher gestaltet.

Mit diesem Artikel stellen wir ein auch für Ehe und Familie nützliches Kommunikationskonzept vor: die Gewaltfreie Kommunikation (GFK). Sie wurde von dem Amerikaner Marshall B. Rosenberg entwickelt und verbreitet. Aufgrund seiner Erfahrungen mit den Rassenauseinandersetzungen in den USA, aber auch seiner eigenen Ausgrenzungserfahrungen wegen seines jüdischen Hintergrunds, haben ihn zeitlebens folgende beiden Fragen beschäftigt: Was geschieht, wenn wir unsere Einfühlsamkeit verlieren und uns ausbeuterisch oder gewalttätig verhalten? Was macht es manchen Menschen möglich, auch unter schwierigsten Umständen einfühlsam zu reagieren?

Unsere Aufmerksamkeit in unseren Alltagsgesprächen richtet sich häufig darauf, zuzuordnen, zu analysieren oder Ebenen des Fehlverhaltens zu identifizieren. Wir sprechen seltener darüber, was wir oder die anderen brauchen und nicht bekommen.

Die Gewaltfreie Kommunikation legt Wert darauf, genau zuzuhören und Situationen nicht vorschnell zu interpretieren oder zu bewerten. Sie schult die Aufmerksamkeit dafür, klar die eigenen Gefühle, Bedürfnisse zu benennen und Bitten frei von Vorwürfen oder Unterstellungen zu äußern. Diese Art der Kommunikation ermöglicht es unserem Gegenüber, nicht reflexhaft mit Verteidigung, Gegenangriff oder Rückzug reagieren zu müssen.

Lebensentfremdende Kommunikation

In seinen Büchern spricht Marshall B. Rosenberg häufig von der sogenannten lebensentfremdenden Kommunikation. Es handelt sich dabei um Ausdrucksformen und Wendungen, die es in einem angespannten Gespräch schwer machen, den anderen zu hören und zu verstehen.

Rosenberg entdeckte insbesondere vier Formen, die das gegenseitige Verstehen und die Einfühlsamkeit verhindern. Es sind: moralische Urteile, Vergleiche, Leugnung von Verantwortung und Forderungen.

Moralische Urteile fragen immer danach: „Wer hat Recht, wer hat Unrecht? Es geht davon aus, dass alle Menschen die gleichen Vorstellungen von „richtig“ und „falsch“ haben.“¹ Aussagen wie, „Du bist faul“, oder, „Sie ist viel zu egoistisch“, unterstellen dem Anderen, dass er schlecht ist oder unrecht hat, wenn er sich nicht genau so verhält, wie wir uns das wünschen. Wer sich moralisch beurteilt fühlt, reagiert meist mit Widerstand oder Abwehr. Wenn er dem Sprecher doch zustimmt, tut er dies meist nur aus Angst, Schuldgefühlen oder Scham. Die Gewaltfreie Kommunikation legt ihren Fokus auf die Bedürfnisse und Werte, die dazu dienen, das Leben für beide Gesprächspartner besser zu machen. Wenn man in schwierigen Gesprächen also nicht von richtig oder falsch, gerecht oder ungerecht spricht, sondern seine eigenen Bedürfnisse und Werte äußert, fühlt sich der Gesprächspartner nicht sofort kritisiert. Statt zu sagen: „Du bist so egoistisch“, wäre es hilfreicher zu sagen: „Mir ist wichtig, dass auf die Wünsche aller Beteiligten Rücksicht genommen wird.“

In Gesprächen Vergleiche anzustellen ist eine weitere Form lebensentfremdender Kommunikation. Es handelt sich dabei um eine Form von Verurteilung. Wir nehmen die Einzigartigkeit des Einzelnen dann

¹ Holler, Ingrid. *Trainingsbuch Gewaltfreie Kommunikation*. S. 30

nicht mehr wahr, sondern fordern indirekt, der andere habe sich wie eine Person zu verhalten die er eigentlich nicht ist („Warum kannst du nicht so ordentlich sein wie deine Schwester?“) oder wir unterstellen ihm indirekt, er sei und verhalte sich wie eine andere Person, die er nicht ist („Du bist genauso stur wie dein Vater!“).

Lebensentfremdende Kommunikation äußert sich auch darin, die eigene Verantwortung zu leugnen. Verantwortung wird immer dann verleugnet, wenn wir nicht klarstellen, dass wir selbst für unsere Gedanken, Gefühle und Handlungen verantwortlich sind und nicht die anderen oder die Umstände. Wenn wir sagen, „Ich musste in der Diskussion mit meinem Sohn laut werden, sonst begreift er ja nicht, dass es mir wichtig ist“, dann leugnen wir die Tatsache, dass wir verschiedene Wahlmöglichkeiten haben. „Ich hasse es, die Wäsche der gesamten Familie machen zu müssen, aber ich muss es tun, weil sonst hier das Chaos ausbricht.“

Forderungen sind eine weitere Form lebensentfremdender Kommunikation. Wir werden im Abschnitt „Bitten“ ausführlicher auf diesen Punkt noch eingehen.

Die vier Schritte der GFK

Im Wesentlichen besteht das Modell der GFK aus vier Schritten:

- ◆ Beobachtungen
- ◆ Gefühle
- ◆ Bedürfnisse
- ◆ Bitten

Das Kommunikationsmodell der GFK lässt sich in zweifacher Hinsicht anwenden: Es unterstützt sowohl den Sprecher dabei, sich mit Hilfe der vier Komponenten gegenüber anderen Menschen ausdrücken zu lernen, wie auch dabei, dem Gesprächspartner empathisch zuzuhören.

Beobachtungen

Der erste Schritt der GFK sind unsere Beobachtungen. Wenn wir eine Situation erlebt, etwas gehört oder gesehen haben, zu dem wir uns äußern wollen, sollten wir das ohne Bewertungen tun. Es geht darum, das Erlebte, Gesehene oder Gehörte frei von Urteilen, Interpretationen oder Wertungen wiederzugeben. Im Alltag neigen wir fast immer dazu, alles sofort zu bewerten. Wir sind es gewohnt, sofort zu interpretieren, Schlussfolgerungen anzustellen, zu analysieren, in richtig und falsch, gut oder böse einzuteilen. Schnell vermischen wir unsere Beobachtungen (Gesehene oder Gehörte) mit eigenen Bewertungen.

Die GFK legt deshalb großen Wert darauf, dass wir uns darin üben, nur das wiederzugeben, was wir tatsächlich, gehört und gesehen haben. Wenn wir in Gesprächen unsere Beobachtungen mit Bewertungen vermischen, hören unsere Gesprächspartner vor allem die Bewertung heraus. Wer sich bewertet fühlt, geht innerlich entweder auf Distanz oder beginnt sich zu verteidigen. Deshalb sollten wir uns stattdessen auf die Fragen konzentrieren: Was höre ich? Was hat jemand getan? Was hat der andere gesagt?

Die folgenden Beispiele sollen verdeutlichen, wo sich Beobachtungen mit Bewertungen vermischt haben: „Du bist immer so unpünktlich.“ Dieser Satz drückt eine Bewertung, aber keine Beobachtung aus.

Das Wort „immer“ ist sehr unpräzise und wird meist als Übertreibung benutzt. Die Aussage wird der Hörer vermutlich als Vorwurf und Angriff auffassen. Anstatt genau zu benennen, was vorgefallen ist, wird hier eine Verallgemeinerung vorgenommen. Die Person hätte sagen können: „Heute und auch bei unseren letzten beiden Verabredungen bist du 15 Minuten später als vereinbart gekommen.“

„Ich fühle mich ausgenutzt von dir.“ Dieser Satz drückt wieder eine Bewertung, aber keine Beobachtung aus. Sich ausgenutzt zu fühlen ist die Interpretation oder Einschätzung einer Situation, nicht aber eine Beobachtung. Der Sprecher hätte sagen können: „Ich habe dir letzten und vorletzten Samstagnachmittag 4 Stunden beim Ordnen deiner Unterlagen geholfen. Als ich dich heute gebeten habe, mich dabei zu unterstützen, den Kellerraum auszuräumen, hast du abgelehnt. Ich bin ärgerlich, weil mir eine Balance zwischen Geben und Nehmen in unserer Beziehung wichtig ist.“

„Meine Frau ist ängstlich“. Bei dieser Aussage handelt es sich auch um eine Bewertung, statt um eine Beobachtung. Der Sprecher übernimmt hier keine Verantwortung für seine Bewertung oder Einschätzung. Stattdessen stellt er seine Einschätzung als die einzig gültige Interpretation seiner Frau dar. Der Sprecher könnte stattdessen sagen: „Wenn ich sehe, dass meine Frau nicht den günstigen Kredit von der Bank für unseren Autokauf in Anspruch nehmen möchte, finde ich, dass sie ängstlich ist.“ Aus dieser Aussage geht eindeutig hervor, dass es sich um eine Einschätzung des Sprechers handelt. Andere Personen hätten in der gleichen Situationen möglicherweise zu ganz anderen Einschätzungen kommen können, wie z.B. dass die Frau besonnen reagiert oder kein Risiko eingehen möchte.

Wenn wir von anderen wirklich gehört und verstanden werden wollen, ist es wichtig, die Beobachtungen von den Bewertungen zu trennen.

Gefühle

Im nächsten Schritt der GFK geht es um unsere Gefühle. Wir sollen unsere Gefühle angesichts der Situation, die wir beobachten (erleben, sehen und/oder hören) zum Ausdruck bringen. Wir sprechen aus, ob wir ängstlich, erschrocken, froh, erleichtert oder irritiert sind. Im Alltag neigen wir oft dazu, statt eines Gefühls unsere Meinung oder Interpretation auszudrücken. Ein Beispiel dafür: „Ich habe das Gefühl, dass du mich nicht wirklich verstehst.“ In diesem Satz wird kein Gefühl zum Ausdruck gebracht. Wir wissen nicht wirklich, wie sich der Sprechende fühlt: Ist er traurig? Unzufrieden? Enttäuscht? Der Sprechende bringt mit diesem Satz eigentlich nur seine Einschätzung der Gesprächssituation, seine Interpretation zum Ausdruck. Der Sprechende hätte sagen können: „Ich bin unzufrieden, weil ich in dem, was du gerade gesagt hast, nicht das wiedergespiegelt sehe, was mir wichtig ist.“

Wir sprechen oft im Alltag das Wort „fühlen“ aus, ohne damit wirklich ein Gefühl, sondern eine Einschätzung auszudrücken: „Ich habe das Gefühl, dass mir kein faires Angebot gemacht wurde.“ Ein andere sehr verbreitete Aussage, bei der es sich auch nicht um eine Gefühlsäußerung, sondern um eine Einschätzung handelt, ist der Satz: „Ich fühle mich missverstanden.“ Der Satz bringt zum Ausdruck, was der Sprecher denkt, was die andere Person macht, und nicht, wie er sich selbst fühlt. Stattdessen könnte der Sprecher sagen: „Ich bin traurig, weil ich in dem, was Du sagst, nicht das widergespiegelt sehe, was ich gesagt habe.“

„Ich fühle mich ignoriert.“ Auch hier handelt es sich eher um eine Interpretation des Verhaltens anderer. Der Sprecher bringt seine eigenen Gefühle nicht zum Ausdruck.

Im Kommunikationsmodell der GFK ist es wichtig, die eigenen Gefühle genau zu benennen und sie nicht mit Einschätzungen, Interpretationen und Gedanken zu vermischen. Das bedeutet auch, dass man die Verantwortung für die eigenen Gefühle übernimmt und nicht dem Gegenüber unterstellt, er „mache“ die Gefühle. In folgenden Sätzen, werden die eigenen Gefühle des Sprechers klar zum Ausdruck gebracht: „Ich freue mich, dass Du wieder zuhause bist.“ „Ich bin traurig, dass Du bei Ulrikes Geburtstag nicht dabei sein wirst.“

Bedürfnisse

Der nächste Schritt des GFK-Modells besteht in der Mitteilung der eigenen Bedürfnisse. Unsere Gefühle entstehen aufgrund bestimmter Bedürfnisse, Werte und Wünsche. Im Alltag machen wir uns dies selten bewusst. Häufig verwechseln wir die Auslöser und Ursachen für unsere Gefühle. Wir gehen meist davon aus, dass die Ursache unserer Gefühle in dem liegt, was andere sagen oder tun oder was uns geschieht. Die GFK weist darauf hin, dass die Taten und Äußerungen anderer oder sonstige Umstände nicht die Ursache sondern die Auslöser unserer Gefühle sind. Es ist unsere Entscheidung, wie wir das, was wir wahrnehmen, aufnehmen und interpretieren wollen. Aus unseren Interpretationen entstehen die Gefühle und nicht aus der Situation selbst. Unsere Interpretationen sind davon gefärbt, welche Erwartungen und welche Bedürfnisse wir in der einer Situation haben.

Ein Beispiel soll dies verdeutlichen: Stellen Sie sich vor, Sie sind mit ihrem Freund um 16 Uhr zum Kaffeetrinken in der Stadt verabredet. Als Sie um 16 Uhr am vereinbarten Ort eintreffen, ist Ihr Freund nicht da. In diesem Moment können Ihnen ganz unterschiedliche Gedanken durch den Kopf gehen: „Ich hätte mich gar nicht so sehr beeilen müssen, weil Markus ja auch noch gar nicht da ist.“ Oder: „Ich hätte es wissen können. Markus kommt immer zu spät.“ Oder: „Zum Glück ist Markus noch nicht da. Dann kann ich noch schnell in der Apotheke nebenan etwas besorgen.“ Oder: „Hoffentlich ist Markus nichts passiert.“

An diesem Beispiel wird deutlich, dass wir auf dieselbe Situation vollkommen unterschiedlich reagieren können, je nachdem, welche Erwartungen oder Bedürfnisse wir mitbringen und wie wir das, was wir erleben, einschätzen.

Im Alltag teilen wir selten mit, welche Bedürfnisse sich hinter unseren Gefühlen und Reaktionen verbergen. Stattdessen äußern wir viel lieber Kritik, Interpretationen, Urteile oder Diagnosen. Wenn wir mit Kritik konfrontiert werden, verwenden wir meist unsere Energie darauf, uns zu verteidigen oder den anderen anzugreifen. Statt unsere Bedürfnisse zu äußern, neigen wir häufig leicht dazu, sie verschleiert in Schuldzuweisungen und Vorwürfe zu packen: „Es nervt mich, dass du so lange brauchst.“ „Ich bin irritiert, weil du mir nicht zuhörst.“ „Ich bin verärgert, wenn du hier alles dominieren willst.“

In der dritten Komponente des GFK-Modells geht es darum, unsere Bedürfnisse, die sich hinter den Gefühlen verbergen, klar zu benennen. „Ich fühle mich ... (Gefühl), weil ich ... (Bedürfnis) brauche.“ Oder: „Ich bin ... (Gefühl), weil mir/für mich ... (Bedürfnis) wichtig ist.“

Für den Zuhörer ist es hilfreicher, wenn wir die eigenen Bedürfnisse klar äußern. Das würde unserem Gegenüber erleichtern, mit Einfühlungsvermögen zu reagieren. Statt der eben erwähnten Schuldzuweisungen könnten die Sprecher sagen: „Ich bin genervt, weil mir wichtig ist, meine Zeit sinnvoll zu nutzen.“ „Ich bin irritiert, weil mir Interesse an meiner Person wichtig ist.“ „Ich bin ärgerlich, weil mir Mitbestimmung und Teilhabe wichtig sind.“

Bitten

Im vierten und letzten Schritt des GFK-Modells wird eine Bitte formuliert. Wenn wir nur unsere Gefühle und Bedürfnisse ohne eine Bitte äußern, kann dies unter Umständen von unseren Zuhörern als Vorwurf oder Schuldzuweisung aufgefasst werden. Deshalb ist es wichtig, klar in Form einer Bitte zum Ausdruck zu bringen, was man möchte. Formulieren Sie in einer Bitte, was Sie vom anderen gerne hören möchten oder was Sie gerne hätten, was die andere Person tun soll.

Für unsere Zuhörer ist hilfreich, wenn wir sagen, was wir möchten, statt was wir *nicht* möchten. „Bitte lasse mich nicht allein.“ Oder: „Bitte sei nicht so unordentlich.“ Dies sind Beispiele für vage, allgemeine Bitten, die nur das zum Ausdruck bringen, was der Sprecher nicht möchte. Es bleibt unklar, was genau der Hörer tun, sagen oder machen soll. Wir sollten unsere Bitten so äußern, dass der andere versteht, was er konkret tun soll, statt allgemein, abstrakt und vage zu bleiben.

Bei den folgenden Sätzen äußert der Sprecher seine Bitte nicht klar genug oder bleibt vage in dem, was der Hörer tun soll: „Ich möchte, dass du mich verstehst.“ „Ich hätte gerne, dass Du meinen Freiraum achtest.“ „Ich hätte gerne, dass Du öfters das Essen vorbereitest.“

In folgenden Sätzen äußert der Sprecher seine Bitte konkret: „Ich würde mich freuen, wenn du montags und mittwochs immer das Abendessen vorbereitest.“ Oder: „Ich möchte dich bitten, ob du das, was ich gesagt habe, wiedergeben kannst, damit ich weiß, ob ich mich verständlich ausgedrückt habe.“ „Ich hätte gerne, dass du an meine Zimmertür klopfst, bevor du eintrittst.“

Hilfreich ist es, wenn wir unserem Gegenüber vermitteln können, dass sie völlige Freiheit in ihrer Zustimmung oder Ablehnung der Bitte haben. Wenn unser Gegenüber den Eindruck hat, dass er diese Freiheit nicht hat, kann er die Bitte leicht als Forderung verstehen. Bitten werden als Forderungen aufgefasst, wenn der andere davon ausgeht, dass er beschuldigt oder bestraft wird, wenn er nicht zustimmt. Auf Forderungen reagieren wir häufig mit Schuldgefühlen, Rückzug oder Unterwerfung.

Grenzen der GFK

Um die Gewaltfreie Kommunikation anwenden zu können, braucht es auf Seiten des Anwenders die Bereitschaft, sich mit den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen auseinanderzusetzen. Es kann manchmal sehr viel Mut kosten, sich diese Gefühle und Bedürfnisse bewusst zu machen, weil es vielleicht um besonders verletzbare, angstbesetzte Lebensbereiche geht oder um Bereiche, in denen man in der Vergangenheit bereits schwer verletzt wurde. Daher kommt es auf die individuelle Entwicklung des Anwenders an, ob er die Kraft und den Mut aufbringt, sich diesen Bereichen zu stellen und sich mit seinen Gefühlen und Bedürfnissen zu beschäftigen. Diese Auseinandersetzung und Selbstreflexion kann außer

Mut und Kraft auch anfangs sehr viel Zeit in Anspruch nehmen. Diese Zeit ist in einigen Situationen, insbesondere häufig in Machtsituationen, aber nicht immer vorhanden. In einigen Situationen wird diese Zeit auch nicht vom Gegenüber gewährt, so dass die Gewaltfreie Kommunikation kaum praktiziert werden kann.

Literaturhinweise

Rosenberg, Marshall B. *Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens*. Paderborn, 2001.

Holler, Ingrid. *Trainingsbuch Gewaltfreie Kommunikation. Abwechslungsreiche Übungen für Selbststudium, Seminar und Übungsgruppen*. Paderborn, 2003.

Pásztor, Susann und Gens, Klaus-Dieter. *Ich höre was, das du nicht sagst. Gewaltfreie Kommunikation in Beziehungen*. Paderborn, 2004.