

Frieden beginnt bei mir: Gewaltfreie Kommunikation in Arbeit und Alltag

Gottfried Orth¹

In seinem letzten Brief an John Irving 2015 nach der russischen Besetzung der Krim schrieb Günter Grass: „Die Welt ist wieder einmal aus den Fugen und mir, dem kriegsgebrannten Kind, kommen böse Erinnerungen.“² Was die Welt in dieser Situation braucht, benannte die 10. Vollversammlung des Ökumenischen Rates der Kirchen bereits 2013 als die „große Transformation“. „Das Große Werk, das uns und kommenden Generationen zufällt, besteht darin, den Übergang von einer Verwüstung der Erde durch den Menschen zu einer Periode durchzuführen, in welcher die Menschen in einer wechselseitig vorteilhaften Weise mit der Erde existieren.“³ Da haben wir sie wieder: die Vision der Gartenstadt, doch jetzt: out of the camp, out of the Cathedral...

Im Kontext dieser Vision hat für mich Gewaltfreie Kommunikation ihren Ort. Und das Begeisternde an Gewaltfreier Kommunikation ist, dass sie auch in meinem kleinen persönlichen Leben in der Familie und im Freundeskreis, an meinem Arbeitsplatz und in kirchlichen Kontexten mir hilft, lebensfreundlich und beziehungsdienlich zu kommunizieren und zu streiten. Als ich vor 15 Jahren Gewaltfreie Kommunikation kennenlernte und zu üben begann, sagt unsere jüngste, damals 20jährige Tochter: „Toll, Papa, hättest du das mal früher gelernt, doch es ist nie zu spät...“

Gewalt unterbrechen lernen

Gewaltfreie Kommunikation verstehe ich als einen Beitrag, Gewaltzusammenhänge⁴ im persönlichen Alltag, in institutionellen Kontexten und gesellschaftlichen wie politischen Konflikten unterbrechen zu können.⁵ D. Sölle erzählte eine „Ur-Geschichte solcher Gewaltunterbrechung“, aus franziskanischer Tradition:

¹ Vortrag beim Ökumenischen Kirchentag in Osnabrück am 17. Juni 2023. Es gilt das gesprochene Wort. Der Text ist freigegeben zum persönlichen Gebrauch. Kontaktmöglichkeit: g.orth@tu-bs.de.

² J. Irving, Das Spielzeug aus der Welt mitgenommen. Trauerrede für Günter Grass am 10. Mai 2015. <http://www.sueddeutsche.de/kultur/john-irving-das-spielzeug-aus-der-welt-mitgenommen-1.2473058> (Zugriff 06.06.2016).

³ L. Rasmussen, Friede mit der Erde – Das große neue Werk. In: G. Müller-Fahrenholz (Hrsg.), Friede mit der Erde. Frankfurt/Main 2010. S. 45-81. Zitat S. 62-64 i.A.

⁴ Johan Galtung hat folgende Bestimmung von Gewalt vorgeschlagen, die mir plausibel erscheint: „Gewalt liegt dann vor, wenn Menschen so beeinflusst werden, dass ihre aktuelle somatische und geistige Verwirklichung geringer ist als ihre potentielle Verwirklichung.“ (J. Galtung, Strukturelle Gewalt. Beiträge zur Friedens- und Konfliktforschung. Reinbek bei Hamburg 1975. S. 9) Diese abstrakte Definition hat den Vorteil, dass sie physische, psychische und sprachliche Gewalt umfasst.

⁵ Vgl. G. Orth, H. Fritz: Gewaltfreie Kommunikation in der Schule. Wie Wertschätzung gelingen kann. Paderborn 2013. G. Orth, H. Fritz, Bitten statt fordern. Ein Schulentwicklungsprojekt mit Gewaltfreier Kommunikation. Paderborn 2014. G. Orth, Miteinander reden – einander verstehen. Paderborn 2015. Vgl. weiter: G. Orth, H. Fritz, „Ich muss wissen, was ich machen will ...“ Ethisches Lernen und Lehren in der Schule. Göttingen 2008.

„Bei Gubbio in Umbrien lebte ein gewaltiger Wolf, der Tiere und Menschen verschlang. Aus Angst vor ihm trauten sich die Bewohner nicht mehr aus der Stadt. Franz von Assisi ging dem Wolf entgegen, seine Gefährten blieben aus Angst zurück. Der Wolf stürzte zähnefletschend auf ihn zu. Der Heilige sprach ihn als ‚Bruder Wolf‘ an und machte das Zeichen des Kreuzes über ihm. Der Wolf sperrte seinen schon geöffneten Rachen zu und ließ sich zu Füßen des kleinen unbewaffneten Mannes nieder. Franz sagte zu ihm: ‚Du bist jedermanns Feind. Ich aber möchte, Wolf, mein Bruder, dass Friede sei zwischen ihnen und dir.‘ Er schließt dann eine Art Bund, in dem die Einwohner sich verpflichten, den Wolf zu füttern, damit er niemals mehr Hunger leiden muss, und der Wolf ihm, Pfote in Hand, verspricht, niemandem, weder Mensch noch Tier, mehr Schaden zuzufügen. Dieser Vertrag wird öffentlich besiegelt, der Wolf lebt noch zwei Jahre, von den Bürgern geachtet und von den Kindern geliebt. Ich erzähle die Geschichte nicht wegen des Wunders, sondern um den Begriff Unterbrechung der Gewalt zu klären. ... Das Ziel des anderen Umgangs mit der Gewalt ist es nicht, eine konfliktfreie Welt zu schaffen und möglichst alle Wölfe auszurotten. Doch es gibt auch die Unterbrechung ihrer Zwangsläufigkeit, die Überraschung und die Möglichkeit, der alles beherrschenden Gewalt ein ‚Nein‘ entgegenzusetzen, das ihren absolut erscheinenden Zwang unterbricht.“⁶

Thematisiert die franziskanische Legende den Wolf als anderen, so fragt ein Gedicht von Lisa F. Oesterheld nach den eigenen ‚inneren Wölfen‘:

„unter Wölfen

den inneren Wolf
in mir und dir
anschauen
die Sehnsucht sehen
die lebendige
welche uns verbindet
dem Wolf die Hand
reichen
und staunen
wenn Pfote
Hand und Herz
einander berühren“

⁶ D. Sölle, Gewalt. Ich soll mich nicht gewöhnen. Dies., Gesammelte Werke. Bd. 4. Stuttgart 2006. S. 171-204. Zitat S. 191.

Der Zusammenhang von politisch gesellschaftlichem Handeln und persönlicher Lebensveränderung erscheint mir ebenso entscheidend wie der von gesellschaftlich-politischer Arbeit und spiritueller Übung. M. Rosenberg, der – angeregt von Gandhi und King – Gewaltfreie Kommunikation im Kontext der US-amerikanischen Bürgerrechtsbewegung entwickelt hat, sah in seiner jüdisch-christlich-buddhistisch geprägten spirituellen Praxis die Wurzel für eine neue, gewaltfreie Gesellschaft: „Gewaltfreie Kommunikation entwickelt sich aus meinem Versuch, mir über die ‚geliebte göttliche Energie‘ bewusst zu werden und wie ich mich mit ihr verbinden kann.“⁷ Wie Gandhi fand auch Rosenberg entscheidend, bei sich selbst mit der Gewaltfreiheit zu beginnen. Für mich treffend hat dies die jüdische Intellektuelle und in Auschwitz ermordete Etty Hillesum in ihrem Tagebuch „Das denkende Herz in der Baracke“ formuliert. Sie ist überzeugt davon, „dass wir an der äußeren Welt (nichts) verbessern können, solange wir uns nicht selbst im Innern gebessert haben“⁸; und sie ist sich gewiss, dass solche Besserung im Inneren ihr gelingt. Hinzu kommt: Sie traut dies auch anderen Menschen zu, wenn sie schreibt: „Ich habe eigentlich keine Angst. Nicht weil ich besonders tapfer wäre, sondern in dem Gefühl, dass ich es immer noch mit Menschen zu tun habe und dass ich versuchen will, jede Äußerung zu verstehen, von wem sie auch sei, sofern mir dies möglich ist.“⁹

Orientierung an den Bedürfnissen der Menschen

Die Grundannahme der Gewaltfreien Kommunikation besteht in der Orientierung an den Bedürfnissen der Menschen. Menschen begegnen uns als Frauen, Männer und Divers, als Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Menschen haben unterschiedliche Hautfarben. Menschen entstammen unterschiedlichen Kulturen. Sie gehören verschiedenen Religionen oder gar keiner Religion an. Menschen nehmen wir wahr als behinderte und nicht behinderte Menschen. Menschen haben sehr verschiedene Wertvorstellungen und Lebensformen.

⁷ M. Rosenberg, *Lebendige Spiritualität*. Berlin 2009. S. 11. Vgl. dazu auch: G. Orth, *Gewaltfreiheit – ein Name Gottes. Spirituelle und politische Wege zur Gewaltfreiheit*. Hannover 2014.

⁸ E. Hillesum, *Das denkende Herz*. Reinbek bei Hamburg 2012. S. 92.

⁹ AaO. S. 94. Das Zitat geht dann so weiter: „Beängstigend ist vielmehr, dass die Systeme über die Menschen hinauswachsen und sie in ihren satanischen Griff bekommen, und zwar die Erfinder und die Opfer der Systeme gleichermaßen, wie große Gebäude und Türme, von Menschenhand gebaut, uns überragen und beherrschen, aber auch über uns zusammenstürzen und uns begraben können.“ (ebd.) Hillesum ist von dem gleichen Vertrauen in den Menschen getragen, das auch Gandhis gewaltfreie Praxis prägt. Es ist gegründet in einem positiven Menschenbild, das jedem Menschen Vernunft und Gewissen zuspricht, die man ansprechen und so „sanftmütig“ den Gegner zum Freund machen kann, ohne die politischen Ziele der Gerechtigkeit und des Friedens aufzugeben.

Was allen Menschen in diesen Verschiedenheiten gleich ist, das sind ihre Bedürfnisse. M. Max-Neef, lateinamerikanischer Ökonom und Träger des Alternativen Nobelpreises, hat neun solcher Grundbedürfnisse der Menschen formuliert: Bedürfnisse des physischen Lebens (Wasser, Essen, Luft usw.), Sicherheit/Schutz, Verständnis/Empathie, Liebe, Erholung/Spiel, Kreativität, Geborgenheit/Gemeinschaft, Autonomie/ Selbstbestimmung, Sinn/Inhalt (neurobiologischer Zusammenhang von Geborgenheit und Autonomie). Die Grundbedürfnisse, so Max-Neef, sind unabhängig von den kulturellen, weltanschaulichen und religiösen, und gesellschaftlichen Bedingungen, innerhalb derer Menschen leben, und daher konstitutiv für alle Menschen.¹⁰

Diesen Gedanken nahm Marshall Rosenberg auf: Alle Menschen in allen Kulturen haben dieselben grundlegenden Bedürfnisse, um ein erfülltes Leben zu führen. Wie wichtig einem Menschen das eine oder andere Bedürfnis gerade ist, hängt von seiner Lebensgeschichte sowie seiner momentanen individuellen Situation ab. Bedürfnisse in diesem Sinne sind immer angemessen, berechtigt und positiv formuliert, weil sie unser Überleben und Wohlergehen sichern.

Diese Grundannahme der Gewaltfreien Kommunikation korrespondiert mit jener Überlegung Ernst Langes, die ich eben in der Bibelarbeit schon zitiert habe: „Ist die Kirche Anwalt der Menschen in ihrer Bestimmung, in ihrem Recht auf volle Menschwerdung, dann ist die Nichtachtung der Bedürfnisse die Nichtachtung jenes Feldes, in dem dieses Recht und seine Uneingelöstheit konkret werden.“¹¹ Menschwerdung, deren Anwalt die Kirche ist, geschieht in der Wahrnehmung der eigenen wie der Bedürfnisse Anderer.

Doch nicht nur die Orientierung an den Bedürfnissen der Menschen steht in Korrespondenz zu zentralen theologischen Überlegungen, sondern auch der Zusammenhang von Kommunikation und Bedürfnissen. In großer konzeptioneller Übereinstimmung mit Marshall Rosenberg schreibt beispielsweise Dorothee Sölle:

¹⁰ M. Max-Neef, Antonio Elizalde und Martín Hopenhayn: Entwicklung nach menschlichem Maß. Eine Option für die Zukunft. Aus dem Spanischen von Norbert Rehrmann und Horst Steigler. Santiago de Chile 1990; Kassel: Gesamthochschulbibliothek, Reihe: Entwicklungsperspektiven. Band 39. Kassel 1990; vgl. weiter M. Max-Neef, From the outside looking in. Experiences in "barefoot economics". London/New Jersey 1992. Es gibt eine ganze Reihe weiterer und sehr viel ausdifferenziertere Bedürfnislisten, dazu auch solche, die in der Sprache von Grundschulkindern formuliert sind; vgl. dazu: G. Orth, H. Fritz, Gewaltfreie Kommunikation in der Schule. AaO. S. 31 f. Ein Schulentwicklungsprojekt in einer Förderschule, das seinen Ausgang bei den Bedürfnissen der Schülerinnen und Schüler wie der Lehrerinnen und Lehrer wählt, beschreibt: G. Orth, H. Fritz, Bitten statt fordern. AaO.

¹¹ Ernst Lange, Sprachschule für die Freiheit. In: Ders., Sprachschule für die Freiheit. Bildung als Problem und Funktion der Kirche. München/Gelnhausen 1980. S. 117-132 Zitat S. 122.

„Wirkliche Kommunikation kann ja nur dort stattfinden, wo Menschen ihre Bedürfnisse und Wünsche ausdrücken können. ... Die Würde des Menschen ist überall da angetastet, wo wesentliche Bedürfnisse von Menschen negiert werden.“¹² Der im wahrsten Sinne des Wortes springende Punkt ist die Wahrnehmung authentischer und nicht bereits manipulierter und zerstörter Bedürfnisse. Da öffnet sich eine Tür ins Leben. Da rede ich von dem, was in mir lebendig ist. Da geschieht Menschwerdung. Das lateinische Wort dafür ist Inkarnation.

Das Markusevangelium erzählt von einer solchen Öffnung ins Leben: die Wundergeschichte der Heilung des blinden Bartimäus (Erzählung kurz zusammenfassen)¹³. Eigentlich enthält die Geschichte gleich zwei Wunder.

Das erste: Jesus fragt Bartimäus: Was willst du, dass ich dir tue? Jesus, der müsste es doch eigentlich wissen. Nein, er achtet die Autonomie dieses behinderten Mannes am Wegesrand, er überfällt ihn nicht einmal mit einem Heilungswunder, er weiß nicht, was für den anderen jetzt gut ist, sondern er fragt ihn: Was willst du, dass ich dir tue?

Und das zweite Wunder in dieser Erzählung: Der Blinde kennt seine Situation, nimmt seine Gefühle wahr, entdeckt die dahinter liegenden Bedürfnisse und jetzt gibt's nur noch eines: das soll wahr werden. Er bittet Jesus um Mitgefühl und darum, wieder sehen zu können. Und er sieht. Und er steht auf. Und er geht. Eine Auferstehungserzählung:

„Manchmal stehen wir auf
Stehen wir zur Auferstehung auf
Mitten am Tage“¹⁴

So werden unsere Kontakte lebendig, wenn wir sagen, was wir fühlen, was wir brauchen, und was jetzt der nächste Schritt ist.

Das Kommunikationsmodell

Gewaltfreie Kommunikation ist eine solche Auferstehungssprache. Auch deshalb ist sie in unserer Gesellschaft und Welt eine Fremdsprache. Doch jede und jeder kann sie lernen.

¹² D. Sölle, Wählt das Leben. Gesammelte Werke Band 5, hrsg. v. U. Baltz-Otto und Fulbert Steffensky. Stuttgart 2007. S. 286 f.

¹³ Mk 10, 46-52.

¹⁴ Marie Luise Kaschnitz, Seid nicht so sicher. Geschichten, Gedichte, Gedanken, Gütersloh 1979, 73f. Vgl. dazu: D. Strahm, "Manchmal stehen wir auf, stehen wir zur Auferstehung auf ..." Gedanken zur Auferstehung aus feministisch-theologischer Sicht. © Doris Strahm 2006: Auferstehung aus feministisch-theologischer Sicht, www.doris-strahm.ch

Um dieses Denken und die damit verbundene Haltung einzuüben, sich darin immer wieder selbst zu reflektieren und um lebendig und einander wertschätzend miteinander sprechen zu können, hat Marshall Rosenberg ein vierschrittiges Kommunikationsmodell entworfen: Beobachtung – Gefühl – Bedürfnis – Bitte.

Im Zentrum der Gewaltfreien Kommunikation stehen wie eben erläutert unsere **Bedürfnisse**.

Indikator, ob unsere Bedürfnisse erfüllt oder nicht erfüllt sind, sind unsere **Gefühle**. ‚Ich bin beschwingt‘, kann mir beispielsweise anzeigen, dass mein Bedürfnis nach Akzeptanz erfüllt ist. ‚Ich bin traurig‘, das kann mir signalisieren, dass mein Bedürfnis nach Autonomie nicht erfüllt ist. Gefühle sind Signale, die uns anzeigen, ob unsere Bedürfnisse erfüllt oder nicht erfüllt sind. Je mehr Gefühle ich spüre und ausdrücken kann, umso verbundener mit mir selbst kann ich leben, umso lebendiger bin ich und umso bunter und reicher ist die Welt, sind die Menschen um mich herum. Der Philosoph Ludwig Wittgenstein hat einmal formuliert: „Die Grenzen meiner Sprache sind die Grenzen meiner Welt“. Ich denke, dies gilt auch und vielleicht in besonderem Maße für ‚meine‘ Emotionalität, meine Gefühle und ihren Ausdruck. Die Grenzen meiner emotionalen Ausdrucksfähigkeit sind auch die Grenzen meiner Beziehungsfähigkeit zu mir selbst und zu anderen Menschen. Gewaltfreie Kommunikation zu erlernen, bedeutet so immer auch emotionale (Selbst-)Erziehung. Das, wofür heute immer weniger oder oft schon gar kein Raum mehr ist, wird möglich: Herzensbildung. Dieses früher aktuelle Bildungsideal rechnet sich nicht und bleibt gleichwohl zentral – als Möglichkeit oder eben als oftmals krank machendes Defizit.¹⁵

Gefühle spüre ich in konkreten Situationen. Deshalb beginnt das Kommunikationsmodell der Gewaltfreien Kommunikation mit der **Beobachtung**: Der erste Schritt zielt darauf, eine Beobachtung – gleichsam im fotografischen Blick – zu äußern, ohne dass irgendeine Bewertung mitschwingt. Rosenberg zitiert in diesem Zusammenhang den indischen Philosophen Jiddu Krishnamurti:

¹⁵ In einem Gespräch mit dem Theaterregisseur Werner Schroeter, dessen schriftliche Wiedergabe den Doppeltitel hat „Die Idee der Herzensbildung“ oder „Man muss den Menschen lieben, um ihn zu verstehen“, wird Schroeter angesprochen auf seinen langen Weggefährten Alexander Kluge, der gerne die Ähnlichkeiten zwischen Kino und Oper betont hat und in beiderlei Hinsichten die Formulierung vom „Kraftwerk der Gefühle“ gebrauchte. Schroeter kommt in diesem Zusammenhang des Interviews auf das Stichwort „Herzensbildung“: „Die hat er übrigens von mir. „Kraftwerk der Gefühle“ stimmt in jedem Fall. Das ist die einzige Waffe, die wir haben in einem Land, in dem Gefühle als Schande gesehen werden und ihre Verkarstung als Weg zur Vergeistigung. Ohne Herzensbildung kommt man nicht voran. Das Gefühl als Träger des Ausdrucks ist eigentlich die humanste Idee, natürlich immer gekoppelt mit dem Denken.“ Darauf der Interviewer: „Kann man das zusammenfassen: Was Sie mit Ihrer Arbeit letzten Endes bezwecken? Was alles vereint?“ Und die Antwort Werner Schroeters: „Eine Reaktion hervorzurufen, die zum Denken und Mitfühlen führt – ohne eine Wertung darüber abzugeben. Man muss die Augen öffnen.“

„Die höchste Form menschlicher Intelligenz ist es, zu beobachten, ohne zu bewerten.“ Es kommt in Gewaltfreier Kommunikation nicht darauf an, auf Bewertungen zu verzichten, sondern diese klar von meinen Beobachtungen zu trennen. Oft äußern Menschen Beobachtungen, sogleich verbunden mit einem Urteil, einer Analyse, mit Kritik, Lob oder Diagnose. Das kennen wir alle: „Gottfried, du hast schon wieder die Badezimmertür nicht zu gemacht.“ „Kind, nie räumst du dein Zimmer auf.“ „Herr Pfarrer, sie haben mir schon wieder keine Einladung zum Seniorennachmittag geschickt.“ Solche Formulierungen machen es dem/der Zuhörenden schwer, sich auf die Beobachtung zu konzentrieren, weil er/sie sogleich die Bewertung mithört und sich verteidigen muss. In Gewaltfreier Kommunikation formulieren wir die Beobachtung so, dass sie von dem/der anderen geteilt werden kann. Statt: „Gottfried, du hast schon wieder die Badezimmertür nicht zu gemacht.“, also: Gottfried, du hast heute schon dreimal die Badezimmertür nicht zu gemacht. Statt: „Kind, nie räumst du dein Zimmer auf.“, also: Kind, in deinem Zimmer liegen Wäsche und Bücher und Legos auf dem Boden. Statt: „Herr Pfarrer, sie haben mir schon wieder keine Einladung zum Seniorennachmittag geschickt.“, sagen wir: Herr Pfarrer, ich habe nun zum zweiten Mal keine Einladung zum Seniorennachmittag erhalten.

Das Kommunikationsmodell schließt mit einer Bitte: Eine Bitte „bezieht sich auf das Hier und Jetzt (sie ist also sofort umsetzbar). Sie ist konkret und handlungsbezogen. Sie ist also erfüllbar. Sie bezieht sich auf das, was Sie wollen (Was genau soll jetzt beginnen?), statt auf das, was Sie nicht wollen (Was soll aufhören?).“¹⁶ Als Lehrer sage ich z.B. nicht: „Max, jetzt hör endlich auf zu stören.“, sondern: „Max, kannst du bitte in den nächsten fünf Minuten mal Augenkontakt mit mir halten, dann sehe ich nämlich, ob du mir zuhörst.“

Bitten unterscheiden sich von Forderungen dadurch, dass zu ihnen „Ja“ und „Nein“ gesagt werden kann. Ihr zentrales Kennzeichen ist, dass sie Freiwilligkeit voraussetzen und ermöglichen. Bitten achten die Autonomie von Menschen, Forderungen dagegen signalisieren Zwang. Wenn ich auf eine Bitte mit Nein antworte, signalisiert dies, dass ich zu etwas oder jemandem anderem in diesem Moment Ja gesagt habe.¹⁷ Dazu ein Gedanke von Helder Camara: „Herr, lehre mich ein Nein sagen, das nach Ja schmeckt.“¹⁸ Ein in Gewaltfreier Kommunikation formuliertes Nein schmeckt immer nach Ja, weil es Kommunikation nicht abbricht, sondern Nachfragemöglichkeiten eröffnet.

¹⁶ Vgl. G. Fritsch, Praktische Selbst-Empathie. Paderborn 2009.

¹⁷ Vgl. dazu G. Orth, H. Fritz, Bitten statt fordern. AaO.

¹⁸ Vgl. dazu: G. Orth, Gewaltfreie Kommunikation in Kirchen und Gemeinden. Paderborn 2016. S. 71-81.

Ein Beispiel für die vier Schritte aus dem Bereich der Schule:

„Wenn ich sehe, dass du in Deutsch heute zum dritten Mal in dieser Woche deine Hausaufgaben nicht dabei hast,

bin ich besorgt,

weil mein Bedürfnis nach Sicherheit, dass bei der Klassenarbeit kommende Woche alle Schüler:innen gut vorbereitet sind, nicht erfüllt ist.

Können wir darüber in der kommenden großen Pause bitte zehn Minuten sprechen.“

Doch fangen Sie bitte nirgendwo unvermittelt an, so zu reden. Sie werden sonst mindestens sehr verwunderte Blicke ernten. Deshalb haben wir in der Arbeit mit Lehrer:innen vorgeschlagen: „straßengiraffisch“ zu lernen:

„Max, wenn ich aufgepasst habe, hast du in dieser Woche zum dritten Mal deine Hausaufgaben in Deutsch nicht dabei. Nächste Woche schreiben wir in Deutsch eine Klassenarbeit. Können wir in der nächsten großen Pause mal zehn Minuten darüber sprechen. Ich möchte nämlich, dass alle in der Klasse gut auf die Arbeit vorbereitet sind.“

Zur Haltung Gewaltfreier Kommunikation

Hinter diesem Kommunikationsmodell steckt eine bestimmte Haltung. Sie ist geprägt von jenem ‚ewigen Vertrauen des Menschen, das ihn glauben lässt, man könne bei einem anderen Menschen menschliche Reaktionen hervorrufen, wenn man mit ihm in der Sprache der Menschlichkeit rede‘¹⁹.

Rosenberg beschreibt diese Haltung in folgender Weise: „Jedem Menschen eine grundsätzliche Wertschätzung entgegenzubringen, ist die schönste Umgangsform, die wir uns selbst gegenüber wählen können. Denn jedes Mal, wenn wir ein Arschloch sehen, zahlen wir dafür, denn dann leben wir in einer Welt voller Arschlöcher. Wenn ich mich dafür entscheide, in jedem Menschen seine Schönheit zu sehen, dann behandle ich auch mich selbst mit Liebe.“²⁰ Die Haltung, zu der Rosenberg ermutigen möchte, erinnert an eine, wenn auch in ganz anderer Sprache geschriebene Formulierung Albert Schweitzer:

¹⁹ A. Camus, Weder Opfer noch Henker. Über eine neue Weltordnung. Zürich 1996. S. 10. Das Zitat ist von mir entscheidend verändert, weil ich in einer anderen Situation lebe als Camus. Camus sieht genau diese Möglichkeit, die mir (wieder) Hoffnung macht, zerstört „durch das Schauspiel der Jahre, die wir soeben erlebt haben“ (der Text erschien in französischer Sprache bereits kurz nachdem 2. Weltkrieg 1946).

²⁰ M. B. Rosenberg, Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation. Freiburg 2009, S. 88.

„Nicht aus Gütigkeit gegen andere bin ich sanftmütig, friedfertig, langmütig und freundlich, sondern weil ich in diesem Verhalten die tiefste Selbstbehauptung bewähre. Ehrfurcht vor dem Leben, die ich meinem Dasein entgegenbringe, und Ehrfurcht vor dem Leben, in der ich mich hingebend zu anderem Dasein verhalte, greifen ineinander über.“²¹

Gewaltfreie Kommunikation will als Haltung eingeübt und gelebt werden – und nicht lediglich als Sprachmuster. Das Üben der vier Schritte hilft dazu, „die innere Haltung und die Beziehung zu sich und anderen“²² zu verändern. Die vier Schritte sind auch und vielleicht vor allem ein Angebot und eine Möglichkeit zur (Selbst-)Reflexion und bieten damit eine Möglichkeit der Entschleunigung – allein dies ist ein politischer Akt: Die vier Schritte helfen zu engagierter Gelassenheit!

Rosenberg selbst sieht die Methode Gewaltfreier Kommunikation als ein Werkzeug an, das über „kulturellen Konditionierungen“ wie Konkurrenzdenken, Siegenwollen, andere klein machen wollen, bewerten wollen hinweghilft. Dazu hat er seine Methode einmal mit Hilfe einer abgewandelten buddhistischen Parabel mit einem Floß verglichen: „Sie stehen am Ufer eines Flusses, den Sie überqueren wollen, um an einen wunderbaren Ort zu gelangen. Deshalb besorgen Sie sich ein Floß. Dieses Floß ist genau das richtige Hilfsmittel, um Sie über den Fluss zu bringen. Sobald sie erst einmal auf der anderen Seite des Flusses angelangt sind, müssen Sie nur noch wenige Kilometer zurücklegen, um diesen wunderbaren Ort zu erreichen. Und die buddhistische Parabel endet folgendermaßen: ‚Der ist ein Narr, der den Weg zum heiligen Ort fortsetzt, und sich dabei das Floß auf seinen Rücken lädt‘. Gewaltfreie Kommunikation ist ein Werkzeug, um mir über meine kulturellen Konditionierungen hinwegzuhelfen, damit ich zu dem wunderbaren Ort gelangen kann. Gewaltfreie Kommunikation ist nicht der Ort.“²³

Das Ziel: ‚der heilige Ort‘ oder: Lebendigkeit

Diesen heiligen, wunderbaren Ort, von dem die buddhistische Fabel zu berichten weiß, kennen offensichtlich auch Dichterinnen und Dichter. Vielleicht ist die

²¹ A. Schweitzer, Die Ethik der Ehrfurcht vor dem Leben. In: Gesammelte Werke in fünf Bänden. AaO. Band 2. S. 385.

²² K.-D. Gens, Gewaltfreie Kommunikation nach Dr. Marshall Rosenberg. Einführung. Berlin o. J. S. 5. Vgl. www.gewaltfreiforum.de.

²³ M. B. Rosenberg, Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation. AaO. S. 48.

Poesie die Sprache, die Gewaltfreier Kommunikation am nächsten ist, weil sie nichts anderes tut, als Lebendigkeit in Sprache zu fassen.

So schließe ich mit einer Sentenz und drei Gedichten eines islamischen Sufipoe-ten und eines israelischen Dichters, einer italienischen Poetin Patricia Cavalli und eines US-amerikanischen Gesangsduos.

Der Sufi-Poet Rumi formulierte im 13. Jahrhundert den Satz: „Jenseits von richtig und falsch liegt ein Garten, dort treffen wir uns.“²⁴

Und wie eine Interpretation dieses Satzes liest sich das Gedicht von Jehuda Amichai aus dem 20. Jahrhundert:

„An dem Ort, an dem wir Recht haben,
werden niemals Blumen wachsen
im Frühjahr.

Der Ort, an dem wir Recht haben,
ist zertrampelt und hart wie ein Hof.

Zweifel und Liebe aber
lockern die Welt auf
wie ein Maulwurf, wie ein Pflug.

Und ein Flüstern wird hörbar
an dem Ort, wo das Haus stand,
das zerstört wurde.“²⁵

Ich versuche eine Übersetzung: Jenseits von ‚das, was ich rede und tue, ist richtig‘ und ‚das, was du redest und tust, ist falsch‘ liegt der Garten der Bedürfnisse. Lass uns dorthin gehen, auf der Ebene der Bedürfnisse uns verbinden und so Verständigung einüben. So kann Heilung geschehen. Wenn wir Recht behalten wollen, entstehen Gewalt und Härte. Verständigung und Kommunikation werden dagegen möglich, wenn wir Zweifel zulassen und liebevoll uns einander zuwenden, nach den uns gemeinsamen Bedürfnissen fragen und Wege suchen, sie gewaltfrei, friedensfördernd und lebensdienlich zu erfüllen. Dann gehen wir sanftmütig und liebevoll miteinander um – ‚ein Flüstern wird hörbar‘, das Verständigung ermöglichen hilft...

²⁴ Zit. nach M. B. Rosenberg, Gewaltfreie Kommunikation. AaO. S. 35. Vgl. zum Folgenden auch: G. Orth, Toleranz: Anerkennung der einander Fremden und Verschiedenen. Gewaltfrei Toleranz lernen. In: Glaube und Lernen. 1/2011. S. 84-111.

²⁵ Zit. nach S. Korn, Die Gnade des Zweifels. www.faznet.de (27. 09. 2009).

Dazu gehört für mich ein Gedicht von Patricia Cavalli²⁶:

„Schau her!
Alle wollen gesehen werden.
Auch wer sich allen Blicken entzieht
will in Gedanken gesehen werden.
Wer aber Angst hat, sieht nicht und wird nicht gesehen,
die Angst bewaffnet die Mörder.
Schau, ich bin schon tot.
Schau mich an! Auferstehe mich!“

Die Richtung dieses Blickes ist eine besondere, das folgende Gedicht verdeutlicht sie. Es ist ein Lied, das Marshall Rosenberg gerne gesungen hat und stammt von Kathy und Red Grammer:

„See Me Beautiful – Sieh die Schönheit in mir:
Sieh die Schönheit in mir,
such’ das Beste in mir.
Das ist es, was ich wirklich bin
und was ich wirklich sein will.
Es mag etwas dauern,
Es mag schwer zu finden sein,
aber sieh die Schönheit in mir.
Sieh die Schönheit in mir,
jeden Tag:
Kannst du das Wagnis eingehen,
kannst du eine Möglichkeit finden,
in allem, was ich tue,
mich durchscheinen zu sehen
und meine Schönheit wahrzunehmen“²⁷

Gedichte sind wie die biblischen Erzählungen Modelle des Lebens. Wir sind eingeladen, mit ihnen zu experimentieren. Gewaltfreie Kommunikation ist ein solches Experiment. Gewaltfreie Kommunikation – und damit komme ich zum Schluss – ist die Einladung, alles und jeden einzelnen von seinem Potenzial her zu sehen, theologisch möchte ich sagen: in Gewaltfreier Kommunikation übe

26 Patricia Cavalli, Diese schönen Tage. Italienisch-deutsch. München 2009. S. 126 f.

27 Copyright: 1986 Smilin Atcha Music Inc. Veröffentlicht auf Red Note Records 800-824-2980. Zit. nach: M. B. Rosenberg, Erziehung, die das Leben bereichert. Gewaltfreie Kommunikation im Schulalltag. Paderborn 2005. S. 80 f.

ich, jeden Menschen und jedes Lebewesen mit den Augen Gottes zu sehen. Und ich lade sie ein, einander zu sehen, wie Gott uns sieht. Dann erinnern wir nicht nur, und siehe, es war sehr gut, sondern wir entdecken: was einmal war, muss nicht auf ewig verloren sein: es wird sehr gut werden.

Gott und die Menschen sind im Grunde gut. Oder mit dem Predigttext vom vergangenen Sonntag aus dem 1. Johannesbrief: Gott ist Liebe. Und alle, die in der Liebe bleiben, bleiben in Gott und Gott in ihnen.

Eine positive und lebensfreundliche Anthropologie

Dem Kommunikationsmodell und der Haltung Gewaltfreier Kommunikation entspricht eine positive und lebensfreundliche Anthropologie, die beispielsweise ihren Ausdruck findet in einem Gedicht von Kathy und Red Grammer lautet „See Me Beautiful – Sieh die Schönheit in mir:

Sieh die Schönheit in mir,
such' das Beste in mir.
Das ist es, was ich wirklich bin
und was ich wirklich sein will.
Es mag etwas dauern,
Es mag schwer zu finden sein,
aber sieh die Schönheit in mir.
Sieh die Schönheit in mir,
jeden Tag:
Kannst du das Wagnis eingehen,
kannst du eine Möglichkeit finden,
in allem, was ich tue,
mich durchscheinen zu sehen
und meine Schönheit wahrzunehmen“²⁸

Wenn ‚wir in unserer Theologie fast erstickt sind an einer pessimistischen, menschenverachtenden Anthropologie‘²⁹, dann macht Gewaltfreie Kommunikation darauf aufmerksam, dieses Menschenbild und die damit verknüpfte Anthropologie neu zu bedenken. Gedichte wie das gerade Zitierte realisieren weltlich, „was die überlieferte religiöse Sprache verschlüsselt aussprach“³⁰. Es ist spannend, genau danach zu fragen. Ich habe dies mit Studierenden unseres theologischen Seminars in Braunschweig getan. Lediglich zwei Hinweise aus dieser Entdeckungsreise:

Der Text lädt dazu ein, zwischen der Person und dem, was jemand tut, zu trennen, und verweist so auf den Topos der Rechtfertigung oder Gnade Gottes und erinnerte uns an ein Liebesgedicht „Wenn du mich anblickst, werd' ich schön“ von Gabriela Mistral, das F. Steffensky gerne als poetische Umschreibung von

28 Copyright: 1986 Smilin Atcha Music Inc. Veröffentlicht auf Red Note Records 800-824-2980. Zit. nach: M. B. Rosenberg, Erziehung, die das Leben bereichert. Gewaltfreie Kommunikation im Schulalltag. Paderborn 2005. S. 80 f.

²⁹ Vgl. D. Sölle, Theologie der Befreiung für uns in Europa. In: Dies., Gesammelte Werke Band 4. Stuttgart 2006. S. 304

³⁰ Vgl. D. Sölle, Das Eis der Seele spalten. Gesammelte Werke. Bd. 7. Stuttgart 2008.

„Gnade“ zitiert und das vielleicht deutlicher sagt, was Gnade ist, als viele religiöse Texte:

„Wenn du mich anblickst, werd' ich schön
schön wie das Riedgras unterm Tau.

Wenn ich zum Fluss hinuntersteige,
erkennt das hohe Schilf mein sel'ges Angesicht nicht mehr.“³¹

Es geht um den wertschätzenden Blick, um die Erfüllung des Bedürfnisses, gesehen zu werden: Bartimäus wollte sehen und sehen, dass er gesehen wird; Patricia Cavalli dichtete: „Schau mich an! Auferstehe mich!“; und der gnadenvolle Blick sieht den Menschen – gleich was er tut oder getan hat.

Der Text ermutigt, die Frage nach der eigenen Identität zu stellen: „Wer bin ich?“ und erinnert so ein Gedicht Bonhoeffers:

„Wer bin ich?

Bin ich das wirklich, was andere von mir sagen?
Oder bin ich nur das, was ich selbst von mir weiß?
Wer bin ich? Der oder jener?

Bin ich denn heute dieser und morgen ein anderer?
Bin ich beides zugleich?

Wer bin ich? Einsames Fragen treibt mit mir Spott.
Wer ich auch bin, Du kennst mich, Dein bin ich, o Gott!“³²

Die Fragen Bonhoeffers fordern dazu heraus, das Wagnis einzugehen, in allem, was einer oder eine tut, ihn oder sie durchscheinen zu sehen: Einander sehen, wie Gott uns sieht.

Wenn „Religion diese und andere ungebändigte Wünsche enthält“³³, so möchte ich dies auch für Gewaltfreie Kommunikation reklamieren: Sie ermöglicht Unterbrechungen der Gewalt, die uns einmauert in mancherlei Gefängnisse unserer biographischen Gewohnheiten, unserer erlernten Regeln und unserer gesellschaftlichen und kirchlichen Konditionierungen. Sie ist Auferstehungssprache, sie will der Lebendigkeit Ausdruck geben, die ich jetzt spüre und will diese Lebendigkeit anderen schenken.

³¹ Vgl. F. Steffensky, Damit die Träume nicht verloren gehen. Religiöse Bildung und Erziehung in säkularen Zeiten. In: Loccumer Pelikan 4/2000. Vgl. auch: <http://www.rpi-loccum.de/material/pelikan/pel4-00/steffky>.

³² D. Bonhoeffer, Widerstand und Ergebung. DBW Bd. 8. Gütersloh 1998. S. 513 ff.

³³ Vgl. D. Sölle, Der Wunsch ganz zu sein. In: Dies., Gesammelte Werke. Band 2. Stuttgart 2006. S. 116.

Damit verändert sich auch meine theologische Arbeit. Sie verliert ihren anmaßenden Charakter, wissenschaftlich Bescheid geben zu können, wird kritisch-helfendes Nachdenken zum Leben und zu einem gebildeten Glauben, der auf die biblischen Verheißungen und Herausforderungen antwortet. Und ich entdecke dabei die poetischen Möglichkeiten der Theologie.³⁴

³⁴ Vgl. dazu G. Orth, „Den Himmel auf Erden anzetteln“. Zum 100. Geburtstag von Kurt Marti am 31. Januar 2021. In: Deutsches Pfarrerberblatt. 1/2021. S. 38-40.