



Neues wagen: Mit Empathie in die innere Mitte kommen

**»Was auch immer das Gefühl ist – ob Schmerz oder Freude –, es ist ein Geschenk, und seine Schönheit liegt darin, dass es Dir zeigt, dass Du lebendig bist. Das Ziel im Leben ist nicht, immer glücklich zu sein, sondern all unser Lachen zu lachen und all unsere Tränen zu weinen.«
(Marshall B. Rosenberg)**

Wo echte Begegnung von Mensch zu Mensch stattfindet, wo Aufrichtigkeit, Vertrauen und offene Verständigung gelebt werden, da entsteht eine Kraft, die Berge versetzen kann. Gewaltfreie Kommunikation (kurz: GFK) möchte in diesem Sinn unser Leben bereichern. Sie lädt dazu ein, Beziehungen in Achtung vor uns selbst, vor dem Anderen, der Welt und uns zu leben. GFK ist nicht bloß eine Technik oder Methode zu kommunizieren, sie ist viel-

mehr ein innerer Übungsweg, eine Bewusstseinsschulung. Indem GFK die Betonung auf ein intensives Zuhören nach innen und nach außen legt, schult und verfeinert sie das Potenzial unseres natürlichen Einfühlungsvermögens und bringt uns sowohl mit unseren eigenen Gefühlen und Anliegen in Kontakt als auch mit den Gefühlen und Anliegen der anderen Menschen. Gleichzeitig fördert sie Wertschätzung und Aufmerksamkeit und erzeugt im Mitein-

ander von Menschen den gegenseitigen Wunsch von Herzen zu geben. Durch diese einfühlsame innere Haltung entstehen Verbindungen von Herz zu Herz: Wahrhaftige Begegnungen zwischen authentischen, freien und selbstverantwortlichen Menschen werden möglich, kraftraubende und kränkende Verstrickungen mit sich selbst und mit Anderen können gelöst und verwandelt werden und bisherige Denkgewohnheiten und Verhaltensmuster können erkannt, überprüft und erlöst werden. Diese einfühlsame innere Haltung, diese Präsenz im Hier und Jetzt, diese empathische Verbindung mit mir selbst und mit Anderen gilt es anhand von vier Schritten zu üben:

1. Schritt: Beobachtung ≠ Bewertung

»90 Prozent unseres Leidens entstehen durch unsere Interpretationen.«
(Marshall B. Rosenberg)

Beim Beobachten geht es darum wahrzunehmen, was ich sehe, höre, rieche, schmecke, taste ... Beobachten heißt nüchtern zu beschreiben, was eine Videokamera mit Bild und Ton aufzeichnen könnte:

- Was sehen wir, was Andere tun?
 - Was hören wir, was Andere sagen?
- Bei einer Beobachtung werden *Tatsachen* benannt

- ohne Interpretationen,
- ohne Bewertungen,
- ohne Urteile,
- ohne Unterstellungen,
- ohne Diagnosen,
- ohne Assoziationen.

Da jeder Mensch eine Situation anders einschätzt und bewertet, ist es für die gemeinsame Gesprächsbasis hilfreich zu beschreiben, was für alle zu beobachten ist. Durch eine solche Gesprächseröffnung erhöht sich die Bereitschaft der Beteiligten weiter zuzuhören, wenn wir in den folgenden drei Schritten ausdrücken, was die Tatsachen in uns auslösen. Durch Beobachtung erweitern wir auch unsere Freiheitsgrade im Erleben und Reagieren.

Beobachtung: »Zehn Minuten, nachdem ich geklingelt habe, öffnet niemand.«

Bewertung: »Dieses Krankenhaus ist ein Saftladen.«

2. Schritt:

Gefühle ≠ Pseudogefühle

»Was andere sagen oder tun, mag ein Auslöser für unsere Gefühle sein, ist aber nie ihre Ursache.«

(Marshall B. Rosenberg)

Gefühle machen unser Leben farbig und lebendig, nähren unsere Seele und bringen uns in Beziehung mit allem, was uns umgibt.

Weil wir schon früh gelernt haben, Gefühle nicht zu zeigen, sprechen wir *Pseudogefühle* aus, die nicht unsere Herzensregungen wiedergeben, sondern zum Ausdruck bringen, was wir über Andere denken und wie wir ihr Tun bewerten.

Gefühl

»Ich bin frustriert, einsam oder traurig.«

»Ich bin zufrieden oder froh.«

Pseudogefühl

»Ich fühle mich missachtet.«

»Ich fühle mich geehrt.«

3. Schritt:

Bedürfnis/Anliegen ≠ Strategien

»Wenn wir unsere Bedürfnisse aussprechen, dann steigt die Chance, dass sie erfüllt werden.«

(Marshall B. Rosenberg)

Die Ursache für unsere Gefühle sind unsere *Bedürfnisse*, *Anliegen* und *Werte*: Je nachdem, ob unser Bedürfnis, z.B. nach Ruhe und Entspannung, erfüllt ist oder nicht, fühlen wir uns ausgelaugt, gereizt und unter Druck, oder gelassen, ruhig und wohligh.

Bedürfnisse sind der Motor unserer Handlungen und die Quelle von Lebensenergie, die allen Menschen gemeinsam sind. Sie haben nichts mit Bedürftigkeit, Abhängigkeit oder Eigennutz zu tun, sondern sind für unseren Lebenserhalt und ein befriedigendes Gleichgewicht im Leben wichtig: z.B. Sicherheit, Gemeinschaft, Autonomie, Sinnhaftigkeit.

Die konkreten Handlungen oder Äußerungen sind *Strategien*, durch die wir unsere Bedürfnisse befriedigen. Sie können lebensdienlich oder -zerstörend sein. Wenn Menschen in Konflikt geraten, dann nicht wegen ihrer Bedürfnisse, sondern wegen ihrer Festlegung auf bestimmte Strategien.

4. Schritt:

Bitten ≠ frommer Wunsch ≠ Forderung

»Unser Ziel ist eine Beziehung, deren Basis Offenheit und Mitgefühl ist.«

(Marshall B. Rosenberg)

Mit unseren *Bitten* zeigen wir Strategien auf, wie ein Bedürfnis erfüllt werden könnte. Statt darauf zu hoffen, dass andere uns unsere Wünsche von den Augen ablesen, übernehmen wir Verantwortung für uns selbst und geben Anderen durch unsere Bitte die Chance etwas beizutragen. Bitten sind ganz konkret formuliert und bleiben nicht so vage wie ein *frommer Wunsch* (z.B. »Fühl dich wie zu Hause«). Sie sind keine *Forderung*, sondern ermöglichen den Beteiligten frei zu entscheiden, ob sie mit ja oder nein auf die Bitte antworten. ■

Text: Ursula Grünwald

www.lebens-wandel-gestalten.de