

Wertschätzende Kommunikation

Antje Gäbelein-Reuter und Uwe R.M. Reuter

Kommunikation schlägt Brücken. Zwischen Menschen, die unterschiedlicher nicht sein könnten. Über Sprache, Gestik, Mimik, Handlungen drücken wir uns aus. Wir versuchen uns zu verstehen und ein Miteinander zu finden. Leichter gelingt es uns, wenn wir Gefühle und Emotionen einbeziehen, denn sie sind ein zentrales Verbindungs- und Trennungsglied. Doch wie können wir unseren eigenen emotionalen Zustand und den unseres Gegenübers erkennen?

Lassen Sie uns den Blick nach Asien lenken. In der asiatischen Tradition ist die Kommunikation im besten Sinne ein Bestandteil auf dem Weg der Selbstfindung und Lebensführung. Doch in der menschlichen Begegnung erscheint sie nicht immer in dieser idealen Form. Das Machtbestreben zur Durchsetzung politischer Interessen oder egozentrischer Sichtweisen beschwor Gewalt herauf.

Im Mittelalter entwickelte sich im Rahmen des buddhistischen Glaubens in China in Verbindung mit dem späteren Zen eine meditative Kampfkunst. Bekannt sind die Shaolin-Mönche. Durch Kämpfe und Auseinandersetzung mit dem Gegner gingen sie einen Weg der Bewusstwerdung. Gespiegelt durch ihren Gegner übten sie sich in Selbsterkenntnis. Verließen sie aber diese reine Form, schlug der Kampf in Gewalt um.

Erst Morihei Ueshiba aus Japan, der viele Kampfkünste erlernte und auf zahlreichen Reisen, auch durch China, die verschiedenen Traditionen erlebte, entwickelte eine andere Art von „Kampfkunst“. Morihei Ueshiba als Mensch, der Gewalt verabscheute, erschuf die Kampfkunst Aikido, die ohne Angriff immer den Gegner mit seiner Angriffsenergie in die Verteidigung einbezieht und so – nach Abwehr des Gegners – eine „friedvolle“ Kommunikation ermöglicht.

Gewaltfreie Kommunikation

Marshall B. Rosenberg entwickelte im letzten Jahrhundert die „Gewaltfreie Kommunikation“ (GFK). Sie unterstützt uns darin, sowohl mit anderen als auch mit uns selbst in eine einfühlsame Verbindung zu gehen. Rosenberg ging davon aus, dass unsere Handlungen und unsere Worte eng mit unseren Bedürfnissen verknüpft sind. Doch welches Bedürfnis versuchen wir uns mit einer bestimmten Vorgehenswei-

se zu erfüllen? Gelingt es uns, das Bedürfnis, das sich hinter unserem Ausdruck und Vorgehen verbirgt zu erkennen, werden wir präziser und klarer. Das hilft uns selbst und unserem Umfeld. Denn die Bedürfnisse verbinden Menschen über Kulturen, Religionen und Erziehung hinweg. Einzig die Strategien, die wir anwenden, um die Bedürfnisse zu erfüllen, können Konflikte hervorrufen. Sprechen wir jedoch eine Sprache, die Begegnung möglich macht, schaffen wir Verbindung und überwinden Grenzen.

Kennen Sie Ihren eigenen Standpunkt? Beobachten Sie sich. Ist Ihr Blick eher durch Abstand geprägt (Giraffensicht) oder eher durch Konfrontation (Wolfs-sicht)? Sobald Sie die eigene Prägung und



Die Giraffensicht schafft eine angemessene Distanz. © byradyak/stock.adobe.com



Familienglück statt Aufopferung © Studio Romantic/stock.adobe.com; Symbolbild

Ihre Reaktion in der Kommunikation beobachten, kann es Ihnen gelingen, die „Giraffensprache“ zu erlernen. Emotionen und Gefühle spielen dabei eine große Rolle, sind sie doch unsere Handlungs- und Leitmotivationen. Bewusst oder unbewusst steuern sie unser Verhalten. Werden wir aggressiv und angriffslustig oder ziehen wir uns zurück in Trauer und Selbstmitleid? Je bewusster uns Gefühle und die daraus resultierenden Handlungen (z.B. Wutangriff) werden, desto leichter ist der Umgang mit bestimmten Ereignissen, Situationen oder Problemen im Leben. Es geht um Erkennen aus dem Empfinden und Erleben.

Die GFK hilft uns dabei. Sie bietet uns konkrete Werkzeuge, um Situationen zu beobachten und zu beschreiben. So erkennen wir leichter, welches Bedürfnis uns antreibt. Wir können Strategien entwickeln, um es zu erfüllen. Und wir können andere bitten, uns dabei zu unterstützen. Bei einem weiteren Schritt hilft uns die GFK: Wie hören wir unserem Gegenüber

zu? Unterbrechen wir das Reden, konzentrieren wir uns beim Hören auf unseren eigenen Gedankenfluss oder nehmen wir einfühlsam wahr, was unser Gesprächspartner erzählt? Denn auch hier begegnet uns ein Bedürfnis, das sich ausdrückt und das es zu erkennen gilt.

Wertschätzende Kommunikation

Die GFK geht also weit über das hinaus, was wir umgangssprachlich unter Kommunikation verstehen. Denn sie umfasst auch die Aspekte einer verbindenden, friedvollen Konfliktlösung und einer Lebenshaltung, die geprägt ist vom Verständnis für ein respektvollen Miteinander. Wie aber kann es sein, so fragten wir uns, dass dies mit dem Wort „gewaltfrei“ umschrieben wird, das uns an Gewalt erinnert? Wir sehen den engen Zusammenhang mit Emotionen und Gefühlen. Auch ist es uns ein Anliegen, den Weg des Kriegers des Friedens einzubeziehen. In der

Zusammenschau schien uns die Bezeichnung „Wertschätzende Kommunikation“ am stimmigsten. So lehren und leben wir sie in der „Klinik im LEBEN“ in Greiz.

Empfinden und Erleben sind mögliche Wege zur Selbsterkenntnis: Wie reagiere ich in bestimmten Situationen oder wie ist mein Verhalten? Natürlich bedarf es dazu der Bewusstwerdung und des Erkennens der emotionalen Situation. Emotionen und Gefühle, als Wahrnehmung der Empfindung aus dem eigenen biologischen Zustand, können mehr oder weniger bewusst sein, wie beispielsweise bei Schmerz als starke Empfindung oder anhaltende Nervosität, die eher von Außenstehenden wahrgenommen wird als vom Betroffenen selbst.

Eine bewusste Wahrnehmung kann als Beobachtung und eine erinnerte Beobachtung als Erfahrung beschrieben werden. Die Psyche kann auch als physiologisches und emotionales Autoregulationssystem gesehen werden, das zwischen den Polen (z.B. Anspannung–Entspannung oder Aktivität–Ruhe) ein Gleichgewicht reguliert. Die Regulation des Gleichgewichts wird als inneres Bedürfnis wahrgenommen (Einklang und Harmoniebedürfnis). Man fühlt sich rundherum wohl. Es gilt, sich selbst zu erkennen oder sich immer besser kennenzulernen. Dies verhilft zu weitreichenderem Verständnis und zu innerem Gleichgewicht – und damit zu mehr Gesundheit und Lebensfreude sowie dem Erkennen des eigenen Weges.

Im Umgang mit Krebspatient*innen machen wir in unserer Klinik die Erfahrung, wie gut Gespräche über den Themenkreis Selbstachtung angenommen werden. Wir erleben, dass die Selbstachtung auch der Selbststeuerung und damit unserer Authentizität entspricht. Habe ich das Ruder fest in der Hand und bestimme meine

Handlungen oder passe ich mich an? Das Wechselspiel zwischen beiden ergibt die Balance. Passe ich mich „immer an“ (seien die Beweggründe dafür auch noch so verständlich, z.B. Familienharmonie, Vermeidung von Konflikten), dann mache ich mich zum Spielball der anderen und bin manipulierbar. Oder umgedreht: Man manipuliert unbewusst die anderen, um das Umfeld in die gewünschte Ordnung zu bringen.

Beispiel: Eine berufstätige Mutter, die im Arbeitsumfeld starken Herausforderungen gegenübersteht und auch in der Familie ihre „Frau“ stehen will, stellt die Harmonie an die erste Stelle. Sie umsorgt ihre Familie, ohne dass dies jemand erwartet. Das ist zwar für die Angehörigen sehr bequem, doch nimmt sie ihnen damit auch einen Teil der Selbstständigkeit. Sie selbst rutscht immer mehr in den Kraftverlust und eine Fremdbestimmung, ohne es wirklich wahrzunehmen. Insgeheim und unbewusst erwartet sie die Anerkennung und Wertschätzung der Familie, die allerdings unerfüllt bleibt. Den Mut, dies zu kommunizieren, bringt sie nicht auf und verbleibt im schleichenden Verlust der Selbstachtung und dem Drang der Bestätigung von außen.

Daraus ergibt sich die Notwendigkeit, im Alltag innezuhalten und sich über die Situation bewusst zu werden. Gelingt uns dies, haben wir die freie Entscheidung und Wahl zur Veränderung.

Mit der Wertschätzenden Kommunikation kommen wir eigenen Bedürfnissen auf die Spur und lernen durch gute Beobachtung, diese zu kommunizieren. Das sichert zwar nicht die Erfüllung eigener Wünsche, erhöht aber deutlich die Chance. Verstehen und Verstandenwerden sorgen für mehr Handlungsspielraum, innere Ruhe, Freiheit und natürlich eine gesunde Selbstachtung!

Vier Schritte der Kommunikation

Mit den vier Schritten der Kommunikation nach M.B. Rosenberg ist es möglich, mehr „Worthygiene“ in unsere Sprache einzuführen und immer mehr zum Beobachter, frei von Bewertungen, zu werden. Die vier Schritte sind:

- ▶ Beobachtung ohne Wertung – Beschreibung der konkreten Handlung, die wir beobachten können.
- ▶ Gefühle – wie wir uns fühlen in Bezug auf das, was wir beobachten.
- ▶ Bedürfnisse – Werte, Wünsche, aus denen diese Gefühle entstehen.
- ▶ Bitte – die konkrete Handlung, um die wir bitten möchten.

Mit diesem Modell haben wir die Möglichkeit, uns selbst in dieser Sprache auszudrücken oder beim Zuhören die Informationen empathisch aufzunehmen. Die Reihenfolge spielt dabei eine untergeordnete Rolle. Sind die vier Schritte als „Grundgerüst“ in unserem Bewusstsein

bzw. Unterbewusstsein verankert, stehen sie uns jederzeit abrufbereit zur Verfügung. So können wir die GFK in allen Bereichen des Lebens anwenden. Ob nun in der Interaktion mit uns selbst oder in der Familie, im Beruf, in der Schule und besonders in Konfliktsituationen.

Beispiel: Sie und Ihr*e Partner*in haben wenig gemeinsame Zeit, da oft berufliche Verpflichtungen Vorrang haben. Daher laden Sie Ihre*n Partner*in ein Restaurant ein und wollen einen ganz besonderen schönen Abend gemeinsam verbringen. Über die Art und Weise des Ablaufs haben sie sich viele Gedanken gemacht und alles ist gut vorbereitet. Sie sind pünktlich am Tisch und warten geduldig. Doch keiner kommt. Nach einer Stunde gehen Sie enttäuscht und traurig nach Hause. Sie wurden versetzt. Ärger, Traurigkeit oder auch Wut sind das, was Sie vorerst als Erinnerung speichern.

Das Resultat bei der nächsten Begegnung ist ein Streit: eine Person schimpft, die andere macht sich durch Rechtfertigungen klein. Lassen Sie uns versuchen, mit den



Gemeinsamer Genuss kann ein tiefes Bedürfnis sein. © Jacob Lund/stock.adobe.com; Symbolbild



Auch die Betrachtung der Natur verhilft uns zu innerer Balance. © Vera Kuttelvaserova/stock.adobe.com

vier Schritten der GFK mehr Verständnis und Licht in das Dunkel zu bringen.

*Was ist die Beobachtung? Sie sitzen um 19:00 Uhr im Restaurant am Tisch und warten eine Stunde auf ihre*n Partner *in. Welche Gefühle tauchen im Bezug zur Beobachtung auf? Unruhe, Ungeduld, Sorge, Angst, Enttäuschung, Ärger, Anspannung ... Warum? Welche Bedürfnisse wurden nicht erfüllt? Gemeinsamkeit, Genuss, Freude, Nähe, Harmonie, Verbindlichkeit ... Nun ist es erst einmal klar, welche Bedürfnisse zu den negativen Gefühlen geführt haben. Genau da liegt der „Schlüssel“: Es waren Ihre Bedürfnisse – nicht zwingend auch die des anderen. Keiner ist verpflichtet, die Be-*

dürfnisse des anderen an der Nasenspitze abzulesen und diese dann auch zu erfüllen! Auch wenn das einigen leichtfällt. Nein, wir dürfen es uns erlauben, unsere Bedürfnisse anzusprechen und klare Bitten zu äußern.

” Es wird Zeit, den Fokus vom Mangel auf die Fülle und die Schönheit des Lebens zu verlegen. “

Ich ärgere mich nicht über jemanden – ich ärgere mich, weil eines meiner Bedürfnisse nicht erfüllt wurde. Der andere ist also nie die Ursache, maximal der Anlass. Wie könnte also der türöffnende Einstieg der Kommunikation in der nächsten Begegnung sein? „Gestern Abend saß ich von 19:00–20:00 Uhr im Restaurant und wartete vergebens auf dich. Das machte mich sehr traurig, da mir die Zweisamkeit mit dir wichtig ist und ich mehr Zeit mit dir verbringen möchte. Bitte sage mir, ob du das auch möchtest.“ Durch diesen Ansatz kommt es zu einem entspannten Gespräch, bei dem sich herausstellt, dass der Partner sich den falschen Treffpunkt notiert hat.

Nicht immer ist es möglich, so schnell eine Situation zu deeskalieren. Doch durch die vier Schritte besteht eine viel größere

Chance, Türen zu öffnen, anstelle sie zuzuschlagen. Sollten alle Versuche, einen gesunden Umgang mit der Situation zu bekommen, scheitern, darf man durchaus eine Entscheidung zu den eigenen Gunsten treffen und ist nicht verpflichtet, ein Verhalten zu tolerieren, das Dauerstress bedeutet.

Oft erkennen wir, dass es bei Konflikten um das gleiche Ziel geht. Doch werden durch Missverständnisse, Missinterpretation und auch den Missbrauch von Sprache die Türen der Kommunikation eher zugeschlagen, statt lösungsorientierte Wege zu öffnen. Bewertungsfreie, zielgerichtete und positive Worte befähigen uns im Alltag zu besserer Konfliktfähigkeit und Klarheit. Spaß macht es auch, den Gefühls- und Bedürfniswortschatz zu erweitern. Wenn wir unsere Patienten nach Worten für ihre Gefühle und Bedürfnisse fragen, beschränkt sich das Vorgebrachte meist auf drei Wörter, die ihnen spontan einfallen. Zur Verfügung stehen uns viel, viel mehr ...

Wie gehen wir mit Konflikten um?

Konflikte sind wichtig für die Entwicklung: Es gibt Lernaufgaben – dadurch ist „Wachstum möglich“. Auch hier sind die

Infobox: Lüscher-Color-Diagnostik

Professor Max Lüscher entwickelte in den 1950er-Jahren den sog. Lüscher-Test. Er beschrieb vier essenzielle Selbstgefühle (innere Freiheit, Selbstvertrauen, Selbstachtung und innere Zufriedenheit), die sich durch den Test leichter erkennen lassen. Wir schätzen diesen Test sehr und verwenden ihn in unserer Praxis auch zur Abrundung der Kommunikation. Weitere Informationen finden Sie unter: www.luscher-color.ch oder unter www.luescher-arbeitskreis.eu.

vier Schritte der GFK sehr hilfreich, um den Konflikt als Erfahrung zu betrachten, dessen Erkenntnis uns in unserer Persönlichkeitsentwicklung voranbringt. Ist mir dies bewusst, bin ich in der Lage, frei über Veränderungen zu entscheiden. Kann ich an die gelernte Erfahrung einen Haken machen oder muss ich sie wiederholen?

Wie entstehen Konflikte? Es gibt die Ist- und die Soll-Reaktion (Erwartung/Vorgehensweise). Dem Ist-Zustand, der Realität im Außen, steht meine Vorstellung (Sollwert) gegenüber; dadurch entsteht innerer Stress. Weiter zugespitzt wird die Ist- zur Soll-Relation durch Bewertung und Urteile, also durch die Verstärkung der Polaritäten. Ein „Nichtleben“ von Grundgefühlen (Bedürfnissen) führt zu einem Ungleichgewicht der Selbstgefühle (innere Ruhe, Selbstachtung, Selbstvertrauen und innere Freiheit).

Was kann ich selbst tun?

Erkenntnis kann „bewegen“. Wertschätzende Kommunikation hilft, bei sich zu bleiben und den anderen zu achten. Aktiv für sich etwas zu tun, im Rahmen der Selbstbehandlung zum Beispiel durch

- ▶ Aufsagen von Affirmationen, um sich von negativen Belastungen zu lösen („Ich löse mich von ...“) bzw. sich positive Impulse geben („mein Immunsystem ist vollkommen in Ordnung“) oder
- ▶ Gedankenlenkung, einem „Großdenken“ („Alles ist möglich“)

kann eine Richtungsmotivation (Zielmotivation) im Rahmen des inneren Dialogs, der ständigen Frage-Antwort-Aktivität in

unserem Inneren es möglich machen, den Fokus immer positiv zu halten. Zur Steigerung der Leistungsfähigkeit und inneren Arbeit sind Gedächtnistraining oder Intelligenztraining bis hin zu Neurolinguistischem Programmieren (Kommunikationstechniken und Methoden zur Veränderung psychischer Abläufe im Menschen) sinnvoll.

Lachen, Leben, Liebe sind Grundlagen für den dann wiedererlangten emotionalen, balancierten Gleichstand. Ist es nicht möglich, trotz der ins Bewusstsein geholten Probleme, diese allein in die Balance zu bringen, sind entsprechend ausgebildete Therapeuten hilfreich zur Lösung von tief verankerten emotionalen Dysbalancen. All dies soll zu sich selbst zurückführen und die Eigenliebe und überhaupt die Liebe zu allem ins Bewusstsein zurückholen.

Was passiert, wenn die Liebe fehlt? Ein unbekannter englischer Autor schreibt sinngemäß:

- ▶ Klugheit ohne Liebe macht heuchlerisch.
- ▶ Ordnung ohne Liebe macht kleinlich.
- ▶ Sachkenntnis ohne Liebe macht rechthaberisch.
- ▶ Ehre ohne Liebe macht hochmütig.
- ▶ Besitz ohne Liebe macht geizig.
- ▶ Pflichtbewusstsein ohne Liebe macht verdrießlich.
- ▶ Verantwortung ohne Liebe macht rücksichtslos.
- ▶ Gerechtigkeit ohne Liebe macht hart.
- ▶ Wahrheit ohne Liebe macht kritisch.
- ▶ Erziehung ohne Liebe macht widerspruchsvoll.
- ▶ Glaube ohne Liebe macht fanatisch.
- ▶ Macht ohne Liebe macht gewalttätig.

Ein Leben ohne Liebe ist sinnlos!



Zu den Personen

Antje Gäbelein-Reuter ist Heilpraktikerin in der Klinik im LEBEN in Greiz. Fachbereiche: Naturheilkunde, wertschätzende Kommunikation, Lüscher-Color-Diagnostik und Basisausbildungen, SkaSys-Therapie, psychoenergetische Therapien, Neuraltherapie, White Time Healing, Tiefenpsychologie, diagnostische und therapeutische Kinesiologie, Spagyrik.

Dr. med. Uwe Reuter arbeitet als Ärztlicher Direktor/leitender Chefarzt sowie Geschäftsführer in der Klinik und Praxis im LEBEN. In der Praxis bringt er im Rahmen der Biologischen Medizin neben bewährten Naturheilverfahren auch innovative Methoden wie Quantenmedizin, Kinesiologie, Physioenergetik, Psychoenergetische Medizin und das Lösen unbewusster Störungen durch Neurosprache bei chronischen Krankheiten und Krebs zur Anwendung. Weiter betreibt er Forschungen auf dem Gebiet der Biologischen Krebsmedizin, des Bewusstseins, der Skalarwellen und deren Einsatz beim Biosystem Mensch sowie der Fortführung der von ihm mit angeregten Procaïn-Basen-Therapie.

Kontakt

Klinik im LEBEN
07973 Greiz/Vogtland
www.klinik-imleben.de

Zum Weiterlesen

Morihei Ueshiba. Die Kraft des Friedens. Windpferd (1992)
Rosenberg M. Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens. Junfermann (2016)