

Achtsame Erziehung sowie *Achtsame Kommunikation* sind thematische Ankerpunkte, an denen sich eines der größten menschlichen Grundbedürfnisse, nämlich das sich aufeinander Einlassen aus den unterschiedlichsten Motiven, konkret erhellen lässt.

Der Konferenzband nähert sich einem Thema an, das geprägt ist von Vorurteilen, Mythen und oft unreflektierten Datenlagen: *Achtsamkeit* oder *Mindfulness* oder auch *Contemplative Pedagogy*. Inhaltlich ist der Band zweigeteilt: *Mindfulness in Education* fokussiert Möglichkeiten und wissenschaftliche Evidenzen achtsamer Pädagogik in erzieherischen Kontexten, wobei *Konzentration* und *Meditation* ernstzunehmende und zentrale Rollen spielen. Im zweiten Teil des Bandes wird die Erkenntnis der ersten Tagung, dass sich Achtsamkeit zuvorderst in *Mindful Communication* realisiert, aufgegriffen.

Die Herausgeber

Prof. Dr. Heiner Böttger

Didaktik der englischen Sprache und Literatur
Katholische Universität Eichstätt-Ingolstadt

Prof. Dr. Karla Jensen

Professor of Communication Studies
Nebraska Wesleyan University

Prof. Travis Jensen

Assistant Dean of Faculty and Curriculum,
University College Nebraska Wesleyan University

978-3-7815-2218-3



9 783781 522183



Heiner Böttger
Karla Jensen
Travis Jensen
(Hrsg./Eds.)

Mindful Evolution

Conference proceedings Eichstätt 2016
& Thessaloniki 2017

Marc Joset¹

Gewaltfreie Kommunikation (GFK): Methode und Erfahrungen der „FRIEDENSBRUGG“ in Konfliktgebieten des ehemaligen Jugoslawiens und der Ukraine

Abstract: This article provides an overview of a method that is called non-violent communication. Used by the project FRIEDENSBRUGG that has set itself the aim to build bridges between conflict regions such as Serbia, Afghanistan or the Ukraine by the means of mindful communication, special experiences gained when practiced in that context are shared and important main rules and steps for implementing GFK are explained.

Allgemeine Aspekte der Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

Gewaltfreie Kommunikation steht in der politischen Tradition der Gewaltfreiheit im Sinne von Mahatma Gandhi und Martin Luther King.

Für die Gewaltfreie Kommunikation hat Marshall B. Rosenberg (2013), international bekannter Konfliktmediator, ein Modell oder eine Vorgehensweise entwickelt. GFK ist aber mehr als eine effiziente Methode, sie ist eine Haltung, die in einem lebenslangen Prozess erlernt und gelebt werden kann und will.

Der Begriff „Gewaltfreie Kommunikation“ beschreibt eher die Haltung, gegen etwas zu sein, gegen Gewalt. Es gab immer wieder Ansätze, den Namen zu ändern. Achtsame Kommunikation, „*Mindful Communication*“, ist der passendere Ausdruck.

„FRIEDENSBRUGG“ – Projekte: die Vermittlungs- und Versöhnungsarbeit mittels GFK 1992 – 2017:

„*Sich einmischen*“ – ist der Buchtitel unserer Bilanz von 20 Jahren Projektarbeit. Als 1991 der Krieg auf dem Balkan ausbrach, gründeten wir die „FRIEDENSBRUGG“. Mit dem Dialektbegriff „FRIEDENSBRUGG“ – statt Brücke –

¹ Marc Joset, selbstständiger Berater im Bildungs- und Sozialbereich, Binningen, Schweiz

wollten wir bewusst die lokale Verankerung des einen Standpunktes, des einen Pfeilers der Brücke betonen. Eine kleine, regionale NGO sind wir bis heute geblieben und haben auch den Namen „Brugg“ beibehalten.

Wir bauten also eine Brücke – einerseits von hier aus ins Konfliktgebiet. Dort versuchten wir andererseits Brücken zu bauen zwischen den verfeindeten, ethnischen Gruppierungen. Von einem neutralen Land aus, unvoreingenommen und mittels achtsamer Sprache. Die gleichzeitige Anwendung und Vermittlung von Gewaltfreier Kommunikation bot sich an: in der Praxis und in schwierigem Umfeld – nunmehr seit rund 25 Jahren – in verschiedenen Konfliktgebieten: Serbien, Kroatien, Bosnien, Mazedonien, Afghanistan und Ukraine.

Als erstes hatten wir 1992 die Absicht, eine Brücke für Menschen aus Kroatien und Serbien zu bauen, denn nach Kriegsausbruch konnten diese die gemeinsame Grenze nicht mehr überschreiten. Wir wählten deshalb den kleinen Ort Mohács ganz im Süden Ungarns als Basis und gründeten dort das „Haus der Begegnung“. Die Menschen aus den verfeindeten Staaten Kroatien und Serbien hatten wir in unser Haus der Begegnung eingeladen. Sowohl der serbischen als auch der kroatischen Delegation gehörten Menschen an, deren Familienangehörige von der anderen Seite umgebracht worden waren.

Wir holten die Menschen in ihrem beruflichen Kontext ab: in Workshops für Lehrerinnen und Lehrer (demokratische Lehr- und Lernformen), Workshops für Politiker und Gewerkschafter, Workshops für Angestellte im Gesundheitswesen. Verena Jegher, zertifizierte Trainerin GFK, bot Kurse in Gewaltfreier Kommunikation an.

Mein Schlüsselerlebnis

Ich erinnere mich: am ersten Tag bemühten wir uns, zwei zuerst in eisigem Schweigen verharrende Gruppen von Kroaten und Serben zu einem Gespräch zu führen. Am Abend waren die Fronten bereits etwas aufgeweicht, die Stimmung schien entspannt und wir saßen zusammen im Restaurant, eine ungarische Kapelle spielte Volksmusik.

Plötzlich kamen ein paar Serben zu mir als Organisator und schrien: „Wir wollen hier weg, wir fahren nach Hause!“ Ich holte Verena Jegher, unsere GFK Trainerin, zum Gespräch. Grund der Verärgerung war: die Musik spielte (unbewusst) die Melodie eines kroatischen Kampfliedes. Verena Jegher hat im Gespräch mit den aufgebrachten Serben zustande gebracht, dass sich diese wieder hinsetzten und nicht abreisten. Zwei unseres Teams spielten darauf Akkordeon und wir sangen zusammen mit den Serben und Kroaten unverdächtige, Schweizer und internationale Volkslieder – das war mein Schlüsselerlebnis.

Ich gewann das Vertrauen, dass die Gewaltfreie Kommunikation tragende Brücken über schier unüberwindliche Abgründe schlagen kann.

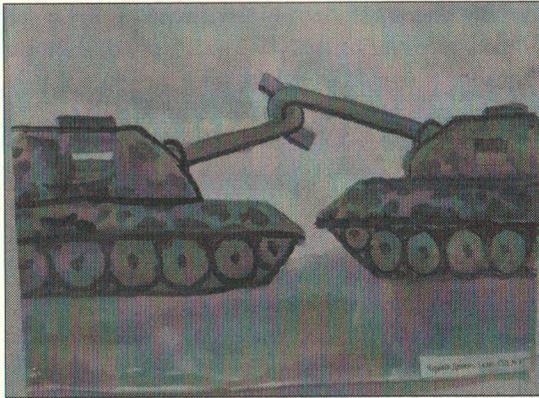


Abb. 46: „Frieden durch Verbundenheit“ (Zeichnung eines 8-jährigen Schülers aus Kiew)

Die Grundregeln der Gewaltfreien Kommunikation

Ich wurde letztes Jahr kurzfristig aufgeboten und gebeten, eine Vereinsversammlung zu leiten. Der Vorstand beabsichtigte, den Verein aufzulösen. Dagegen wurde protestiert und mobilisiert. Es herrschte großer Unmut über das Vorgehen. Der Präsident befürchtete, dass die Versammlung aus dem Ruder laufen könnte. Ich gab zu Beginn (nur) 2 Gesprächs-Regeln bekannt:

1. Zuhören – ganz fokussiert auf den Sprechenden, ohne zu werten, zu urteilen, ohne (innerlich) zu widersprechen, ohne schon eine Antwort vorzubereiten
2. Von sich reden – keine Angriffe auf DU/SIE

Das beeindruckte offensichtlich. Die zwei Regeln genühten. Ich konnte ganz normal moderieren. Alle Teilnehmenden haben achtsam kommuniziert und zu einer friedlichen Versammlung beigetragen.

Die Rolle der Empathie

In der Gewaltfreien Kommunikation geht es darum, eine einfühlsame Verbindung zu uns selbst und anderen aufzunehmen. Empathie bedeutet: ich verbinde mich mit dem gegenüber durch das konzentrierte Zuhören. Ich bin wach und präsent, nehme den andern wahr. Dann verbinde ich mich mit den Gefühlen meines Gegenübers – und zwar nicht nur mit den negativen Gefühlen.

„Empathie“ wird oft verstanden als Mitgefühl für das Leiden unserer Mitmenschen. Wirkliches Mitgefühl aber würdigt das Leiden des anderen Menschen, indem es beim Gegenüber belassen wird.

Die GFK-Methode in 4 Schritten

1. Beobachtung
2. Gefühl
3. Bedürfnis
4. Bitte

1. Schritt: Beobachtung

Eine klare Beobachtung heisst: ich halte mich an Tatsachen:

„Ich höre ...“

„Ich sehe ...“

„Ich merke ...“

„Ich habe erfahren ...“

Wenn ein Mann zu seiner Frau sagt: „*Du kannst einfach nicht mit Geld umgehen*“. Und sie sagt: „*Immer musst du mich kontrollieren*“, dann sind dies keine Beobachtungen. Das sind Interpretationen und Bewertungen eines Verhaltens.

In Studien über Rassismus und Sexismus wird deutlich, dass Menschen, die zu diskriminierendem Denken neigen, diese Differenzierung nicht vornehmen. Sie denken, ihre Vorurteile entsprächen den Tatsachen.

Häufig sind es nicht die Tatsachen oder Ereignisse, die uns das Leben schwer machen, sondern unsere gedanklichen Urteile und Assoziationen.

Die 4 Schritte der Methode sollen an Hand des folgenden Beispiels illustriert werden:

Die Leitung, der CEO oder der Präsident hat über die Köpfe der Betroffenen eine Entscheidung getroffen, die einschneidend ist. Ein Betroffener geht wütend zum Chef, bemüht sich aber einer achtsamen Sprache: „*Ich habe soeben von Ihrer Entscheidung erfahren*.“

2. Schritt: Gefühl

Ich fühle...	Ich bin...
Angst	besorgt, unsicher, zögerlich, nervös
Ärger	genervt, zornig, frustriert, ungeduldig
Trauer	betrübt, lustlos, einsam unglücklich
Überraschung	erstaunt, perplex, erschreckt, verwirrt
Neugier	mutig, offen, motiviert, inspiriert
Freude	zufrieden, froh, begeistert, beschwingt

Es gibt in der Gewaltfreien Kommunikation keine „positiven“ und „negativen“ Gefühle. Die Gefühle werden nicht beurteilt. Sie werden als Lebensenergie wahrgenommen, die sich im Hier und Jetzt so und nicht anders zeigt. Es gibt solche, mit denen es einem wohl und andere, mit welchen es einem unwohl ist. Letztere sind willkommenen Botschaften des Herzens; denn sie lassen uns fühlen und darüber nachdenken, welches Grundbedürfnis gerade nicht befriedigt wurde. Kein Gefühl, sondern eine Interpretation ist: „*Ich spüre, dass du genervt bist*“. Beispiel: „*Ich bin entsetzt, wie diese Entscheidung entstanden ist.*“

3. Schritt: Bedürfnis

Hinter jedem Gefühl, das ich empfinde, steckt ein Bedürfnis.

Beispiele:

Anerkennung	Klarheit	Sicherheit	Wärme
Autonomie	Freiheit	Nähe	Transparenz
Geborgenheit	Ruhe	Verständnis	Harmonie
Wertschätzung	Schutz	Vertrauen	Distanz

Beispiel: „Ich brauche mehr Respekt, wenn Entscheidungen getroffen werden.“

4. Schritt: Bitte

Im 4. Schritt übernehme ich Verantwortung für mein Bedürfnis. Mit der Bitte komme ich auf die Handlungsebene.

Die Bitte sollte sein:

- konkret (zeitlich, örtlich, personell)
- auf die angesprochenen Bedürfnisse bezogen
- jetzt machbar
- überprüfbar
- positiv formuliert
- freiwillig

Es geht darum, eine klare, echte Bitte zu äußern, die dem Adressaten die Freiheit lässt, ja oder nein zu sagen.

Die Bitte ist positiv zu formulieren, d.h. was ich von der anderen Person will – nicht, was ich nicht will. Es geht nicht darum, was sie denken soll oder wie sie sich fühlen soll, nicht, wie sie sein soll. Sondern es geht um ganz konkrete Handlungen, um die ich sie bitte, damit mein Leben bereichert wird. Auf dieser Basis können klare und deutliche Bitten ausgesprochen werden, nicht diffuse oder verpackte Wünsche; denn ich weiß, was ich will, und präsentiere dies meinem Gegenüber. Die Bitte kann erfüllt oder abgeschlagen werden. Im letzteren Fall schätze ich die Ehrlichkeit; denn ein Nein ist meistens zu 100 Prozent ehrlich, ein Ja wohl höchstens zu 50 Prozent, weil viele Menschen Angst haben, Nein zu sagen.

Bitten sind keine Forderungen, denn diese würden dem Gegenüber keine Wahl lassen und können das Grundbedürfnis nach Respekt oder Autonomie verletzen. Bitten lassen die Wahl, mit Ja oder Nein zu antworten. Beispiel: „*Sind Sie bereit, mich das nächste Mal vorher einzubinden?*“

Fazit

Oft kommt die GFK-Methode in den Verruf, ein „weichgespülter“, zu harmoniebetonter Ansatz zu sein, beschwichtigend, die Gegensätze nicht wahrnehmend, darauf aus, immer friedlich, freundlich und besonnen zu sein und zu handeln. Es geht aber im Gegenteil darum aufzugeben zu können, unbedingt Recht haben und behalten zu wollen, es geht darum, das Schema Opfer–Täter/Täterin zu beiseitigen und ehrlich zu sein – aber nicht darum, um jeden Preis nett zu sein. Dies erfordert Mut: Mut, meine persönliche Wut, meinen Zorn, meinen Schmerz, meinen Ärger zu zeigen – aber ohne dem Kommunikationspartner die Schuld dafür zu geben, und ihn als z.B. rücksichts- und verantwortungslos zu be- und verurteilen, oder gar als Dummkopf oder Ignorant zu beschimpfen. Als achtsam kommunizierende Person muss ich zuallererst bereit sein, meine Hilflosigkeit, meine Ohnmacht, meinen Ärger wahrzunehmen, mir selbst zuzugeben und zu zeigen.

Literatur

- Basu, A. & Faust, L. (2015). *Gewaltfreie Kommunikation*. Freiburg im Breisgau: Haufe-Lexware.
- Rosenberg, M.B. (2012). *Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation. Ein Gespräch mit Gabriele Seils*. Freiburg im Breisgau: Herder.
- Rosenberg, M. B., Gandhi, A., Birkenbihl, V. F. & Holler, I. (2013). *Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens*. Paderborn: Junfermann.