

SPUREN
77

Erscheint vierteljährlich
Nr. 77 im Herbst 2005, Fr.8,-

SPUREN

MAGAZIN FÜR NEUES BEWUSSTSEIN

**Persönlich:
Julia Onken**

**Leben
aus Licht**

**Magier
mit Kettensäge**

**Unheimliche Liebe
zum Krieg**

Mitgefühl, Güte, innere Werte

HERZ IST TRUMPF



EINE KONFLIKTKISTE

Wer wünscht sich nicht, Konflikte konstruktiv lösen zu können?

Mit der «Konfliktkiste» wollen Ingrid Holler und Vera Heim dazu beitragen. Ein Praxistraining in gewaltfreier Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg. Von Colette Grünbaum-Flury



«Soll ich die Konfliktkiste bringen?», fragt meine Freundin J. und zwinkert mir zu. Sie ist übers Wochenende zu Besuch in die Berge gekommen. Ich werfe ihr einen trotzigen Blick zu, der so viel bedeutet wie: Misch dich da ja nicht ein. Die Luft zwischen meinem Freund und mir war gerade zum Schneiden dick.

Etwas später sitzen wir dennoch mit der Konfliktkiste auf der Terrasse, und ich zeige wie geplant der interessierten Freundin, einer Psychotherapeutin von Beruf, das Handbuch dazu. Dann vertiefen wir uns mit Hilfe von vier ersten Karten in die Grundlagen der gewaltfreien Kommunikation CFK. Im ersten Schritt werden wir ermutigt, in einer Konfliktsituation einen so kühlen Kopf zu bewahren, dass wir sehen können, was genau geschah, ohne es zu bewerten. Das heisst also, einfach Tatsachen beobach-

ten und beschreiben, ohne sie zu interpretieren.

Im zweiten Schritt können wir uns dann den Gefühlen zuwenden, die das Beobachtete in uns ausgelöst hat. Wie die zweite Karte aus der Konfliktbox zeigt, ist das nicht so einfach. Wir benutzen dabei gerne Worte, die nicht wirklich unsere Gefühle, sondern unsere Einschätzung des anderen wiedergeben: Ich fühle mich hintergangen oder missverstanden, sind treffende Negativbeispiele, die so viel bedeuten wie: Der andere hat mich hintergangen. Er versteht mich nicht. Um das zu vermeiden, ist es sinnvoll, den Satz über das eigene Gefühl zu beginnen mit: Ich bin ... enttäuscht, traurig, verunsichert.

UNERFÜLLTE BEDÜRFNISSE

Unangenehme Gefühle weisen auf unerfüllte Bedürfnisse hin. Im dritten Schritt fragen wir uns: Worauf kommt es mir an? Was für ein Bedürfnis ist bei mir nicht erfüllt? Viele Menschen haben die Tendenz, andere für die Erfüllung ihrer Bedürfnisse verantwortlich zu machen. Wie wir dies tun, beschreiben Ingrid Holler und Vera Heim auf dieser Karte klar. Die Autorinnen der Konfliktkiste helfen mit

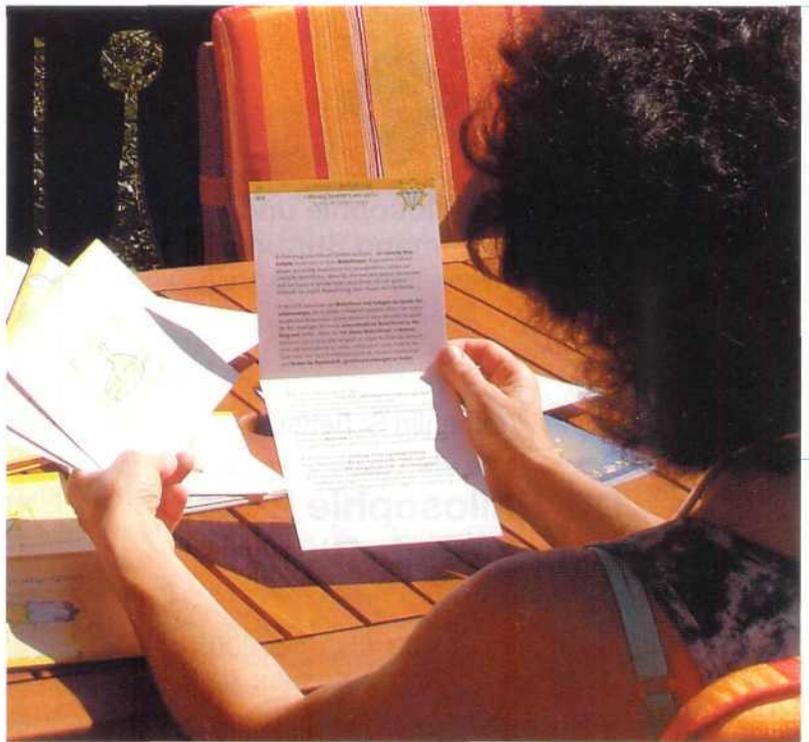
folgenden Sätzen diesbezüglich klar zu formulieren: 1. Ein Bedürfnis hat unzählige Erfüllungsmöglichkeiten. 2. Ein Bedürfnis ist frei von mitwirkenden Handlungen anderer Menschen und frei von genauen Zeit- oder Ortsangaben. 3. Ein Bedürfnis ist positiv formuliert. Statt: «Ich möchte keine Missverständnisse», sagen Sie: «Ich brauche Klarheit». Das führe eher zum Verständnis und erleichtere die spätere Lösungsfindung.

Im vierten Schritt, nachdem wir Beobachtung, Gefühl und Bedürfnis formuliert haben, geht es um die Frage, was unser Leben bereichern würde. Was kann die andere Person tun, damit sich mein Bedürfnis erfüllt? Viele Menschen, und oft besonders Mütter, haben Mühe, eigene Bedürfnisse zu erkennen und für sie einzustehen. Sie kümmern sich mit Vorliebe um die Bedürfnisse der anderen. Marshall B. Rosenberg sagt: «Wir haben nicht gelernt, unsere Bedürfnisse als etwas Schönes und Wertvolles zu sehen.» Wenn wir sie äussern, geben wir unseren Mitmenschen eine Chance, unser Leben zu bereichern und zu verschönern. Dies tun wir nach den ersten drei Schritten am effektivsten, indem wir eine konkrete Bitte formulieren

und den andern um eine spezifische Handlung bitten. Nun wenden J. und ich uns den Werkzeugkarten zu, die mit den Übungskarten am meisten Platz in der Kiste einnehmen. Was für eine Konfliktsituation wollen wir uns anschauen? Kritik und Vorwürfe, Ärger, Nein!, Schweigen, Feindbilder und Vorurteile, Empathie, so lauten die Titel. Bald sind alle Karten durcheinander, und da wir uns mit den Grundlagen noch nicht besonders gut auskennen, sind wir ständig am Suchen der passenden Karten für unsere Bedürfnisse. «Also mir ist das zu chaotisch. Ich hätte lieber ein Übungsbuch, in dem ich vor- und zurückblättern kann», sagt J. am Ende unseres Trainings mit der Konfliktkiste. Die Sache an sich hat ihr gefallen, und sie notiert sich den Titel des Buches*, das ich als guten Einstieg in die GFK mit Gewinn gelesen habe.

WERKZEUGKASTEN

Vor einigen Wochen griff ich eines morgens auch einmal nach der Konfliktkiste, nachdem meine Teenage-Tochter mich am Vortag mal wieder angeschwiegen hatte. In den beiden Werkzeugkarten «Schweigen» las ich, dass es wichtig sei, mit Selbst-Empathie zu beginnen, wenn das



Schweigen starke Gefühle in einem hervorrufe. Also suchte ich die Karte Nr. 5, um zu sehen, wie man das tun kann. Als weitere Handlungsmöglichkeiten beschreiben die Autorinnen, könne man der schweigenden Person gegenüber die eigenen Gefühle und Bedürfnisse ausdrücken oder versuchen, die Gefühle und Bedürfnisse der schweigenden Person zu erkunden.

Nach dem Durcharbeiten der Empathiekarte las ich auf der Schweigekarte das konkrete Beispiel, in dem eine Frau, nach 3-jähriger Kinderpause ihrem Partner eröffnet, dass sie wieder arbeiten will, worauf der Partner in Schweigen versinkt: «Was wurde beobachtet? Dirk schweigt. Wie fühlen Sie sich dabei? Da bin ich ganz verunsichert ... Um welches Bedürfnis geht es Ihnen? ... weil ich Kontakt brauche. Was können Sie tun, um Ihr Bedürfnis zu erfüllen? Ihn fragen, wie es ihm geht.»

EIGENE ANTWORTEN

Ich versuchte, auf die Fragen meine eigenen Antworten zu finden, und erforschte meine Gefühle, mein Bedürfnis nach Kontakt und mein konkretes Anliegen. Irgendwie wäre es mir komisch vorgekommen, meiner Tochter bei nächster Ge-

legenheit die vier Schritte vorzutragen, doch es ergab sich wenig später ein Gespräch, in dem ich ihr vorwurfslos mitteilen konnte, was in mir vorging, wenn sie sich so verhielt. Es hat sie sehr betroffen gemacht, und seither hat sie mich nie mehr angeschwiegen.

Experimentierfreudig verabredete ich mich nochmals zu einem Übungsnachmittag mit einem Bekannten, der schon Kurse in gewaltfreier Kommunikation besucht hat und sehr angetan ist von dieser Kommunikationsmethode. Nach einem erfrischenden Bad im Zürichsee schlug das Wetter blitzartig um, genauso, wie Konflikte zuweilen entstehen. Wir flohen unters Dach einer verlassenen Badeanstalt und übten das Formulieren der vier Schritte anhand von Konflikten aus unserem Leben, mit Hilfe der Beispiele und Lösungen in der Konfliktkiste. Die Sätze, die wir formulierten, waren holprig, und es war schwierig, mit der Methode eigene, passende Worte im Schweizer Dialekt zu finden. Verglichen wir, was wir gefunden hatten, mit den Beispielen auf den Karten, so stimmte das nicht immer überein, da es ja oft mehrere Möglichkeiten gibt. Bei allem guten Willen wurden wir nicht richtig

warm mit der Konfliktkiste, die als Hilfsmittel «zum selber Trainieren, als komplettes Trainingstool für Gruppen- und Einzelübungen und als Nachschlagewerk» konzipiert ist.

Wer sich mit gewaltfreier Kommunikation befasst, kann viele nützliche Hinweise finden, die zu einer Verständnis- und liebevollen Kommunikation verhelfen und dicke Luft schnell wieder auflösen. Die Übungsschritte in das eigene Leben zu integrieren, so dass sie in Konfliktsituationen auch zur Hand sind und erinnert werden, ist allerdings anspruchsvoll. Es macht Sinn, sich an einem Kurs in gewaltfreier Kommunikation zu üben, unter Anleitung einer kompetenten Kursleitung und möglichst in der eigenen Sprache. Auf diese Weise fällt es leichter, passende Worte zu finden, die nach uns selber und nicht nach Lehrbuch klingen.

Ingrid Holler/Vera Heim:
Konfliktkiste *Junfermann Verlag* 2005,
Fr. 72.70.

**Gute Eistiegslektüre:*
Marshall B. Rosenberg:
Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation.
Ein Gespräch mit Gabriele Seils,
Herder Spektrum.

Grundlagenwerk:
Marshall B. Rosenberg:
Gewaltfreie Kommunikation. *Eine Sprache des Lebens,* *Junfermann Verlag.*
Übungsbuch: Ingrid Holler:
Trainingsbuch Gewaltfreie Kommunikation,
Junfermann Verlag.

Kurse mit Marshall B. Rosenberg:
www.cnvc.org/
www.gewaltfrei.de
(*Marshall Rosenberg lebt in der Schweiz.*)
mit *Ingrid Holler,*
in *Deutsch/and:*
www.lets-train.de
mit *Vera Heim,* in der *Schweiz:* www.tcco.ch,
Tel. 079 252 44 41.