

>> Wenn Polemik den Blick aufs Wesentliche vernebelt

Hinter Schimpfen und Wettern die eigentlichen Bedürfnisse hören

Politik polarisiert und kann Gespräche leicht in hitzige Debatten verwandeln. Die Haltung der GFK kann dabei helfen, in Verbindung zu bleiben.

Ich bin in Deutschland zu Besuch bei einer Freundin aus der Schulzeit. Es dauert nicht lange, da sind wir in tiefgründige Gespräche versunken und erleben die vertraute Verbundenheit von früher. Es ist wunderbar! Nach einer Weile landen wir beim Thema Klimawandel. Plötzlich verändert sich die Stimmung. Meine Freundin äussert ihren Frust über die Politik in Deutschland. Ihrer Meinung nach werde nichts gegen den Klimawandel getan. Es brauche nun drastische Gesetze, damit sich etwas verändere. Aber die Politik tue das Gegenteil. Ich frage sie, worauf sie sich beziehe. Sie meint: «Hier in Deutschland ist es nicht so wie in der Schweiz! Wir können nicht über Gesetze abstimmen. Das Einzige, was wir tun können, ist, Parlamentarier zu wählen, die sich beim Klimawandel engagieren. Aber die gibt es kaum und wenn es jemand tut, dann halten sie ihre Wahlversprechen nicht ein.» Ich versuche ihre Gefühle und Bedürfnisse zu hören: «Bist Du alarmiert und möchtest gerne Einfluss nehmen? Machst Du Dir Sorgen um das Wohlbefinden der nächsten Generation?» Die Worte kommen in Resonanz, triggern aber weiteren Schmerz: «Die Politiker sind doch alle Lügner - nichts als Lippenbekenntnisse und dann verändert sich NICHTS!» Ihre Stimme wird immer härter und ich merke, wie es mir beim Zuhören enger wird. Es fällt mir immer schwerer, in Kontakt zu bleiben.

Eine innere Stimme wird in mir wach: «Ihre Wahrnehmung ist jetzt aber sehr schwarz. Sieht sie denn nicht, dass sich tausende von Schülern und Schülerinnen unter anderem auf den Freitagsdemos fürs Klima einsetzen? Und in meinem Bekanntenkreis sprechen wir immer mehr darüber, wie der Plastik-

konsum und der Energieverbrauch reduziert werden kann. Das ist doch ein Fortschritt.» Obwohl Beschwichtigen und Trösten nichts mit Empathie zu tun haben, merke ich wie der Impuls meinen Gedanken Ausdruck zu verleihen immer stärker wird. Und schon rutschen mir meine beschwichtigenden Gedanken über meine Lippen. Mist!

«Urteile vernebeln die Sicht»

Meine Freundin schaut mich entgeistert an und ihre Stimme wird noch härter: «Du verstehst überhaupt nichts! Das reicht nicht! Es braucht Gesetze, sonst ändert sich NIE etwas!» Der Schuss ging nach hinten los.

Wir schauen beide auf die Uhr. Gott sei Dank, es ist Zeit zu gehen, denn wir haben noch einen Theaterbesuch auf dem Programm. Ich kleide mich um und nutze die Zeit für Selbstempathie: Wenn ich höre, dass Politik und äussere Umstände für Missstände verantwortlich gemacht werden, wird es mir eng und ich fühle mich hilflos. Mir liegt viel an Selbstverantwortung und daran, dass eigene Handlungsräume gesehen

werden. Zudem fällt es mir schwer, nahe stehende Menschen leiden zu sehen. Trösten war wohl der misslungene Versuch, zum Wohlbefinden beizutragen.

«Man hört nur mit dem Herzen gut»

In dem Moment, als ich meine Bedürfnisse hinter dem Trösten erkenne, entspannt sich etwas in mir. Kein Wunder kann ich nicht mehr zuhören, wenn ich denke, ich müsse meine Freundin retten. Ich erinnere mich daran, dass hinter jedem Schimpfen und Wettern Bedürfnisse stehen. Zwar hatte ich versucht, diese zu ergründen, aber in meinem Stress war mir das nur mit dem Kopf gelungen und nicht mit dem Herzen. Jetzt bemerke ich, dass mein Herz aufgeht und ich den Menschen sehe, der sich nichts mehr als Fürsorge für Mutter Erde wünscht.

Ich spreche meine Freundin darauf an. Tränen der Berührung füllen ihre Augen. Ich kann ihre Verzweiflung darin erkennen und spüre jetzt die Verbundenheit, die über unsere gemeinsame Sehnsucht entsteht.

Vera Heim



Empathie bedeutet, Gefühlen und Bedürfnissen Raum zu geben

aus dem TCCO-MAGAZIN No. 21, 12/2019

Haben Sie Lust auf mehr Lesestoff rund um das Thema Gewaltfreie Kommunikation?

Dann senden Sie uns ein E-Mail mit dem Vermerk „Bestellung >>auf-gespürt“ und Ihrer Post- und E-Mail-Adresse an office@tcco.ch. Sie erhalten dann kostenlos und 2 Mal/Jahr das Magazin per Post und/oder per E-Mail zugestellt.