

# **Eine Sprache der Verbindung**

## **Die Lange Nacht über Gewaltfreie Kommunikation**

**Wiederholung aus dem Jahre 2017 auf vielfachen Hörerwunsch**

**Autorin:** Barbara Leitner

**Regie:** Rita Höhne

**Redaktion:** Dr. Monika Künzel

**SprecherInnen**  
Marina Behnke  
Ilka Teichmüller  
Joachim Schönfeld

**Musikauswahl:** Tom Daun

**Sendetermine:** 25. Juli 2020 Deutschlandfunk Kultur  
25./26. Juli 2020 Deutschlandfunk

---

Urheberrechtlicher Hinweis: Dieses Manuskript ist urheberrechtlich geschützt und darf vom Empfänger ausschließlich zu rein privaten Zwecken genutzt werden. Jede Vervielfältigung, Verbreitung oder sonstige Nutzung, die über den in den §§ 45 bis 63 Urheberrechtsgesetz geregelten Umfang hinausgeht, ist unzulässig.

© Deutschlandradio - unkorrigiertes Exemplar - insofern zutreffend.



# 1. Stunde

## Musik- hoch

### Take 1– Zupke

Für mich ist die GFK eines der wertvollsten Werkzeuge, die mir bisher in meinem Leben begegnet ist. Sie dient dazu, unser Bewusstsein zu schärfen und zu unterscheiden, /wann wir in reaktive Muster verfallen// Kopfkino wie wir umgangssprachlich so schön sagen //und /was ist denn tatsächlich passiert.

### Take 2– Hiester

Ich habe zum ersten Mal was sinnvolles und Genaues über Gefühle gelernt/, weil das Alltagswissen, dass der andere meine Gefühle macht, dass das nicht die Wahrheit ist, sondern dass ich meine Gefühle selber mache, das war schon eine ganz große Entdeckung.

### Take 3 - Kaur

Und danach war ich viel leichter in der Lage, zu gucken, warum geht es ihm eigentlich und ich konnte, was mir wichtig war, auf einer Weise vermitteln, wo ich keine Urteile mehr hatte und wo ich sagen konnte, das ist mir aus dem und dem Grund wichtig.

## Musik-Akzent

### Take 4: Kaur

Es braucht manchmal auch Mut dazu, weil dann zeigt man sich verletzbar und dann kommen die Gefühle aus der /Vergangenheit, die man einfach weggedrängt hat, weil man nicht wusste, wie man damit umgehen soll.

### Take 5 – Kauschat

Da habe ich gedacht, Frieden ist möglich, auch wenn es nicht so aussieht. Für mich war das Thema Krieg und Frieden seit meiner Kindheit ein Thema, weil 49 geboren bin und da war das allgegenwärtig.

### Take 6 – Zupke

Es bewirkt viel, weil sie/ dazu einlädt wieder umzudenken, wie wollen wir denn unser Miteinander gestalten, dass wir wieder Strukturen errichten und uns Zeit nehmen für Entscheidungen, dass alle berücksichtigt sind, die von Entscheidungen auch betroffen sind. und da kann man schon auf vielen Eben die Früchte beobachten.

## Sprecherin:

Verunsicherung zieht durch das Land. Es mehren sich Anschläge und Überfälle als eine Form der Meinungsäußerung im politischen Raum. Angst kommt auf: Wie geht es in unserem Land weiter? Nicht nur der Zustrom von vielen Menschen aus kriegsführenden und -bedrohten Ländern verlangt, sich diese Frage zu stellen. Auch die Alltagsbahnen vieler Menschen hierzulande scheinen ins Wanken geraten zu sein. Um so wichtiger ist es, Halt zu finden und Klarheit: Was ist wirklich wichtig für mein Leben, mein Wohlergehen, das der Gemeinschaft? Wo kann ich Einfluss nehmen, meinen Alltag so gestalten, wie ich es möchte? Und wie kann ich mich in die Gesellschaft einbringen? Ein wichtiges Instrument für viele Menschen zu einem verantwortlichen und selbstbestimmten Leben wurde in den zurückliegenden 30 Jahren die Gewaltfreie Kommunikation. Das von dem amerikanischen Psychologen Marshall Rosenberg entwickelte Kommunikations- und Handlungsmodell kann Orientierung und Unterstützung geben für ein freies Leben in gesunden Beziehungen und wirkt in dieser Weise für viele Menschen. Darum geht es heute in der Langen Nacht. In der ersten Stunde wird zu hören sein, was diesen Ansatz ausmacht und warum er in Deutschland so populär ist. In der zweiten Stunde geht es um die Anwendung dieses Modells in Unternehmen, Schulen und Gemeinschaften. Die dritte Stunde ist dem Begründer der Gewaltfreien Kommunikation gewidmet: Marshall Rosenberg.

## **Musik- hoch**

### **Take 7 – Kauschat**

Ne Kursteilnehmerin hat erzählt, die arbeitet in der Kita, dass neulich ein Vater kam und sagte: 'Was, ihr habt jetzt hier auch die dreckigen Flüchtlinge.'

### **Sprecherin:**

Irmtraud Kauschat ist Trainerin der Gewaltfreien Kommunikation aus Darmstadt.

### **Take 8 – Kauschat**

Und da hat sie gesagt, okay, wollen wir uns mal einen Moment hinsetzen. Und dann hat sie gefragt, was ist denn los. Ja, dann bleibt keine Zeit mehr für unsere Kinder. Da hat sie gesagt, geht es ihnen darum, dass sie sicher sein wollen, dass ihre Kinder hier auch immer noch wichtig sind und sie befürchten, dass die deutschen Kinder oder die schon immer hier waren nicht genug Aufmerksamkeit kriegen, weil sie vermuten, dass wir uns nur um die Flüchtlingskinder kümmern. 'Ja, genau!' Und da hat sie gefragt, was bräuchten sie denn, um sicher zu sein, dass wir uns auch um die anderen Kinder kümmern, die schon vorher hier waren. Und da hat er angefangen zu erzählen, dass seine Frau, die Mutter der Kinder, vor einem Jahr gestorben ist und die wirklich Fürsorge brauchen und er ihnen das gar nicht alles geben kann. Und da hat sie ihn da abgeholt und gefragt, was er denn denkt, was die Kinder besonders brauchen und hat ihm dann versichert, dass sie gut nach seinen Kindern gucken wird.

**Sprecherin:**

Die Erzieherin verhielt sich gegenüber dem Vater, wie sie es im Seminar für Gewaltfreie Kommunikation gelernt hatte: Sie belehrte ihn nicht. Sie wies ihn nicht zurück. Sie hörte dem Mann zunächst einfach nur zu: Was konnte sie hinter seinen Worten heraushören? Was mochte dem Vater wohl besonders wichtig sein? Erst als er entspannt war und wieder offen sein konnte, teilte sie ihm ihre Meinung mit: Dass sie sich als Erzieherin um alle Kinder, egal wo sie herkommen, gut kümmern will.

**Take 9 – Kauschat**

Und da hat er sich bedankt, ist weggegangen und die Sache war erledigt. Und ich vermute, dass wenn wir Menschen, bei denen wir erst Mal ein Vorurteil hören, wenn wir die wirklich abholen mit ihren Bedürfnissen und was dahintersteckt, wir viele davon treffen können mit ihren Bedürfnissen und dass sich dann die Vorteile auflösen können und da sehe ich, dass GFK im Kleinen einen guten Beitrag leisten kann.

**Sprecherin:**

Irmtraud Kauschat ist Ärztin vom Beruf, hat eine eigene Praxis in Darmstadt. Mehr als 20 Jahre ist es her, dass sie dazu auch den Ansatz der wertschätzenden Kommunikation als ein heilendes, verbindendes Mittel kennen lernte. Sie nahm als Betreuerin an einem Jugendcamp teil. Zu ihrer Überraschung erlebte sie, dass dort Jugendliche aus Bosnien, Serbien und Kroatien miteinander sangen, tanzten, spielten und lachten. Zu dieser Zeit brachten sich die Generation der Eltern in Ex-Jugoslawien gegenseitig um. Wie ist das möglich, dass die Mädchen und Jungen über diese tiefen Verletzungen hinweg verständigen und anfreunden können, wunderte sie sich? Sie hörte, dass die Jugendlichen die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg nutzten und das inspirierte sie so sehr, dass sie begann, sich dieses Modell anzueignen. Es nährte ihre Friedenssehnsucht, bestärkte sie darin: Frieden ist möglich und ich kann etwas dafür tun.

**Take 10 – Kauschat**

Für mich ist auch die GFK nicht das einzige Mittel, um friedlich miteinander zu leben. Für mich ist es momentan die beste Möglichkeit, in so ein Bewusstsein zu gelangen, zu sehen, jeder andere ist auch ein Mensch und jeder Mensch hat sie selben Bedürfnisse. Und wenn ich das so im Hinterkopf haben kann, selbst wenn jemand etwas tut, was ich überhaupt nicht gut finde, der muss einen Grund dafür haben und ich bin wirklich neugierig, warum er so was macht, hilft mir das von Mensch zu Mensch unterwegs zu sein und da fängt für mich der Frieden an. Da brauchen wir uns nicht mehr zu streiten. Wir streiten uns üblicherweise darüber, wie man sich die Bedürfnisse erfüllt, weil der eine macht es so und der andere macht es so. Und gleichzeitig, wenn wir bei den Bedürfnissen sind, da gibt es oft Wege, wo wir beide Bedürfnisse so erfüllen können, dass wir beide damit zufrieden sind.

**Musik-Akzent**

### **Atmo 11: Marshall Rosenberg (engl/dt)**

...Wenn wir Einfühlung geben, hören wir erst, was die andere Person sagt und braucht und machen erst eine Pause bevor wir unsere Situation darstellen. ...Wenn wir das nicht so machen, kriegen die die Leute Misstrauen der Empathie gegenüber.... Es ist wie ein Trick, sie dazu zu bringen, uns zuzuhören.

#### **Sprecherin:**

Marshall Rosenberg – hier auf einem Workshop in Frankfurt am Main, 2005. Der amerikanische Psychologe entwickelte den Ansatz der Gewaltfreien Kommunikation in den 1980er Jahren. Mit diesem Modell lernen Menschen, einander zu zuhören und sich ehrlich mitzuteilen. Es hilft, Konflikte zu lösen, ohne dass es Gewinner und Verlierer gibt – egal ob es um Streit in der Familie, der Schule, am Arbeitsplatz geht oder sogar um kriegerische Auseinandersetzungen zwischen Gruppen und Völkern.

### **Atmo 12: Marshall Rosenberg (engl/dt)**

...Das könnte z.B. so klingen... Höre ich Dich richtig? .. Ich höre, dass es eine Menge Gefühle in Dir auslöst, wenn du siehst, dass ich die ganze Woche weg bin und an dem einzigen Tag, an dem ich da bin, ich am Computer arbeite. ...Wenn ich Dich richtig verstehe, bist Du vielleicht traurig und möchtest mehr Kontakt. ...Und vielleicht bist Du auch irritiert, weil du mehr Unterstützung möchtest. Stimmt das so?

#### **Sprecherin:**

Menschen lernen zu verstehen, was eine Person innerlich bewegen könnte – auch wenn sie vielleicht zurückweisende oder verletzende Worte gebraucht. Bei dem Rollenspiel im Workshop versucht ein Mann seiner Frau nah zu sein. Sie hatte sich beschwert, dass er, statt bei der Hausarbeit anzupacken, an seinem Computer sitzt.

### **Atmo 13: Marshall Rosenberg (engl/dt)**

Erinnert Euch, was ich gesagt habe: Hört nie, was ein anderer Mensch über euch denkt... Du hast jetzt noch keine Verbindung hergestellt mit ihren Gefühlen und Bedürfnissen. Du hast dich auf ihre Meinung bezogen.. Du hast gesagt, du bist der Meinung, dass ich mehr helfen sollte...Das gibt auf der Herzensebene keine Verbindung...

#### **Sprecherin:**

Die Verbundenheit zwischen den Menschen anzuerkennen und zu stärken und damit dem Frieden im Kleinen, in den Familien und Gemeinschaften, wie im Großen, in der Welt zu dienen - dafür trat Marshall Rosenberg klar und humorvoll während seiner Workshops und

Seminare weltweit ein - auch als er bereits weit über 70 Jahre alt war. Alle Menschen – so seine Botschaft - ,egal wo sie leben, ob jung oder alt, gleich welcher Herkunft sie sind, welcher Religion oder Kultur sie angehören, haben als Menschen die gleichen Bedürfnisse: Sie alle brauchen Luft zum Atmen, Nahrung und ein Dach über den Kopf. Alle Menschen brauchen andere Menschen, brauchen die Gemeinschaft, deren Geborgenheit, Verständnis und deren Unterstützung. Und in ihre Gemeinschaft wollen sie sich einbringen, wollen angenommen und geschätzt werden, wollen Freude empfinden, sich ausdrücken, kreativ sein. Alles, so wiederholte Marshall Rosenberg immer wieder, alles, was Menschen tun, tun sie, um sich selbst Bedürfnisse zu befriedigen. Das allerdings ist dem meisten nicht bewusst. So machen sie es ihrem Gegenüber oft schwierig, Verständnis zu zeigen.

#### **Atmo 14: Marshall Rosenberg (engl/dt)**

Was du tun könntest, ist das, was meine Partnerin zu sagen pflegt...Sie sagt dann z.B., in den nächsten zwei Minuten mache ich den PC kaputt...ich weiß halt, dass sie auf diese Art und Weise ihre ganzen Gefühle und Bedürfnisse ausdrückt...

#### **Musik:**

#### **Take 15 - Kaur**

Es ist auf jeden Fall ein Weg – es wird immer so schön genannt – von Herz zu Herz zu kommunizieren. Und was damit gemeint ist, ist wegzukommen von Urteilen und Erwartungen und Vorstellungen, wie alles zu sein hat, wie der anderer sich zu benehmen hat, was man selber tun muss, weg zu kommen von einem Handeln aus Pflicht und so einem Muss-Denken: 'Das gehört sich so!' Sondern hinkommen zu 'Ich möchte das tun!' In Verbindung zu sein mit dem, was dir wichtig ist und von dort aus dich zu entscheiden, was du tun willst.

#### **Sprecherin:**

Simran Kaur (gesprochen „Koah“) ist Kommunikationstrainerin und Yoga-Lehrerin aus Hamburg. Mit Körper und Geist verfolgt sie einen Weg: Zu beobachten, was wirklich ist – 'Ah, da ist ein Schmerz, ein Satz, der mich erschreckt.' Darüber geht sie nicht hinweg. Vielmehr forscht sie weiter: Welche Gefühle sind damit verbunden? Worauf weisen sie hin? Bin ich traurig oder froh, ängstlich, wütend oder beschämt? Und welches Bedürfnis wird dadurch berührt? Erst wenn sie das für sich gefunden hat, spricht sie weiter: Was würde mir jetzt gut tun und was kann ich mich oder Andere bitten? Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte. Das sind die vier Schritte, die jeder kennen lernt, der sich mit der Gewaltfreien Kommunikation beschäftigt. Mit ihrer Hilfe ist es nicht mehr notwendig, sich selbst oder Andere zu beschuldigen: 'Ich kann es einfach nicht.' Oder 'Es ist die Schuld meiner Eltern, meiner Chefs, der Regierung!' Vielmehr ist es wie ein Blick hinter einem Schleier.

## **Take 16 - Kaur**

Wenn man merkt, dass man wohlwollen angeschaut wird, mit dem Interesse wirklich verstehen zu wollen, was ist los bei dir. Keine Urteile. Keine Ratschläge, keine Richtungsvorgabe, sondern du darfst sein, wie du bist. Du bist willkommen. Da entspannt sich so viel und dann kommen wir wieder in Kontakt mit dem, was uns Freude macht und ermöglicht, Lösungen finden. Ich habe gerade so ein Seminar gegeben zum Umgang mit Kindern und da hat mir eine Frau zurückgeschrieben, paar Tage später, sie hat es gleich mal mit ihren Kindern probiert. Und statt ihnen vorzuschreiben, was sie machen sollen und zu schimpfen, hat sie einfach mal nichts gemacht und empathisch auf sie geschaut und versucht zu verstehen, worum geht es den beiden gerade. Und sie sagt, es war ein Wunder. Vorher hat sie sich immer einen Kopf gemacht, wie machen wir was. Alle Lösungen parat zu haben. Hier hatte sie keine, hat auch darauf verzichtet und die Kinder sind mit einer Lösung gekommen, die sie ganz großartig fand, wo sie sagte, da wäre sie von sich aus nie darauf gekommen und das war fantastisch, weil sie dann auch zufrieden waren. Und das ist so typisch GFK.

## **Musik**

### **Sprecherin:**

Die Gewaltfreie Kommunikation ist ein Prozess, der zunächst dafür sensibilisiert, was Worte anrichten können. Worte können Fenster sein, durch die sich Menschen füreinander öffnen. Und sie können Mauern errichten, können wehtun oder trennen. Ein einfacher Satz kann dazu führen, dass Beziehungen belastet oder sogar beendet werden. Und mit einem Satz kann man einem anderen Menschen die Hände reichen, als eine Geste: 'Ich verstehe dich. Ich sehe dich.' Diese beiden verschiedenen Varianten von Kommunikation und Beziehungsgestaltung symbolisierte Marshall Rosenberg in seinen Seminaren häufig mit zwei Handpuppen: Wolf und Giraffe. Der Wolf symbolisierte für ihn ein gewaltvolles, aggressives Auftreten, das dafür sorgt, dass sich Menschen als getrennt wahrnehmen. Die Giraffe steht für ein freundliches, mitfühlendes, dennoch kraftvolles und klares Verhalten, das die Verbindung spüren lässt. Auf der Bühne in seinen Workshops ahmt Marshall Rosenberg nach, wie sich eine Giraffe und wie sich ein Wolf in der Kommunikation verhalten.

## **Take 17 – Gens**

Ich glaube, die Leute wurden aufmerksamer, dass es so eine Art Wolfswelt gibt, die man eigentlich nicht will. /Die herkömmliche Welt mit Urteilen, mit Kritik, mit Konflikten, wo es um Gewinnen und Verlieren geht, meist ums Gewinnen, um Schuldzuweisungen und Vorwürfe, all das, was wir herkömmliche in unserer Kommunikation kennen und wo wir merken, dass es uns nicht gut geht damit, dass in solchen Streitigkeiten mehr Trennung als Verbindung passiert und ich glaube die GFK hat auch damals einen Anfangserfolg in Deutschland gehabt, weil das die Sehnsucht der Menschen war, friedlicher miteinander umzugehen.

**Sprecherin:**

Klaus-Dieter Gens ist Trainer aus Strohdehne/Brandenburg, einer der Wegbereiter dieses Ansatzes in Deutschland. Das Modell von Marshall Rosenberg macht sehr deutlich, was der Kommunikation dient und was sie eher unterbricht. Schwierig sind vor allem Zuschreibungen, zu glauben, wie jemand anders sei: beispielsweise rücksichtslos, verantwortungslos und so weiter. Genau diese Zuschreibungen tragen zur Gewalt in der Welt bei, war Marshall Rosenberg überzeugt.

**Take 18 – Gens**

Ich bin ja der Meinung, dass die sogenannte Wolfssprache eine Behelfssprache ist, dass man ganz andere Dinge ausdrücken will, aber es nicht gelernt hat. /Wenn man sagt, ich fühle mich gerade unsicher oder ich habe Angst. Oder denken, ich brauche jetzt Klarheit und Sicherheit und bitte dich, dass du das sagst oder tust, das können die meisten nicht. Sie denken, an wen liegt das jetzt, dass ich mich unwohl fühle und dann gibt es einen Vorwurf oder einen Angriff.

**Sprecherin:**

Marshall Rosenberg fordert stattdessen seine Schüler auf, nur zu benennen, welches Verhalten, welche Aussage für einen schwierig ist, etwas auslöste und dann eine Pause zu machen. Zu beobachten, ohne zu werten, klar zu sagen, was man sehen oder hören kann ist oft der letzte Fakt, bei den beide Seiten einer Meinung sind: 'Es ist wahr, ich kam in das Zimmer herein, ohne Dich anzuschauen und zu begrüßen. Ich lief zuerst zu meinem Schreibtisch.' Diese Tatsache verärgerte möglicherweise das Gegenüber, weil es sich nicht wahrgenommen fühlte. Statt dies auszudrücken, wird schnell geurteilt, wie der andere ist: Rücksichtslos oder kalt. Schon wenn zwischen den Daten und Fakten bzw. Urteilen unterschieden wird, veränderte sich viel in der Begegnung zwischen Menschen.

**Take 19 – Hiester**

Am deutlichsten fällt mir auf, was nicht mehr passiert, was früher passiert ist, dass ich urteile über meine Partnerin. Dass ich sie in irgendeiner Form verurteile kommt mittlerweile ausgesprochen selten vor./ Die ist zu pingelig, viel zu genau. Je nachdem was gerade passiert ist...

**Sprecherin**

Jochen Hiester ist Trainer aus Koblenz. Ein Urteil ist ein tragischer Ausdruck von Bedürfnissen, heißt es in der Gewaltfreien Kommunikation. In der Regel nutzen Menschen Urteile über andere, um sich selbst bedeckt zu halten, schreibt Marshall Rosenberg:

**Zitator:**

So ist dann auch meine Partnerin 'bedürftig und abhängig', wenn sie mehr Zärtlichkeit möchte, als ich ihr gebe. Aber wenn ich mehr Zärtlichkeit möchte, als sie mir gibt, dann ist sie 'unnahbar und unsensibel'. Wenn sich mein Kollege mehr Gedanken über Details macht als ich, ist er 'pingelig und zwanghaft'. Andererseits, mache ich mir mehr Gedanken über Details als er, ist er 'schlampig und schlecht organisiert.' (Empathiebuch S.57)

**Sprecherin:**

Viele Menschen nutzen das Werkzeug der Gewaltfreien Kommunikation vor allem für das Gespräch mit sich selbst, für die Reflexion und Selbsterkenntnis: Was fühle ich gerade? Wonach sehne ich mich?

**Take 20 - Kaur**

Die Gefühle sind nicht einfach eine Laune der Natur und wir müssen damit klar kommen, sondern sie sagen uns etwas darüber, was wir gerade brauchen in einem bestimmten Moment. Sie sind wie das Öllämpchen auf dem Armaturenbrett. Wenn es anfängt zu blinken sagt es uns, der Ölstand ist niedrig, z.B. oder der Motor braucht irgendwas. Und genau so sind unsere Gefühle. Sie sagen uns, was wir gerade brauchen, was gerade im Minus ist, was Aufmerksamkeit braucht in uns und dann können wir uns darum kümmern. Und die Bedürfnisse sind wie der Motor in unserem Leben. Der ist das, das wir überhaupt irgendetwas machen. Wenn wir keine Bedürfnisse hätten, würden wir noch nicht einmal den kleinen Finger bewegen. Und wenn man die in den Blick bekommt, kann man sich viel effektiver darum kümmern und kann aufhören das zu machen, was man denkt, was man machen soll, weil alle das schon immer so machen.

**Sprecherin:**

Wer seine Bedürfnisse äußert und dafür eintritt ist nicht schwach und abhängig. Ganz im Gegenteil. Bedürfnisse zu spüren, das legt Lebensenergien frei. Oft erkennt man erst in der Begegnung mit anderen Menschen, dass es Bedürfnisse im eigenen Leben gibt, die nicht erfüllt sind. Wenn die anderen etwas tun, was einem nicht gefällt, kann man sicher sein, dass wieder das Öllämpchen auf dem Armaturenbrett aufleuchtet. Der Körper signalisiert durch Herzrasen, Enge, Bauchdrücken oder andere Empfindungen: Hier gibt es einen Trigger – in mir. In der eigenen Wirklichkeit stimmt die Welt nicht mehr! Das Gegenüber liefert nur den Auslöser dafür.

**Take 21: Hiester**

Zu erkennen, dass ich Auslöser geliefert bekommen habe, hat früher /halt unglaublich lange gedauert. Ich habe halt irgendwann gemerkt, irgendwas grummelt in mir und konnte es kaum benennen an der Stelle. Heute ist es halt, das ich innerhalb in Sekunden klar kriege: Aha, hier war der Auslöser gewesen im Verhalten meiner Partnerin und ganz schnell kann ich sortieren,

um was geht es an dieser Stelle, welches Gefühl ist das, welche Bedürfnis meldet sich dahinter und das sind Sachen, die mittlerweile in Sekunden ablaufen.

### **Take 22: Kauschat**

Dann denk ich, worum geht es gerade. Ach, es ist gerade so ein Druck in meiner Brust oder ein Knoten in meinem Bauch. Worum geht es. Vielleicht um Schutz für mich, dass ich mir den Schuh jetzt nicht anziehe. Dann kann ich auch wieder da sein. Sobald ich das weiß, ist es viel einfacher. Ich nenne es den Rumpelstilzch-Effekt. Da ging es ja darum, dass die Königstochter ihr Kind gehalten konnte, wenn sie den Namen des Rumpelstilzchens weiß. Und wenn ich weiß, um welches Bedürfnis es geht, da ist schon eine Entspannung da und dann kann ich auch wieder offen auf den anderen zugehen. Das versuche ich auch anderen Menschen zu vermitteln, dass sie so hin spüren. Ist es wirklich okay, wenn ich so dranbleibe. Oder brauche ich erst Mal was für mich.

### **Musik-Akzent** - aus dem Film Gran Torino – Home Improvment

#### **Sprecherin:**

Auslöser, die seinen Alltag durchkreuzen, bekommt in dem Film US-amerikanischen Spielfilm „Gran Torino“ aus dem Jahr 2008 der Hauptdarsteller genug geliefert. Regisseur Clint Eastwood spielt selbst den grieskrämigen polnischstämmigen Koreakriegsveteran und ehemaligen Ford-Mitarbeiter Walt Kowalski. Zur Trauerfeier für seine verstorbene Frau kommen seine Enkel, als der Pfarrer schon mitten in der Rede ist; die Enkelin gepierct und bauchfrei, für den Großvater „unsittlich“; ihr Bruder statt des „Vater unsers“ mit einen kessen Spruch auf den Lippen. Sein Sohn Mitch fährt nicht nur Toyota, sondern arbeitet auch noch für ein japanisches Autohaus. Der einsame Rentner sieht seine „amerikanischen Werte“ in Gefahr. Zudem spekulieren seine Kinder unverhohlen auf sein Erbe. Das macht das Verhältnis zwischen dem Vater und den Söhnen nicht besser. Walt Kowalski sucht nicht Halt bei der Kirche wie seine verstorbene Frau. In dem jungen Pfarrer sieht er nichts als einen Grünschnabel. Dann ziehen in seine Nachbarschaft Hmong, eingewanderte Menschen aus einem indigenen Bergvolk in Südostasien.

### **Musik-Akzent – asiatisch – Gran Torino - 10'**

#### **Sprecherin:**

Andere Gewohnheiten schieben sich vor das Alltagsbild des Witwers in seiner Detroit Vorstadtsiedlung; Menschen mit anderen Aussehen, anderen Bräuchen, anderer Musik. „Bambusratten“ nennt er sie. Über die vielen Gäste, die nun am Wochenende zu einem Fest ins Nachbarhaus strömen, kann er nur den Kopf schütteln und abfällig auf den Boden ausspucken – auch wenn sie ihn dazu einladen. Diese neuen Nachbarn erinnern den verbitterten Alten an seine größte Wunde – den Einsatz im Koreakrieg und die verdrängte Traumatisierung. In seinem Feindbild fühlt er sich bestätigt, als eine Gang den

Nachbarsjungen auffordert, den Gran Torino des Walt Kowalksi zu stehlen. Wenn der mit diesem Oldtimer aus den Ford-Werken vorfährt, hätte er seine Mutprobe und ein Initiationsritual bestanden. Das geht schief und für die Mutter des Jungen ist das kein beliebiger dummer Streich. Sie verlangt, dass sich ihr Sohn Thao bei dem Nachbarn entschuldigt. Eine Woche lang soll er dem alten Mann bei Arbeiten im Garten und Haus helfen; genug Zeit, um in der asiatischen Nachbarschaft alle möglichen Reparaturen zu erledigen. Nicht nur, dass sich unterdessen sich zwischen den Familien ein freundschaftliches Verhältnis entwickelte. Thao schaut achtungsvoll und bewundernd auf den alten Maschinenbauer und will von ihm lernen. Daraufhin ermuntert Walt Kowalski den asiatischen Jungen, eine regelmäßige Arbeit anzunehmen und gibt ihm zuvor „Nachhilfe“, um weniger schüchtern und bescheiden aufzutreten.

### **Take 23 – Film Gran Torino 1.10 – 1.13**

M.K.: Jetzt lernst Du, wie sich richtige Kerle unterhalten. Hör einfach mal zu, wie Martin und ich uns mit Brocken beballern. Verstanden

Thao: Ja.

M.K. Nach schön. Dann wollen wir mal.

Frisör: Das passt ja. Ein Pollacke und ein Schlitzauge

M.K. : Hallo Martin, du bescheuerter italienischer Wichser.

Frisör: Du schmieriger Geizhals, musst Du jetzt ausgerechnet antanzten. Es war bis jetzt ein schöner Tag.

M.K.: Wieso, hast du einen armen Blinden sein Geld abgeluchst, du falscher Jude.

Frisör: Wer ist der Japse?

M.K.: Ach der, das ist das Weichei von nebenan. Ich versuche gerade einen Mann aus ihm zu machen... Kapiert, Kleiner, so unterhalten sich richtige Kerle.

Thao: So, wirklich?

Frisör: Was, hast du Scheiße in den Ohren?

M.K. So, geh raus. Komm wieder rein und rede wie ein Mann mit ihm. Wie ein richtiger Mann... Mach schon, schieb' deinen Arsch da raus. Komme aber wieder rein... Entschuldige bitte.

Thao: Was läuft, du alter italienischer Wichser?

Frisör: Raus aus meinen Laden oder ich puste dir die Birne weg, du verdammter Schwanzrauchender Reisfresser

M.K. Oh Gott, Scheiße. Ruhig. Ganz ruhig. Was soll denn das, hast du nicht mehr alle.

Thao: Das haben Sie doch gesagt, Männer reden so

M.K. Das ist ja auch richtig. Aber man beleidigt nicht einen Mann in seinen eigenen Laden. Das macht man nicht. Stell Dir vor, da steht ein Fremder, Du gerätst an den Falschen. Da bist Du wirklich Deine gelbe Rübe los.

Thao: Was hätte ich dann sagen sollen.

Frisör: Na vielleicht am Anfang, Hi oder Hallo

M.K.: Du kommst rein und sagst, Sir, ich brauchte einen neuen Haarschnitt, wenn Sie Zeit haben.

Frisör: Höflich, aber kein Arschkriecher.

M.K.: Du könntest von den Job beim Bau reden, wo Du gerade her kommst oder über Deine Freundin und über Dein Auto lästern.

Frisör: So was wie: 'Gerate lasse ich mir die Bremsen machen und die elenden Mistsäcke haben mich total beschissen, so was von verarscht.'

M.K.: Du darfst den Mann nicht direkt beschimpfen, sondern musst einfach über Leute reden, die nicht im Raum sind. Du könntest über Deinen Boss lästern, weil er Dich Überstunden machen lässt, wenn Du noch zum Bowling willst.

Frisör: Genau. Oder meine Alten jammert mir geschlagene zwei Stunden was vor, weil sie im Supermarkt keine abgelaufenen Rabat-Marken annehmen und wenn ich dass Scheiss-Spiel einschalte, flennt sie rum, wir würden nicht miteinander reden.

M.K.: Gehört? Und jetzt gehe raus und red mit ihm. Es geht doch hier nicht um Astrophysik, verflucht noch eins.

Thao: Ja, aber ich habe keinen Job, kein Auto und keine Freundin.

Frisör: Oh Gott, hätte ich ihm bloß die Rübe weggeschossen als ich die Chance hatte.

M.K.: Vielleicht. Aber jetzt will ich, dass Du Dich umdrehst, daraus gehst und wieder reinkommst. Und ich will nichts hören, von wegen kein Job, kein Auto, keine Freundin, keine Zukunft, keinen Schwanz. Okay. Na los, jetzt gehe schon raus.

Thao: Verzeihung Sir, könnten Sie so nett sein und mir die Haare schneiden, Sie alter italinischer Mistwichser von einem Frisör. Man, mir tut so der Arsch weh von den ganzen Typen da auf dem Bau...

Lachen

M.K.: Verdammte Scheiße

### **Sprecherin:**

Wenig später gelingt es Thao in der Tat einen Bauleiter von sich zu überzeugen. Doch in der Gegend spitzen sich die Konflikte mit der gewaltbereiten Gang um den Cousin von Thao zu. Sie bedrohen und schlagen den Jungen, der sich zu integrieren sucht und sie belästigen seine Schwester. Mit einer Pistole beschützt Walt Kowalski die Jugendlichen, immer wieder. Doch die Situation eskaliert. Die Gang beschießt das Haus des Amerikaners und seiner Nachbarn und vergewaltigt das Mädchen. Als die Polizei den Vorfall untersucht, fürchten alle im Umfeld die Aggression der Gang und schweigen.

### **Take 24 – Film Gran Torino 1.29.42 – 1.30.05**

Thao: Was machen Sie da?

M.K.: Nachdenken?

Thao: Die Zeit fürs Nachdenken ist vorbei. Jetzt müssen wir den Dreckschweinen den Arsch aufreißen.

M.K.: Ich weiß, das hörst Du ungern. Aber jetzt müssen wir vor allem ruhig bleiben.

Thao: Ruhig bleiben. Sie wollen, dass ich jetzt ruhig bleibe.

M.K.: Wenn wir jetzt nicht ruhig bleiben, machen wir nur Fehler. Wir müssen zu dieser Sache Abstand gewinnen...

### **Sprecherin:**

Da setzt Walt Kowalski alles auf eine Karte. Cool und – scheinbar – schwer bewaffnet provoziert er die Gang. Dann geschieht das Unerwartete.

Eine weiterer Grund, sich dieses Drama mit dem großartigen Clint Eastwood anzusehen...

### **Musik: Gran Torino – vom Ende**

#### **Take 25 - Kaur**

Was ich vorher nicht gemacht habe, ich hatte vorher Urteile gehabt, so muss es sein und das ist die richtige Art, es zu machen. und wenn er nicht damit einverstanden war und es anders gemacht hat, dann gab es erst einmal Auseinandersetzungen. Wer hat recht. Wer hat hier die besseren Argumente. Das war Kampfansage.

### **Sprecherin:**

Simran Kaur, Yoga-Lehrerin und Kommunikationstrainerin aus Hamburg über ihre Beziehung zu ihrem Mann.

#### **Take 25 – Kaur – weiter**

Und danach war ich viel leichter in der Lage, zu gucken, warum geht es ihm eigentlich und ich konnte auch, was mir wichtig war, vermitteln, wo ich keine Urteile mehr hatte und wo ich sagen konnte, das ist mir aus dem und dem Grund wichtig. Z.B. Es ist mir wichtig, gefragt zu werden, weil ich gerne über die Dinge, mit denen ich zu tun habe, bestimmen möchte. Oder weil ich Unterstützung brauche, weil ich nicht alles alleine auf die Reihe kriegen möchte. Früher hätte ich Unterstützung gefordert und erwartet. Und da war es dann so, dass ich eher einladen konnte, dass ich ihn fragen konnte, kannst du dir vorstellen, dass zu machen, anstatt zu fordern, ich habe mir überlegt, ich mache das so und du machst das so.

### **Sprecherin:**

'Du musst das und das machen! Ich will das so.' So ist häufig die in unserer Kultur übliche Ansprache, verkleidet mit einem höflichen, dennoch fordernden „Bitte“. Die Gewaltfreie Kommunikation half Simran Kaur anzuerkennen – bei aller Liebe, sind zwei Menschen immer zwei getrennte Personen. Jeder lebt in seiner eigenen Wirklichkeit und sieht die Welt

mit der eigenen Brille. Das zu leugnen und einfach zu erwarten, dass Ehepartner einander helfen müsste, weil das ebenso sei, ist deshalb kontraproduktiv und muss Abwehr erzeugen. Eine Wandlung erlebte die Hamburgerin erst, als sie begann, von sich zu sprechen, aus ihrer Welt und was es für sie bedeuteten würde, wenn ihr Mann sie unterstützen würde. Mit einer wirklichen Bitte, auch offen für sein Nein, gab sie ihm die Möglichkeit, ihr eine Freude zu bereiten und dabei ließ sie ihm zugleich vollen Wahlfreiheit.

### **Take 26 - Kaur**

Es war, dass ich es anders formuliert habe und da konnte er es mir leicht geben. Weil es keine Forderung mehr war. Auf Forderungen gibt es immer erst einmal Widerstand. Wenn man sich das klarmacht, erkennt man, dass Forderungen, obwohl sie so viel mächtiger daherkommen, 'Sofort gehst du in dein Zimmer!' oder so was, weil es da Widerstand gibt, ist es im Grunde genommen die weniger effektive Strategie. Es ist viel effektiver, jemand einzuladen 'Könntest du dir vorstellen, das in deinem Zimmer zu machen? Es ist mir gerade zu laut. Ich brauche gerade einen Moment der Ruhe.' oder was auch immer. Wenn du dann noch klarmachen kannst, was dir daran wichtig ist, warum du das möchtest, inwiefern das für dich ein Geschenk wäre, dann ist es für den Anderen ganz leicht, sich darauf einzulassen. Oder er kann dann wirklich offen und ehrlich sagen: Möchte ich gerade nicht. Wenn keine Strafe droht für ein Nein.

**Musik: „...love’s the only engine of survival.“ (Leonard Cohen, The Future)**

### **Sprecherin**

Doch eingeschliffene Verhaltensmuster lassen sich nicht einfach ablegen. Viel zu tief haben sich Urteile über uns selbst und andere eingegraben. Deshalb scheint es notwendig, sich auf eine innere Reise zu begeben, um mehr und mehr in eine achtsame Haltung von Gewaltfreiheit und innerer Verbundenheit hinein zu wachsen. Für die meisten gehörte dazu, sich mit der eigenen Lebensgeschichte und den gelernten Verhaltensmustern zu befassen. Dann kann man verstehen, welche Bedürfnisse in der Kindheit erfüllt waren und welche nicht und mit welchen Mustern man versuchte, die Lücken zu schließen. So auch Simran Kaur. Sie wurde 1954 in Bogota, Kolumbien, geboren. Ihr Großvater war Tropenarzt und zog mit seiner Familie nach dem Krieg nach Kolumbien. In der überschaubaren deutschen Gemeinde lernten sich Simrans Eltern kennen. Sie heirateten und bekamen bald vier Kinder. Als das Mädchen elf war, zog die Familie zurück nach Deutschland. Hier versprachen sich die Eltern bessere Bildungsaussichten für ihre Kinder. Doch weil sie zunächst ein neues Nest für die Kinder bereiten wollten, brachten sie ihre Tochter nach der Überfahrt in ein Kinderheim. Für das elfjährige Mädchen eine traumatische Erfahrung von Verlust und Verlassenheit, der sie sich nun noch einmal in neuer Weise stellte.

### **Take 27 - Kaur**

Der Unterschied war: Vorher habe ich immer versucht, als ob ich meine Vergangenheit aus meinem Leben rausschneiden könnte und habe versucht, dass mich das nicht beeinflusst und habe dagegen gekämpft und habe versucht, es auszugrenzen und mit der GFK war ein Weg offen, das zu integrieren. Das anzunehmen, was da passiert ist, meinen Schmerz, den ich erlebt habe, wirklich anzunehmen, die Tränen, die ich mir seit Jahrzehnten verboten hatte, endlich mal zu weinen. Da war jemand, der mich auffangen konnte. Das hat eine therapeutische Seite, natürlich. Aber das war, weil diese Frau wirklich empathisch auf mich geschaut hat, ohne mir Ratschläge zu geben oder du musst aber, du sollst, sondern einfach nur, ich durfte da sein und sie war da und hat mich gehalten und mich angehört und genommen. Das war großartig. Das hat mir sehr geholfen, mich selber annehmen zu können.

### **Sprecherin:**

In der Begleitung mit Gewaltfreier Kommunikation geht es um das Hier und Jetzt, Aufmerksamkeit, Wertschätzung und Vertrauen. Ein Verstehen auf Augenhöhe. Das Gegenüber nimmt die geäußerte Erfahrung auf und an: 'So ist das also für Dich. So traurig bist du... So allein. Sehnst du dich nach Geborgenheit und Sicherheit? ... ' Wenn Menschen erleben, das ihr innerer Zustand durch ein Mitempfinden gespiegelt wird, weicht die Anspannung, wird der Atem tiefer und ruhiger, ziehen Entspannung und Frieden ein.

### **Take 28 - Kaur**

Das was mir als kleines Kind passierte, da sind ein paar Bedürfnisse sehr sehr ins Minus geraten. Meine Zugehörigkeit war enorm gefährdet, das ist ja, was Kinder machen, wenn ihre Zugehörigkeit gefährdet ist, dann passen sie sich ganz toll den Erwartungen der Erwachsenen an, wenn sie Sorge haben, das sie rausgeschmissen werden. Und das war bei mir so, dass ich in ein Kinderheim getan wurde und meine Eltern dann lange Zeit nicht mehr gesehen hatte und dann auch nicht wiedererkannt hab, als sie mich dann wieder geholt haben und das hat einen solchen Bruch in meinem Vertrauen, dass ich irgendwo hingehöre gebracht, dass ich ganz toll versucht habe, lieb zu sein. Aber nicht wirklich vertrauen konnte, dass ich wirklich angenommen bin. /Das ist der Blick: Worum geht es dahinter eigentlich, hinter diesen Dingen, die passieren. Welche Bedürfnisse sind da betroffen. Als Kind... große Einsamkeit, große Verzweiflung. Und in der GFK bleibt es nicht bei den Gefühlen stehen, sondern man guckt, womit hängt das zusammen. Wo kommen die Gefühle her. Die Verzweiflung, niemand mehr zu haben, keine Orientierung, keinen Platz, wo ich hingehöre, kein Vertrauen mehr zu haben, dass ich gewollt bin.

### **Sprecherin:**

In dieser Empathiesitzung hörte Simran Kaur nicht solche Sätze wie „Nun ist es gut mit deinem Kummer.“ „Lebe nach vorn“ oder der Aufforderung „Reiße dich zusammen“. Vielmehr durfte sie eingestehen. „Ja, innerlich tut die Erfahrung des Getrenntseins noch immer weh. Sie irritiert mich auch viele Jahre später noch, bringt mich zuweilen durcheinander. Ich brauche Vertrauen, Sicherheit, meinen Platz, will mich verlassen können, ihn zu haben.“ Gerade dadurch, dass der Kummer angenommen wurde, konnte er schmelzen und sich die unerfüllte Sehnsucht zeigen und empfunden werden. Das ist der Zauber der Empathie. Bei Carl Rogers, den Begründer der Klientenzentrierten Gesprächstherapie, der Marshall Rosenberg mit seiner Wertschätzung für die Gefühle inspirierte, heißt es dazu:

**Zitator:**

Menschen sind wie Sonnenuntergänge, wenn ich sie einfach so sein lassen kann, wie sie sind... Wenn ich einen Sonnenuntergang betrachte, sage ich ja auch nicht 'Bitte ein bisschen weniger Orange auf der rechten Seite'... Ich werde kaum versuchen, einem Sonnenuntergang meinen Willen aufzuzwingen, sondern ich betrachte sein Werden einfach mit ehrfurchtsvollem Staunen. (Empathiebuch S.53)

**Sprecherin:**

Martin Buber, der jüdische, österreichisch-israelische Religionsphilosoph, der Prinzipien des Dialogs zwischen Menschen erforschte, schreibt über Empathie:

**Zitator:**

Trotz aller Ähnlichkeit hat jede lebendige Situation, wie ein neugeborenes Kind, auch ein neues Gesicht, das es nie zuvor gegeben hat und auch nie mehr wiederkehren wird. Die neue Situation erwartet von dir eine Antwort, die nicht im vorhinein vorbereitet werden kann. Sie erwartet nichts aus der Vergangenheit. Sie erwartet Präsenz, Verantwortung; sie erwartet – dich.

**Sprecherin:**

So kann sich der Schmerz lösen. Diese Atmosphäre ermöglicht Heilung. Es ist inzwischen nachgewiesen, dass diese auch im Gehirn eine Nachreifung ermöglicht. Unbewusste, oft heftige oder gewalttätige Reaktionen früherer Traumata werden gemildert oder ausgeschaltet, geistige Klarheit und Entschiedenheit wird wieder hergestellt – durch Offenheit und Akzeptanz. Marshall Rosenberg besingt dies in einem Lied von Kathy und Red Grammer:

**Take 29 Musik – Marshall Rosenberg – See me beautyfull... erste Strophe spielen**

**Zitator:**

Sieh die Schönheit in mir,  
Such das Beste in mir.  
Das ist es, wie ich wirklich bin

Und was ich wirklich sein möchte.  
Es mag ein wenig dauern.  
Es mag schwer zu entdecken sein.  
Aber sieh die Schönheit in mir.

### **Take 29 Musik – Marshall Rosenberg – See me beautyfull... zweite Strophe spielen**

#### **Zitator:**

Sieh die Schönheit in mir,  
Heute und jeden Tag:  
Kannst du das Wagnis eingehen,  
Kannst du einen Weg finden,  
In allem, was ich tue  
Mich durchscheinen zu sehen  
Und meine Schönheit wahrzunehmen?

#### **Take 30 - Kaur**

Um unsere Empathiefähigkeit, die ja eine Anlage ist, die jeder Mensch hat, zu entwickeln, dafür braucht ein Kind eine verlässliche Bezugsperson. Und am besten die Mutter. Weil es ja mit der Mutter so intim vertraut ist durch die Schwangerschaft. Und indem die Mutter empathisch auf das Kind schaut und empathisch interagiert, lernt das Kind seine Empathiefähigkeit zu entfalten. Also wenn die Mutter z.B. das Kind anschaut und sieht, das Kind ist unglücklich oder irgendwas ist mit ihm, macht sie ein entsprechendes Gesicht und Geräusche und fragt, ist es das. Und dadurch lernt das Kind, okay, ich bin gerade so und das ist Traurigsein. Enttäuschtsein. Unruhigsein und lernt sich selbst dadurch kennen und sieht in der Mutter den Spiegel und da lernen wir, Gesichtsausdrücke zu interpretieren und Gefühle wahrzunehmen und zu verstehen und dafür brauchen wir einander. Das kann man nicht sich durch ein Buch aneignen. Das geht nicht.

#### **Sprecherin:**

Dieses Vertrauen ins sich selbst öffnete sie für andere: 'Was mag mit meinen Eltern dazu bewogen haben, mich als Kind allein zu lassen? Wieso konnten sie sich nicht vorstellen, dass das für mich schrecklich werden würde?' Simran Kaur baute ihren Eltern eine Brücke: Was hatte sie bewegt, so zu handeln?

#### **Take 31 - Kaur**

Mein Vater war 17, als er zur Fliegerabwehr eingezogen wurde und ist dann in russische Gefangenschaft gekommen./ Mein Eindruck ist, dass die Generation, die den Krieg noch miterlebt hat, ganz doll versucht hat, dass zu verdrängen. Mein Vater hat gesagt, er hat einen Vorhang vor die Vergangenheit gezogen und da will er nicht mehr dahinter gucken. Er guckt nur noch nach vorne. Und gleichzeitig hat er natürlich und so alle in dieser Generation, diese

Traumatisierung trägt er ja in sich und hat sie ja weiter gegeben durch die Art und Weise wie er, wie diese Generation mit seinen Kindern umgegangen ist und ganz viel Unverarbeitetes wurde da einfach weiter gegeben.

### **Take 32 – Kauschat**

Ich erinnere mich auch an die Heldengedenktage, was heute Volkstrauertag ist, dass ich da mitgenommen wurde zum Kriegerdenkmal im Dorf und die für mich alten Männer, die waren um die 40, sangen „Ich hatte einen Kameraden“ und irgendwie hat es mich berührt und ich wollte es nicht.

### **Sprecherin:**

Irmtraud Kauschat, Trainerin aus Darmstadt, geboren 1949. Für sie war das Thema Krieg und Frieden seit ihrer Kindheit ein Thema und allgegenwärtig.

### **Take 33 – Kauschat**

Ich war froh, als nicht mehr über den Krieg geredet wurde in den 60er Jahren und dann habe ich als Jugendliche mit 13, 14 Jahren den Auschwitzprozess mitgekriegt und da ist für mich ein Stück weit die Welt zusammen gebrochen, weil es gab für mich die Idee: Es gibt böse und es gibt guten Menschen und dann zu hören, dass die tausende von Menschen in den KZs umgebracht hatten, als gute Familienväter beschrieben wurden, das passte für mich überhaupt nicht zusammen und das war nochmal so ein Anlass mich damit zu beschäftigen und auch da hatte ich, bis ich anfing, mich mit der GFK zu beschäftigen, Schuldgefühle gehabt, besonders jüdischen Menschen gegenüber und fand es erstaunlich, dass Marshall Rosenberg als Jude nach Deutschland kommt und hier Kurse gibt und das hat mich so geöffnet und den Unterschied zwischen Schuld und Verantwortung deutlich gemacht. Mit Schuld bin ich in der Vergangenheit und das kann ich nicht ändern und wenn ich Verantwortung übernehme, kann ich das heute tun und heute kann ich was ändern. Und das war für mich wie eine Erlösung.

### **Sprecherin:**

Marshall Rosenberg sagt: Es gibt keine Schuld, sondern nur unerfüllte Bedürfnisse. Das ist eine radikal andere als die in der Gesellschaft übliche Sicht. Sie befreit von Enge und gibt den Weg frei zum Handeln. Sie verlangt, die Verantwortung für die eigenen Bedürfnisse und auch Gedanken zu übernehmen. Das ist oft nicht einfach. Es scheint oft viel leichter, sich selbst oder andere schuldig zu sprechen. In dem Sinne erklärt sich Irmtraud Kauchschat auch, warum sich gerade in Deutschland so viele Menschen mit Gewaltfreier Kommunikation beschäftigen.

### **Take 34 – Kauschat**

Es ist schon meine Idee gewesen, dass Menschen nach Wegen gesucht haben mit dieser Situation umzugehen, wo wir mit unseren Eltern nicht offen sprechen konnten, unseren

Lehrern nicht offen sprechen konnte, dass diese ganze Generation irgendwie stumm war, wir aber gespürt haben, da ist irgendwas./ Und für mich war es so, ich hatte lange die Einstellung, geschieht denen recht, die hätten ja keinen Krieg anfangen brauchen und das hat sich für mich gelöst als ich vor 2-3 Jahren in Israel zum Training war, als eine israelische Frau, nachdem sie Palästinenser gehört hat, zu mir gesagt hat, was ist denn mein Schmerz, gegen seinen Schmerz, und wo ich GfK-mäßig gesagt habe, es gibt keinen Unterschied im Schmerz, jeder hat seinen eigenen Schmerz und wir können ihn nicht vergleichen und da kam mir die Idee, das ist ja dasselbe, was ich mache: Zu sagen, der Schmerz der Deutschen, die Flucht und Bombardierung erlebt haben der darf nicht zählen gegen den Schmerz der Holocaust-Überlebenden und das war für mich nochmal so ein Aha-Erlebnis: Deutschen Menschen zuzugestehen, ja, die haben auch ein Recht auf diesen Schmerz. Der ist da. Man kann nicht vergleichen und gleichzeitig heißt das nicht, dass ich den anderen Schmerz relativiere. Und ich vermute, dass es vielen Menschen hier so geht und dass sich deshalb so Gruppierungen wie Pegida etablieren konnten, weil der Schmerz von Deutschen, die auch gelitten haben, nicht wertgeschätzt wurde oder sein konnte und die deshalb auch immer noch leiden.

### **Musik:**

#### **Zitator:**

Die Seele zittert vor Leere...

Wir wollen alle geliebt werden.

Werden wir nicht geliebt,  
wollen wir bewundert werden.

Werden wir nicht bewundert,  
wollen wir gefürchtet werden.

Werden wir nicht gefürchtet,  
wollen wir gehasst und missachtet werden.

Wir wollen ein Gefühl  
in unseren Mitmenschen auslösen,  
ganz gleich, um welches es sich dabei  
auch handeln mag,

Die Seele zittert vor Leere  
und sucht Kontakt  
um jeden Preis.

Hjalmar Söderberg, schwedischer Schriftsteller

### **Take 35 – Kauschat**

Ich denke, ein Stück weit geht es uns auch mit den Menschen, die aus der DDR dann gekommen sind, dass deren Schmerz auch nicht so richtig Raum hat bislang.// Weil wir haben die quasi eingemeindet. Es war ja mal so die Idee, dass wir gemeinsam eine neue Verfassung erarbeiten und das ist alles irgendwie unter den Tisch gefallen, sondern die westdeutsche Verfassung gilt und die haben sich an das westdeutsche Wirtschaftssystem einzugliedern. Wir sind da als die „Besserwessis“ hingegangen und ich kann mir vorstellen, wie schmerzhaft das ist für Menschen, die jahrzehntelang eingesperrt waren und jetzt am Leben teilhaben wollten und da kommen welche und sagen, was ihr da gemacht habt, war alles Mist und jetzt macht es mal alles so, wie wir das machen. //Ich denke, es ist wirklich wichtig, dass wir das anerkennen, dass wir da nicht gewaltfrei willkommen heißend umgegangen sind und immer noch nicht tun.

### **Take 36 – Zupke**

Was aus meiner Sicht wirklich versäumt wurde und was nicht verbreitet ist als Teil unserer Kultur, ist eine Trauerarbeit. Es sind ja auch Dinge verloren gegangen. Es sind ja Werte verloren gegangen. Es ist eine bestimmte Art des Miteinanders verloren gegangen.

### **Sprecherin:**

Annett Zupke, Trainerin aus Berlin. Sie wurde in der DDR geboren. Als die Mauer fiel, war sie 16 Jahre, begann sich politisch zu engagieren und war voller Hoffnung, jetzt könne sie die Gesellschaft mitgestalten. Die Wiedervereinigung war für sie eine Enttäuschung und machte sie wütend. Wiederum sah sie sich mit engen Handlungsräumen konfrontiert. Gleichzeitig lernte sie Werkzeuge kennen, sich selbst nicht ohnmächtig zu fühlen, sondern sich in die Gesellschaft verantwortlich einzubringen. Sie hilft, mehr Mitmenschlichkeit zu leben. In dem Sinne begleitet Annett Zupke auch Gemeinschaften darin, Konflikte zu nutzen, um hinter aller Auseinandersetzung das Verbindende zu finden, in den Mittelpunkt zu rücken und dadurch neue Wege für das Weitergehen zu finden. Beispielweise arbeite sie mit einer Gruppe von Menschen, die am Stadtrand von Berlin leben und sich über die Art der Tierhaltung und des Schlachtens stritten.

### **Take 37 – Zupke**

Beim ersten Treffen war schon sehr viel spürbar von dem, von der Verhärtung, ich gehe jetzt für meine Position und ich muss mich da stark machen und beim zweiten Treffen war das schon sehr aufgeweicht und gipfelte darin, dass der eine, von dem einen, ich sagt jetzt mal "Lager", völlig verblüfft sagte, ich glaube, wir haben ein Dilemma. Wenn ich das kriege, was ich möchte, bist du unzufrieden und unglücklich und wenn du das kriegst, was du möchtest, geht es mir nicht gut. Was machen wir da? Ich fand das einen riesigen Schritt von der Eskalation, Frontenkrieg hin zu einem, was machen wir da. Und dann haben zwei der Vertreter der unterschiedlichen Strömungen am Ende einen Weg für sich gefunden, wie sie zusammen in die Tierzucht gegangen sind und das fand ich schon phänomenal. ... und in eine Kooperation, das war vorher nicht denkbar. Sie haben sich nicht einmal mehr begrüßt. Und

nach zwei Treffen, jedes Treffen hat so zwei Stunden gedauert, an einen Punkt zu kommen, dass genau die beiden, wo sich der Konflikt am deutlichsten zeigte/ genau die beiden entscheiden, einen Weg zu finden und zu kooperieren und Sachen ausprobieren - das finde ich unglaublich.

### **Sprecherin**

Annett Zupke moderierte das Gespräch der Gemeinschaft mit einem Dialogprozess, der sich Restorativ ciceles nennt. Alle Betroffenen sitzen zusammen im Kreis. Zu Beginn des Gespräches teilen die im Konflikt einbezogenen Personen mit, von wem sie besonders gehört werden wollen, oft Menschen, von denen sie den Eindruck haben, dass nicht ankommt, was ihnen wichtig ist:

### **Take 38 – Zupke**

Das Zaubermittel ist ganz häufig, dass durch die Reflexion dessen, was angekommen ist, klar wird, das ist gar nicht das, was ich gesagt habe. Und statt dem, was im Alltag häufig passiert, dass wir noch ärgerlicher werden, ach, wie muss ich es denn noch anfangen, dass mein Gegenüber mich versteht, ist es hier ganz klar, da fängt man nochmal an und versucht es nochmal mit anderen Worten und es wird so lange wiedergegeben, bis die Person, die gesprochen hat, sagt, genau, das ist eigentlich das, was ich sagen wollte. Und diese Möglichkeit hat jeder im Kreis und es kann aufeinander Bezug genommen werden und was da häufig klar wird, wie viele Missverständnisse es gibt und wie wenig man eigentlich rund um die sehr stark eingenommene Position man voneinander weiß und da entsteht einfach ein Raum des Vertrauens und der Neugier. Das habe ich immer wieder gesehen in den Kreisen, die ich begleitet habe, wo die Menschen auch mehr von sich zeigen, als sie sonst teilen würden und genau dieses mehr von sich zeigen und mitteilen trägt oft dazu bei, dass eine Entspannung in diesem Gemeinschaftsraum entstehen kann.

### **Sprecherin:**

So befördert und bereichert die Gewaltfreie Kommunikation die Begegnung und den Dialog zwischen Menschen in unserer Zeit, sie sorgt für eine größere Offenheit, die Position eines Gegenübers zu hören, auch wenn man anderer Meinung ist. Dazu gehört auch das Bemühen, die Beweggründe des anderen zu verstehen, ohne damit einverstanden zu sein. Die Gespräche verlaufen plötzlich entspannter, weil man nicht um den eigenen Platz kämpfen muss oder Angst haben muss, nicht mehr wahrgenommen zu werden. Jeder Satz, jede Tat hat eine Wirkung - auf einen selbst wie auf das Umfeld. Annett Zupke:

### **Take 39 – Zupke**

Wie Gemeinschaft gehen kann, die dem Wert des Miteinander verschrieben ist auf Augenhöhe und die immer wieder schaut, dass sie Lösungen findet für Schwierigkeiten, die auftauchen,

was ganz normal ist, dass sie auftauchen, sobald mehr als zwei Menschen zusammen kommen. Selbst bei zwei Menschen entstehen Konflikte. Das ist einfach Teil unserer menschlichen Erfahrung. Aber wie können wir lernen als Gemeinschaft mit den Konflikten umzugehen, dass wir in ihnen eine Lernchance sehen. Oder einen Moment innehalten:“ Aha! An der Art, wie wir gerade zusammen leben ist etwas nicht in Ordnung für alle für uns.“ Und uns dann die Zeit und Raum nehmen für alle von uns, wo braucht es denn Feinstellung, damit wir und alle wieder wohlfühlen.

## **Musik**

## 2. Stunde

### Take 1 Schul-Atmo:

#### Take 2: Kinder - Atmo

A: Du hast mich nicht zu deinem Geburtstag eingeladen.

B: Ja ich konnte nicht so viele einladen.

A: Elena hat du. Das ist richtig blöd.

#### Take 3: Kinder

C: Man löst Streite. Dann lernt man auch ohne Lehrer da klar zu kommen und ohne Gewalt.

D: Wir schauen, was der Andere da gefühlt hat und was er so bedrückend fand.

E: Dass man sich klar machen kann, was man will, ohne richtig zu schreien und los zu brüllen. Das man es so machen kann, dass man sich gut versteht.

#### Sprecherin

In der zweiten Stunde der Langen Nacht der Gewaltfreien Kommunikation schaue wir auf wichtige Anwendungsfelder der Gewaltfreien Kommunikation in der Gesellschaft, vor allem auf Schule und Wirtschaft. Es kommen Trainerinnen und Trainer zu Wort, die in Schulen helfen, die Beziehungen zwischen LehrerInnen und Schülern zu klären und die auch in Unternehmen oder Gemeinschaften arbeiten, um die Kommunikation zu verbessern und Konflikte zu lösen. Was heißt Gewaltfreiheit und was verändert sie in der Beziehungsgestaltung in unserer Gesellschaft heute? Zuerst äußern sich dazu die Kinder.

#### Take 4: Kinder

C: Man fühlt sich in den anderen ein und sagt zu sich im Inneren stopp und sagt, ich komme gleich wieder und klärt den Streit auch, damit der andere auch weiß, er kommt wieder und nicht denkt, der haut jetzt ab. Und dann muss man auch zu sich sagen, was habe ich gemacht und nicht nur, was hat er gemacht. und dann auch mal denken, was man selber für Fehler gemacht hat und sich dafür irgendwie entschuldigen und das mit dem nicht mehr zu machen und hoffentlich gar keine Gewalt mehr einzusetzen.

#### Sprecherin:

Die Kinder berichten über das Soziale Lernen in der Reinhardswald-Grundschule in Berlin-Kreuzberg mit der Lehrerin und Trainerin Adelheid Sieglin

#### Take 5: Kinder – Atmo

A: Aber ich will jetzt wissen, warum du es gemacht hast. Das ist wirklich blöd.

B: Es tut mir leid, ich konnte nur acht Kinder einladen und da blieb mir nichts anderes übrig.

A: Lilly ist nicht gekommen. Da hättest du mich wirklich einladen können.

B: Ich habe Lilly die Einladung geschrieben und einen Tag vorher wurde das erst klar. Stopp mal. Ich brauche mal kurz meine Ruhe. ich komme gleich wieder.

A: Ne.

B: Kannst du mich mal in Ruhe lassen.

### **Sprecherin:**

Im Rollenspiel üben die Kinder, was sie im Alltag schnell entzweit: Die verpatzte Geburtstagseinladung, der verschwundene Ball, eine Hänselei in der Pause. Einmal in der Woche im Fach „Soziales Lernen“ bekommen die Kinder Gelegenheit, solche Situationen zu analysieren: Wie fühlen sich die am Konflikt Beteiligten? Wie soll die Sache weitergehen? Statt schnell zu sagen: 'Du bist nicht mehr mein Freund! Mit dir will ich nichts mehr zu tun haben!', lernen sie hier, eine Pause zwischen Auslöser und Reaktion zu setzen:

### **Take 6: Andrea Schwabe**

Wir selber setzen uns ja so selten Stopp und wenn ich aus so einer Stunde rausgehe wie eben überlege ich auch: Wie gehe ich denn mit Stopp um? Ich setze oft den anderen Menschen Stopp. Ich setze mir kein Stopp. Ich kann nicht von den anderen Menschen erwarten, dass sie stoppen, wenn ich will. Das allerwichtigste ist, dass ich mir Stopp setze.

### **Sprecherin:**

Die Lehrerin Andrea Schwabe schwört auf den Ansatz der Gewaltfreien Kommunikation. Dadurch agiert sie souveräner, wacher, auch wenn sie längst nicht immer gewaltfrei kommuniziert. Natürlich kommt sie auch in bestimmten Situationen an ihre Grenze, wird ärgerlich und laut. Dennoch ändert sich durch diese erweiterten sozialen Fähigkeiten das Lernen.

### **Take 7: Andrea Schwabe**

Sicher ändert das das Lernen. Für mich ist Lernen in der Schule atmosphärisches Lernen. Die Kinder kommen alle in die Schule und wollen lernen, und je mehr ich es schaffe mit den Kindern eine Lernatmosphäre zu gestalten, umso mehr ist die Intensität des Unterrichts.

### **Take 8: Kinder – Atmo**

B: Das tut mir wirklich leid. Weißt du, ich kann dich ja das nächste Mal einladen. Ja, das verspreche ich dir.

Trainerin: Was kannst du ihr im Moment sagen, nicht ein anderes Mal. Was ist im Moment?

B: Wir können ja zusammen den Geburtstag nachfeiern. Ich hätte dich auch wirklich gern eingeladen. Aber es wurden zu viel Kinder.

Trainerin: Marlene, wart mal kurz. Was ist das Wichtigste von dem, was sie gesagt hat. Nachfeiern. Oder dass sie dich sehr gern eingeladen hätte oder dass du nächstes Jahr zum Geburtstag kommen kannst. Von den dreien, was ist das, was dein Herz am meisten warm macht.

A: Dass sie mich eigentlich einladen wollte.

Trainerin: Dass die dich eigentlich doch einladen wollte. Ja. Geht es euch ähnlich? Ihr braucht keine Versprechungen für die Zukunft. Ihr möchtet hören wie wichtig ihr dem anderen seid.

### **Take 9: Kinder**

C: Es hilft sehr. bevor ich das gelernt habe, hatte ich mich fast mit der ganzen Klasse Streit. Aber weil wir das jetzt gelernt haben, machen wir das nicht mehr, sind wir ganz ruhig und klären das so.

### **Musik:**

### **Sprecherin:**

Noch wird hierzulande Lernen oft vor allem als kognitiver Wissensgewinn verstanden. Das soziale Lernen wird unterschätzt. Dass auf diese Weise wichtige Bedürfnisse der Kinder nicht berücksichtigt werden, können die Lehrer und Lehrerinnen an verschiedenen Widerständen im Alltag erleben. Ein Widerstand sagt immer: Hier läuft etwas in einer Weise, mit der ich nicht klarkomme. Statt an dieser Stelle neugierig nachzufragen, ziehen Lehrerinnen und Lehrer oft schnell ihre Schlussfolgerungen.

### **Zitator:**

Ach, die wollen doch gar nicht lernen.

### **Zitatorin:**

Die hängen ja nur an ihren Handys herum. Das ist das einzige, was sie interessiert.

### **Zitatorin:**

Und von den Eltern? Die kümmern sich gar nicht um ihre Kinder und schieben die ganze Verantwortung an die Schule ab.

### **Take 10 – Hiester**

Hinter all diesen Urteilen steckt die Not der Lehrer, die von der Schule, wie sie vielleicht noch vor einigen Jahren war, träumen. Damals habe ich das noch bewältigen können, was es an Ansprüchen gab. Jetzt kann ich es nicht mehr bewältigen. Statt zu sehen, es braucht halt eine Veränderung in meiner Einstellung, entweder, dass ich bestimmte Ansprüche zurückstelle, andere Schwerpunkte setze oder klar zu kriegen, ich brauche eben andere Formen, wie es eben heute klappen kann. Wenn ich mich auf die Veränderung einstellen kann, werde ich nicht mehr auf solche Urteile reinfallen. Wenn ich aber nicht in der Lage bin, mich zu verändern, ist der einzige Ausweg immer mehr Urteile anzuhäufen. Da kann ich wenigstens meinen Selbstwert erhalten. Dann bin ich wenigstens okay und die Schüler sind

falsch oder die Eltern sind falsch und manchmal sind es auch die KollegInnen, die falsch sind und ich bin dann noch in Ordnung, als Versuch, noch ein bisschen Selbstwert zu erhalten unter schwierigen Bedingungen, weil man ja doch alltäglich merkt, dass man an seinen Aufgaben irgendwo scheitert und unzufrieden ist.

### **Sprecherin:**

Jochen Hiester ist Sozialpädagoge von Beruf und Trainer aus Koblenz. Für ihn ist die Gewaltfreie Kommunikation vor allem ein Mittel, Lehrerinnen und Lehrer darin zu unterstützen, ihre eigene Rolle und die verschiedenen Beziehungen in ihrem Berufsalltag zu klären und dadurch mehr Freude, sich selbstbestimmt zu erleben.

### **Take 11 – Hiester**

Schule hat sich sehr stark verändert und die Anforderungen an die LehrerInnen sind enorm gestiegen, was vielfach, letztendlich politische Entscheidungen sind. Leider, leider ist Inklusion in vielen Fällen erst Mal ein Sparprogramm. Aber die Mittel, die man einspart, werden aber nicht direkt wieder in die Schüler reingesteckt und die LehrerInnen sind vielfach überfordert, mit den Anforderungen umzugehen, weil ihnen noch niemand jemand gesagt hat, wie kann man das wirklich wuppen an der Stelle. Es gibt einen immensen Fortbildungsbedarf, aber viel zu wenig Angebote, die auch wirklich praktikabel sind an der Stelle. Und da wäre mein Ansatz an dieser Stelle, dass LehrerInnen lernen, unter diesen veränderten Bedingungen einfühlsam mit sich selbst umzugehen. Wenn ich meine alten Ansprüche habe und unter den veränderten Bedingungen meine alten Ansprüchen gerecht werden will, kann ich eigentlich nur scheitern./Da braucht ein Lehrer vor allem sehr viel Einfühlsamkeit für sich selbst, ich bin auch dann okay, wenn ich heute noch nicht alle mitbekomme, zu mindestens, so lange ich noch nicht gelernt habe, wie das gehen kann...

### **Musikakzent:**

### **Sprecherin:**

Eine High-School-Lehrerin erzählt in Marshall Rosenbergs Buch: Erziehung, die das Leben bereichert. (107)

### **Zitatorin:**

Als ich den GFK-Trainer das erste Mal erklären hörte, Menschen würden im Grunde nie etwas anderes sagen als 'bitte' oder 'danke', lachte ich unwillkürlich laut los. Es schien mir unvorstellbar, dass alle Äußerungen meiner Schüler nichts als 'bitte' oder 'danke' bedeuten sollten. Doch wahrscheinlich war ich zu jener Zeit so verzweifelt, dass ich mich bemühte, ihre

Äußerungen in diesem Sinne zu verstehen, denn schon bald merkte ich, dass ich die Mitteilungen der Schüler anders als bisher sah: Ich hörte aus ihren Forderungen und Wutausbrüchen: 'Bitte, höre mir zu' oder 'Bitte, hilf mir' heraus. Weil ich gelernt habe, auf diese neue Art zu hören und meinen Schülerinnen gegenüber meine eigenen Gefühle und Bedürfnisse auszudrücken, hat sich der Ton in meiner Klasse stark verändert. Die vorherige Anspannung ist einer größeren Offenheit und einer Atmosphäre des Vertrauens gewichen.

## **Musikakzent**

### **Take 12 – Hiester**

Allein wenn ich LehrerInnen gegenseitig Verständnis geben, wird die Atmosphäre ein Stück weit weicher, ein Stück weit menschlicher. Nicht so dieses: Ich reiße mich zusammen. Es muss halt so sein. Da ist halt mehr so eine Härte im Umgang miteinander. Allein dieses mehr an Weichheit miteinander ist schon ein großer Gewinn. Das kann schon bei einer einzigen Fortbildung erlebbar werden, dass so ein Aufatmen stattfindet, dass die Leute schon fast Tränen in den Augen haben, wenn sie erleben/, dass auf einmal da Verständnis da ist, dass sie über einen bestimmten Aspekt des Schulsystems gerade am Leiden sind. Es ist natürlich offen, wie lange das anhält oder ob das wieder verpufft und nach 2-3 Wochen wieder verpufft. Aber das ist ein Aspekt, den ich mit meinen Fortbildungen sehr sehr verfolge. Wie kann dieses mehr weiche, mitfühlende Miteinander mehr Einzug halten. Dass man zu mindestens eine Idee bekommt und sie neugierig werden, wir sind das Harte vielleicht gewohnt. Aber das Weiche würde uns besser tun.

### **Musik-Akzent: (Das weiche Wasser bricht den Stein??)**

**Musik:** Über Gewalt – harte Beats – instrumental

#### **Zitator:**

#### **“Die Gewalt” von Erich Fried**

*Die Gewalt fängt nicht an,*

*wenn einer einen erwürgt.*

*Sie fängt an, wenn einer sagt:*

*“Ich liebe dich:*

*du gehörst mir!”*

*Die Gewalt fängt nicht an,*

*wenn Kranke getötet werden.*

*Sie fängt an, wenn einer sagt:*

*“Du bist krank:  
Du musst tun, was ich sage!”  
Die Gewalt fängt an,  
wenn Eltern  
ihre folgsamen Kinder beherrschen,  
und wenn Päpste und Lehrer und Eltern  
Selbstbeherrschung verlangen.  
Die Gewalt herrscht dort wo der Staat sagt:  
“Um die Gewalt zu bekämpfen  
darf es keine Gewalt mehr geben  
außer meiner Gewalt!”  
Die Gewalt herrscht  
wo irgendwer oder irgend etwas  
zu hoch ist oder zu heilig,  
um noch kritisiert zu werden.  
Oder wo die Kritik nichts tun darf,  
sondern nur reden,  
und die Heiligen und die Hohen  
mehr tun dürfen als reden.  
Die Gewalt herrscht dort wo es heißt:  
“Du darfst Gewalt anwenden!”  
Aber auch dort wo es heißt:  
“Du darfst keine Gewalt anwenden!”  
Die Gewalt herrscht dort,  
wo sie ihre Gegner einsperrt  
und sie verleumdet  
als Anstifter zur Gewalt.  
Das Grundgesetz der Gewalt  
lautet: “Recht ist, was wir tun.  
Und was die anderen tun,  
das ist Gewalt!”.  
Die Gewalt kann man vielleicht nie  
mit Gewalt überwinden,  
aber auch nicht immer  
ohne Gewalt.*

**Zitator:**

Die Grundbedeutung von Gewaltfreiheit ist Festhalten an der Wahrheit, Kraft der Wahrheit.  
Ich habe sie auch Liebes- oder Seelenkraft genannt.

**Sprecherin:**

Mahatma Gandhi, der indische Rechtsanwalt, Widerstandskämpfer, Revolutionär, lebte von 1869 bis 1948. In den frühen Jahren des 20. Jahrhundert entwickelte er dieses Prinzip von Satyagraha, der Gewaltlosigkeit, nicht als eine Waffe der Schwachen, sondern eine Waffe der geistigen Stärke.

**Zitator:**

Bei der Anwendung von Gewaltfreiheit entdeckte ich schon sehr früh, dass die Wahrheitssuche es nicht erlaubt, dem Gegner Gewalt anzutun. Er muss vielmehr durch Geduld und Mitgefühl von seinem Irrtum abgebracht werden. Was aber dem einen als Wahrheit erscheint, mag dem anderen als Irrtum erscheinen. Geduld aber bedeutet Selbstleiden. Von da an bedeutete die Lehre von der Gewaltfreiheit, dass man die Wahrheit verteidigt, indem man nicht dem Gegner, sondern sich selbst Leiden zufügt.

**Take 16 – Hiester**

Und das ist für mich ein sehr sehr weiter Begriff, wo mir klar ist, es findet überall und ständig Gewalt statt und die Idee, gewaltfrei zu leben, kann ich gar nicht schaffen. Deshalb ist die Gewaltfreiheit für mich eher ein Ideal, was ich erreichen möchte. So wie bei der Seefahrt, dass man sich an den Sternen früher orientierte hat, nie mit der Idee, dass man die Sterne erreichen wird, aber zur Orientierung sind sie auf jeden Fall sinnvoll.

**Musikakzent**

**Sprecherin**

Jochen Hiester fragt die Lehrerinnen und Lehrer in seinen Kursen: 'Wie müsste Schule sein, damit sie sich an ihr wirklich wohl fühlen? Was von dem, was ihnen in ihrem Alltag heute begegnet, gibt ihnen Kraft, macht ihnen Freude, inspiriert sie? Wovon wollen sie mehr? Und was nimmt ihnen Kraft – und wollen sie ändern? Sich darauf einzulassen ist ein Schritt zur Selbstbestimmung und Selbstverantwortung und auch für viele Pädagogen, die Vorbild für die nächste Generation sein wollen und sollen, noch immer Neuland. Wird mein Leben jetzt noch anstrengender? Muss ich mich um noch mehr Dinge kümmern? Das sind erste Vorbehalte von Menschen, die neu mit der Gewaltfreien Kommunikation in Kontakt kommen. Nicht nur Lehrerinnen und Lehrern. Auch Martin Althaus kennt diese Befürchtung von den Führungskräften, mit denen er arbeitet: 'Sollen wir jetzt ständig auf die Bedürfnisse unserer Kunden und Mitarbeiter achten und uns für sie sorgen?'

**Take 17: Althaus**

Mit diesen Führungskräften arbeiten wir sehr stark daran, ihre eigenen Bedürfnisse auszudrücken. Dass ist ihr größer Vorhalt und ihre größte Sorge, dass alle etwas von ihnen wollen, dass sie für die Zahlen in der Firma verantwortlich sind, dass sie kaum noch ausdrücken können, es sei denn über Druck und Gewalt, was sie selber brauchen. Für diese

Führungskräfte ist es einen Augen öffnendes Erlebnis, sehr kraftvoll auszudrücken, was sie selber brauchen und wozu sie es brauchen.

**Sprecherin:**

Martin Althaus ist 54 Jahre alt, Unternehmensberater und in Heppenheim, nahe Frankfurt zu Hause. Seit vielen Jahren berät er Konzerne zu den Themen Strategie, Führung und Organisationsentwicklung. Mit der Gewaltfreien Kommunikation beschäftigte er sich zunächst privat. Dann kam er eines Tages als Berater in ein großes Versicherungsunternehmen. Dort hörte er dort einen Tag lang an, wie die Mitarbeiter aus dem Vertreib über die Produktentwickler schimpften.

**Take 18: Althaus**

Und ausgestattet mit dieser Information bin ich zu den Leuten gegangen, die die Produkte entwickelt haben und sie haben über die Leute geschimpft, die für den Vertrieb zuständig waren. Am Abend ging es mir so schlecht, dass ich dachte, das hältst du nicht noch eine Woche durch. Da habe ich mich an Marshalls Idee erinnert, Aussagen zu übersetzen und hab statt Aussagen direkt aufzuschreiben, habe ich mir bei jeder Aussage überlegt, was ist das Bedürfnis dahinter und wie geht es ihm gerade.

**Sprecherin:**

Marshall Rosenberg, der Begründer der Gewaltfreien Kommunikation, war sich sicher: Alles was Menschen tun, tun sie, um sich Bedürfnisse zu erfüllen. Auch wenn Mitarbeiter über Kollegen herziehen oder sogar Dinge tun, die den wirtschaftlichen Gesamterfolg des Unternehmens gefährden, bringen sie indirekt und doch zugleich sehr deutlich zum Ausdruck, was ihnen wichtig ist. Das war die Übersetzungsarbeit, die Martin Althaus leistete:

**Zitator:**

(ärgerlich): Unsere Entwicklungsingenieure ruhen sich doch seit Jahren auf früheren Lorbeeren aus! Die haben die neuen Trends total verschlafen!

**Zitatorin:**

Sind Sie unzufrieden? Und wütend? Wünschen Sie sich mehr Leidenschaft und Innovation? Brauchen Sie die Sicherheit, dass in diesem Unternehmen weiterhin Spitzentechnologie entwickelt wird?

**Zitator:**

(etwas verwundert, gleichzeitig deutlich entspannter): Ja, genau!

(deklamierend): Das Problem ist doch unser Vertrieb! Die sind einfach satt und träge geworden. Was die brauchen ist jemand, der ihnen endlich mal wieder ordentlich Druck macht!

**Zitatorin:**

Sind Sie alarmiert? Brauchen Sie einen Vertrieb, der sich genauso stark ins Zeug legt wie Ihre Abteilung dies tut? Möchten Sie sicher sein können, dass Ihre neuen Produktideen die Kunden auch wirklich erreichen?

**Zitator:**

(etwas erstaunt, in lebendigerem Tonfall): Eben, genauso!

**Take 19: Althaus**

Ein paar Tage später habe ich mich mit den beiden Vorständen der Bereiche getroffen und sie waren sichtbar angespannt und habe mich zwischen sich gezogen und haben mich dann gebeten zu sagen, was ich jeweils über die andere Einheit gehört habe. Und dann habe ich ihnen meine Übersetzung vorgelegt, habe dem einen Vorstand gesagt, naja, der andere Vorstandsbereich ist sauer, ist unzufrieden, weil sie dies brauchen und jenes und das und das ist ihnen sehr wichtig. Und der Vorstand konnte das hören. Und das andere Vorstand war erstaunt, dass die Sprache viel weniger aggressiv war als er es befürchtet hat. Und da konnte ich auch ihm sagen, wie seine Einheit gesehen wurde bzw. wie es der anderen Einheit ging, welche Bedürfnisse die hatten und zu welchen Gefühlen das geführt hat, wenn diese Bedürfnisse nicht gesehen werden. Und plötzlich konnten diese beiden Vorstände miteinander sprechen. Sie konnten hören, was die jeweils andere Seite brauchte und sie waren aufgeschlossen, der anderen Seite zu helfen, ihre Bedürfnisse erfüllt zu bekommen. Am Ende des Gespräches meinte der eine, es ist so seltsam, die sprechen mit ihnen so ganz anders als mit mir. Und dann habe ich ihm gesagt, das ist eine Übersetzung. Das Original wollen sie gar nicht sehen. Damit waren sie zufrieden und sie sind in eine völlig neue Kultur des miteinander Sprechens gekommen und haben eigentlich mit den Abteilungen auch so gearbeitet.

**Sprecherin:**

Die Zeitschrift ManagerSeminar fragte Business-Trainerinnen und Trainer, welche Methoden sie in Seminaren nutzen, um Unternehmen in den Themen Führung, Konfliktmanagement und interkulturelle Zusammenarbeit zu schulen. Jeder siebende Coach gab in dieser Umfrage an, neben anderen Kommunikationsmethoden vor allem auf die Gewaltfreie Kommunikation zu bauen. Diese Zeitschrift bezeichnet deshalb die „Gewaltfreie Kommunikation“ als einen der meistgenutzten „axiomatischen Trainingsansätzen“, einen Trainingsansatz, der unbedingt dazu gehört und zweifelsfrei hilfreich sei. Das sieht auch Martin Althaus so, auch wenn er seine Methode nur kurz „Effektive Kommunikation“ nennt. Marshall Rosenberg selbst kannte aus Trainings in Wirtschaftsunternehmen den Einspruch seiner Teilnehmerinnen und

Teilnehmer, niemals könnten sie an ihrem Arbeitsplatz von Gefühlen und Bedürfnissen reden. Sie würden nicht ernst genommen werden.

**Zitator:**

Mir ist klar, dass in Wirtschaftsunternehmen eigene Gesetze herrschen und ein anderer Geist weht als in anderen Zusammenhängen. Wenn ich in wirtschaftlichen Organisationen arbeite, dann spreche ich deshalb nicht über 'Bedürfnisse' und 'Gewaltfreie Kommunikation', sondern über Macht. Ich diskutiere, wie man die eigene Macht und damit die wirtschaftliche Produktion – oder Dienstleistung oder was es auch immer ist – so steigern kann, dass man später nicht dafür bezahlen muss. (empathiebuch 61)

**Sprecherin:**

In diesem Sinne erlebt auch Martin Althaus, dass er mit seinem Vorgehen den Mitarbeitern in den Unternehmen hilft, ein neues, weiteres Bild von der Situation zu gewinnen, Das gelingt ihm vor allem, weil er einen anderen Fokus setzt.

**Take 20: Althaus**

Als Berater würde man fragen, wie sind die Zahlen, wie sind die Erfolge, wie ist die Entwicklung. Warum sind sie nicht so gut, wie sie sein sollten. Und dann fängt der Befragte entweder an, sich zu verteidigen oder darauf hinzuweisen, dass andere Abteilungen dies nicht liefern, das nicht gut genug ist usw. Mit dem GFK-Ansatz, da würden wir eben fragen, wie geht es ihnen, wenn sie sich die Erfolgsentwicklung anschauen oder bestimmte Dinge nicht bekommen, was machen sie dann. Und wenn der Gesprächspartner dann seinen Ärger zeigt über bestimmte Dinge, dann helfen wir ihm zu verstehen, dass er bestimmt einen guten Job machen möchte, dass ihm Zuverlässigkeit wichtig ist, dass er Wachstum haben möchte, dass er mit seiner Abteilung neue Dinge ausprobieren möchte und dadurch lenkt sich schon im Gespräch sein Ärger weg von anderen Teilnehmern hin zu Dingen, ah, dafür stehen wir, die sind uns wichtig, das sind Dinge, die uns ausmachen.

**Sprecherin:**

Der Unternehmensberater Martin Althaus arbeitet vor allem in großen Firmen und Konzernen. Was er bei ihnen erlebt, trifft auch auf andere Unternehmen und in vielen anderen Bereichen der Gesellschaft zu: Führung gelingt immer seltener Bottom up: Dass in den Chefetagen „oben“ gewusst wird, was auch für auf den Handlungsebenen „unten“ richtig sein und getan werden sollte. Diese Art von Organisation des Zusammenwirkens half zum Beginn der Industrialisierung einen enormen Fortschritt zu erzielen. Beim erreichten Grad der Vernetzung und Arbeitsteilung auch weltweit ist sie allerdings immer weniger effektiv und erfolgversprechend. Statt einer strengen Linienorganisation ist es notwendig, das Wissen und die Erfahrungen vieler Menschen mit unterschiedlichster Expertise einzubeziehen. Erst

langsam beginnen die Unternehmen in diesem Sinne, ihr bisheriges Herangehen zu überdenken:

### **Take 21: Althaus**

Sie sprechen noch die alte Sprache miteinander und es geht eigentlich darum: Wer hat Recht. Wer setzt sich durch. Wer bekommt seine Ideen durchgesetzt. Schafft es der Vertrieb sich gegen die Entwicklungsabteilung durchzusetzen oder gelingt es der Entwicklungsabteilung ihr Steckenpferd eines neuen Produktes auch gegen Einsichten des Vertriebes durchzusetzen? Mit der GFK schaffen wir, dass der Blickwinkel von: 'Ich will, dass du dies und jenes machst!', sich wandelt zu 'Ich brauche!'. Und auch die andere Seite lernt darüber zu sprechen: 'Und ich brauche das.' Wir bringen sie auf eine Bedürfnisseebene, wo sie einander grundsätzlich verstehen können und das eröffnet ihnen die Möglichkeiten, das Optimum im Sinne der Firma zu finden.

**Musik: ev. Anspielen** - Jetzt wird kräftig in die Hände gespuckt...wir steigern das BSP – Geier Sturzflug von 1983 – mit Instrumental

### **Take 22: Althaus**

Wenn der eine sagt: Wir müssen hier das und das mit reinbringen, was für den anderen eher schwierig ist, dann muss der andere das Vertrauen haben, dass der eine ihn nicht über den Tisch zieht, sondern dass das das beste Angebotsbündel ist im Interesse der Firma. Und dieses Vertrauen, diese Fähigkeit, davon auszugehen, dass der andere eine gute Idee hat im Sinne der Firma, das ist etwas, was die Firma erst erwerben muss. Das war beim alten Geschäftsmodell nicht notwendig. Beim Neuen ist es das.

### **Sprecherin:**

Mehr als je zuvor geht es also auch in Unternehmen um sozial-emotionale Fähigkeiten, die Bereitschaft, sich in den anderen hinein zu versetzen, seine Perspektive zu übernehmen und gleichzeitig sich selbst sehr klar zu erkennen zu geben: 'Ich bin ärgerlich darüber, dass das neue Produkt das und das nicht kann!' Sich so deutlich emotional zu zeigen, war bisher im Unternehmenskontext eher unüblich:

### **Take 23: Althaus**

Das scheint ein großes Tabu zu sein. In unseren Gesprächen erleben wir gleichzeitig, dass dieses Tabu schon lange nicht mehr gilt. Gute Reden/ sind voll von diesem „Ich bin stolz darauf“ oder „Ich bin unsicher“ oder ich mache mir Sorgen oder ich freue mich, ich begrüße. Und auch in Führungsreden von Führungskräften ist es sehr sinnvoll, Gefühle in diese Weise einzubringen. Und die Gespräche, die wir führen: Wir sehen eine ganz geringe Scheu, über Gefühle zu sprechen, solange es Gefühle sind, die in den Geschäftskontext hineinpassen.

Natürlich gibt es dort Ärger, Frustration, Enttäuschung, Irritation, aber auch Freunde, Leute sind hoffnungsvoll und zuversichtlich und all diese Gefühle lassen sich auch sprachlich gut in einem Geschäftskontext einbinden.

### **Sprecherin:**

Über Gefühle im Berufsleben zu sprechen, ist oft mit einer Scheu und Unsicherheit verbunden. Viel zu sehr ist der Alltag geprägt von dem „Ich denke, also bin ich“ des französischen Philosophen René Descartes, der damit die geistigen Fähigkeiten des Menschen unterstrich. Schnell heißt es, es sei unprofessionell, Gefühle zu zeigen. Deshalb werden noch heute Gefühle oft ausgeblendet und dadurch unter der Hand zum Gegenspieler und Verhinderer von Kontakt. Wie der unsichtbare Eisberg die Titanic zum Sinken brachte, sorgen dann unausgesprochene Verstimmungen in Teams für Gereiztheit, Nervosität, Lustlosigkeit, innere oder äußere Kündigungen, Widerstand und Blockadeverhalten. Wenn allerdings der Verstand Informationen zum Thema Gefühle bekommt hat, kann er zu einem Mitspieler werden. Ganz so wie Goethe seinen Faust zu Wagner sagte:

### **Musik: Instrumental unterlegen**

#### **Zitator:**

Wenn ihr's nicht fühlt, ihr werdet's nicht erjagen,  
Wenn es nicht aus der Seele dringt  
Und mit urkräftigem Behagen  
Die Herzen aller Hörer zwingt.

### **Take 24: Althaus**

Sie gehen sehr gern in diese Sprache hinein, wo sie auch ausdrücken dürfen, ja, ich bin sauer, weil ich hier Unterstützung brauche oder ich bin irritiert, weil ich hier mehr Kreativität wünsche. Oder ich bin verzweifelt und ratlos, weil ich wirklich nicht weiß, wie ich hier mehr Verlässlichkeit hinbekomme. Effektive Kommunikation erfordert riesige Gedankensprünge. Allein wenn wir uns Bonussysteme oder die Idee anschauen, dass man Leute dafür bezahlen muss, etwas anders zu machen. Die Idee, dass Menschen etwas nur für Geld tun. Diese Idee zu verlassen. Nein. Menschen tun etwas für Sinn. Menschen tun etwas, um Dinge weiter zu bringen und anstatt mich auf Bonus zu verlassen, verlasse ich mich darauf, dass ich Menschen an dieser Stelle ansprechen kann. Das ist ein immenses Risiko, wozu man viele Führungskräfte erst ansprechen muss.

### **Musik- Akzent**

### **Take 25: Althaus**

Eine Führungskraft hätte vielleicht früher gesagt, Du machst jetzt so viel Millionen Umsatz in deinem Land. Das ist eine wahrscheinlich gewalttätige Aussage.... Sonst bekommst Du

Deinen Bonus nicht. Diese Führungskraft würde sagen: Lieber Landeschef. Ich habe mich gegenüber unseren Akteuren verpflichtet, dieses Gewinn abzuliefern und es ist mir sehr wichtig, das auch hin zu bekommen. Mir ist auch wichtig, dass unsere Länder, in dem Maße wie sie dazu in der Lage sind, zu diesem großen Ziel beitragen. Ich habe beobachtet, dass die wirtschaftliche Lage in deinem Land besonders gut verlaufen ist und deshalb möchte ich dich bitten, einen besonders großen Umsatzbeitrag zu liefern, damit wir alle gemeinsam das Versprechen gegenüber den Aktionären einhalten können. Das ist ein großer Unterschied, ob ich jemanden sage, du musst das machen, sonst kriegst du deinen Bonus nicht, oder ob ich einen Zusammenhang herstelle zu meinen eigenen Zielen und Dingen, die mir wichtig sind und den Beiträgen, die ich aus den einzelnen Ländern haben möchte.

## **Musik**

### **Sprecherin:**

Sich selbst zu zeigen verlangt eine klare Haltung: So ist es für mich. Das ist mein Bild von der Situation. Gerade dieses 'Sich selbst erkennen zu geben', das fällt vielen Menschen schwer. Sie befürchten, als schwach angesehen zu werden und scheuen sich, sich in dieser Weise auch verletzbar zu machen.

### **Take 26 – Zupke**

Weil die meisten von uns, glaube ich, recht viele schmerzhaft Erfahrungen gemacht haben, schon in der Kindheit. In den Augenblicken, wo wir was von uns zeigen und auch gerade Kinder, wenn man das so im Alltag beobachtet, mit welcher Intensität die manchmal ihre Gefühle zeigen können, wenn es dann heißt, brülle nicht so rum, warum zierst du dich so, was hast du denn da angestellt, was hast du denn da für eine Angst, das sind alles so Momente, die so einen Schreck ins System fahren lassen, wo häufig dieses sich unmaskiert zeigen, wenn es unzensierte Gefühle sind, in der Umwelt, durch die Erwachsenen präsentiert, häufig nicht dieses Wohlwollen da ist, sondern es kommen häufiger Signale, dass es störend ist. Und ich vermute, es ist ein wichtiger Teil dessen, warum viele von uns sich mittlerweile, je älter man wird, mehr schützen und eher panzern, statt mehr von dieser verletzlichen, natürlichen Natur zu zeigen.

### **Sprecherin**

Annett Zupke ist 42 Jahre alt, lebt in Berlin und ist Zertifizierte Trainerin für Gewaltfreien Kommunikation. In ihren Seminaren und Coachings unterstützt sie Menschen vor allem darin, ihre Konflikt- und Kommunikationskompetenz zu stärken. Sie ist davon überzeugt: Da wo Menschen zusammenkommen, taucht früher oder später auch ein Konflikt auf. Deshalb sind Konflikte auch ein natürlicher Bestandteil des menschlichen Zusammenlebens und zunächst weder gut oder schlecht. Das ist eher die Art, wie Menschen mit den Konflikten umgehen.

### **Take 27 – Zupke**

Schlicht und einfach es nicht gelernt zu haben, einfach aus dem Grund, weil niemand da war, der gesagt hat, hei komm, erzähle mir doch mal bisschen von dir. Oder wir sind auch im Alltag manchmal ungeschickt, dass wir die Fragen so stellen, dass unser Gegenüber ja, Ideen hat, es ist nicht wirklich willkommen, mich mitzuteilen. Wie viel Zeit und Raum darf ich mir denn jetzt nehmen. Es gibt auch viele innere Strukturen, die auch durch Erfahrungen wieder gesetzt sind. Aber einfach auch durch dieses Nichtwissen, wie ist denn das, wenn ich in einer Gemeinschaft alles so von mir raus plaudern kann und andere daran teilhaben lassen kann.

**Sprecherin:**

Wie viele Räume gibt es, wo man frei von sich erzählen darf: So geht es mir gerade. Das passiert Schönes in meinem Leben. Das ist gerade schwierig. Und es ein Gegenüber gibt oder mehre Menschen, die einfach nur zuhören. Mehr nicht. Bereits ab der ersten Klasse ist es für viele Schulen kaum vorstellbar, dass dort zu Gesprächskreisen - wie im Kindergarten mit dem Morgenkreis noch üblich – eingeladen wird, in dem alle – Kinder und Erwachsene – sagen können: So fühle ich mich. Das freut mich. Das hindert mich am Lernen. In der Schule heißt es schnell: 'Für so was haben wir keine Zeit! Doch genau dieser Mangel an Zeit verhindert, das Lehrerinnen und Lehrer und Kinder wirklich miteinander in Kontakt kommen und das führt unentwegt zu Störungen im Unterricht. Jochen Hiester.

**Take 28 – Hiester**

Wir können uns den Luxus gar nicht leisten, auf die Störung nicht einzugehen. Als ganz klare Gruppenregelung: Störungen haben Vorrang. Das macht ja Sinn, weil wenn wir auf die Störung eingehen können, können wir danach effektiver arbeiten. D.h. wir können enorm viel Zeit sparen, wenn wir auf Störungen, die halt vorkommen effektiv und in kurz Form einzugehen. Klar, wenn ich noch keine Übung darin habe, dauert das am Anfang lange und da kriegen dann die Leute die Krise: Oh, heute habe ich kaum etwas von unserem Stoff geschafft. Meine Annahme ist, wenn ich Übung darin habe oder ich mich üben möchte, weil ich auf diese Störung eingehen kann, wie ich den SchülerInnen Einfühlung gebe, wenn es zur Störung kommt, wird das mit der Zeit immer schneller gehen und die Unterrichtsstörungen werden immer weniger werden. Aber das ist ein Lernprozess. Aber die LehrerInnen hätten an der Stelle ein Rezept: Welchen Satz muss ich sagen, dann ist die Störung weg. Aber so einfach ist es nun mal nicht. Das ist ein Suchprozess.

**Sprecherin:**

Viele Schülerinnen und Schüler, Lehrerinnen und Lehrer landauf, landab begeben sich auf diesen Suchprozess nach einer guten Verbindung zueinander – manche mit mehr, andere mit weniger Durchhaltevermögen. Sie erfahren, es ist möglich, Bedingungen für ein gutes Lernen schaffen.

### **Take 29 – Hiester**

Ich bin ein ganz großer Fan davon, dass in Schulen ein Klassenrat auf Basis der GFK eingeführt werden. /Dass man eine Stunde hat im Stundenplan, der für diesen Klassenrat reserviert ist und die Leute einer Klasse sammeln nach und nach die Probleme, die im Laufe einer Woche auftauchen und schreiben es auf ein Stück Papier und das landet alles in der Klassenratskiste, so eine Art Briefkasten und zu Beginn der Klassenratsstunde wird dieser Briefkasten geöffnet, man schaut rein, fragt erst Mal nach, ob die Probleme noch aktuell sind und wenn ja, gibt es jetzt einen geeigneten Ort, wo alle gemeinsam lernen können, wo dieses Problem, was da aufgeschrieben steht aus der Welt schaffen und da soll die ganze Klasse bitte einbezogen werden und nicht der Lehrer die Arbeit machen, wie kann das gehen. Das ist eine wunderbare Sache, wo alle üben können, wie z.B. ein Konflikt, der zwischen zwei Schülern besteht, aus der Welt zu schaffen ist. Beide werden nacheinander angehört und die ganze Klasse ist eingeladen, beide dabei zu unterstützen, dass sie gut gehört werden und auch alle sind eingeladen, am Ende eine Lösung zu entwickeln, die für alle Beteiligten passend sind.

### **Sprecherin**

So verschieden Kinder sind, kommen Lehrerinnen und Lehrer ganz leicht an ihre Grenzen. Bildung hat etwas mit Bindung zu tun und die kann man nicht durch Didaktik schaffen. Noch immer ist die Lehrerausbildung zu wenig auf die Beziehungsfähigkeit ausgerichtet. Gerade deshalb ist es gut, wenn Lehrerteams Fortbildungen nutzen, um ihre Kommunikations- und Beziehungskultur zu entwickeln und zu schulen und gemeinsam solche Instrumente wie z.B. den Klassenrat zu installieren. Jochen Hiester:

### **Take 30 – Hiester**

Das Lernen im schulischen Kontext aus Sicht der Schüler heißt, will ich jetzt mit dem Lehrer kooperieren ja oder nein, will ich machen, was er sagt oder will ich genau das Gegenteil machen, will ich was machen, was ihn auf die Palme bringt, kooperieren ja oder nein. Und wenn ich die Erfahrung mache, dass dieser Lehrer immer und immer wieder auf eine Weise mit mir umgeht, wo ich die Erfahrung mache, ich komme hier als Mensch vor, ich werde als Mensch gesehen, ich bin nicht nur so eine Art Lernroboter, mit dem man was anstellt, sondern ich werde als Mensch gesehen, dann steigt die Wahrscheinlichkeit enorm an, dass die Lust mit dem LehrerIn zu kooperieren und dann wird das Lernen immer leichter für alle. So ein System kann wirklich umschwenken von einem eher Kampf gegeneinander, die Lehrer kämpfen gegen die Schüler und eher umgekehrt und wenn die Beziehung im Mittelpunkt steht, kann es dazu kommen, dass alle wirklich mehr miteinander lernen.

### **Musik-Akzent**

### **Zitator:**

Das Kind auf ein verantwortungsbewusstes Leben in einer freien Gesellschaft im Geist der Verständigung, des Friedens, der Toleranz, der Gleichberechtigung der Geschlechter und der Freundschaft zwischen allen Völkern und ethnischen, nationalen und religiösen Gruppen sowie zu Ureinwohnern vorzubereiten; (und) dem Kind Achtung vor der natürlichen Umwelt zu vermitteln.

**Sprecherin:**

In dieser Weise definiert die UN- Kinderrechtskonvention ihre international verbindlichen Bildungs- und Erziehungsziele für alle Kinder der Welt. Die Aufgabe für die Schule und andere Bildungseinrichtungen ist es demnach vor allem, die Kinder zu unterstützen, zu lernen, wie man zusammen lebt und arbeitet, für Frieden auf der Welt sorgt und die Erde erhält. Das entspricht auch der Leitidee, wie sie die UNESCO für die Schule definierte:

**Zitator:**

Da Kriege im Geist der Menschen entstehen, muss auch der Frieden im Geist der Menschen verankert werden. Ein ausschließlich auf politischen und wirtschaftlichen Abmachungen von Regierungen beruhender Friede kann die einmütige, dauernde und aufrichtige Zustimmung der Völker der Welt nicht finden. Friede muss – wenn er nicht scheitern soll – in der geistigen und moralischen Solidarität der Menschheit verankert werden.

**Sprecherin:**

Jochen Hiester sieht sich diesen Gedanken verpflichtet, wenn er Schulen unterstützt, für sich solche Form des Zusammenlebens zu finden, mit der sich Lehrerinnen und Lehrer und die Kinder wohl fühlen und gern zu Schule kommen.

**Take 31 – Hiester**

Jetzt bei der einen Schule, die ich vor Augen habe,/ war es wirklich so ein Umschwung, weil das Kollegium beschlossen hat, wir wollen uns mal auf das Beziehungslernen rein stürzen und zuerst hat man ziemlich viel Energie reingesteckt, der Unterricht lief wie bisher auch und man hat einen großen Schwerpunkt darauf gelegt und dieses Beziehungslernen geht dann immer mehr in den Hintergrund, weil es immer selbstverständlicher wird. /Es wird eine neue Sache hinzugefügt, die zuerst aufwendig ist einzuführen, z.B. diese Klassenratsgeschichte einzuführen und bis die läuft in den Klassen. Aber wenn die dann läuft, muss man sich über die Beziehung weniger Gedanken machen.

**Musik- Akzent**

**Take 31 – Hiester**

Es gibt keinen einzigen Erwachsenen, der Schülern irgendwas vorschreiben kann, sondern es gibt immer nur Vereinbarungen auf der Basis dessen, was die Schulgemeinschaft beschlossen hat und es ist hoch spannend, zu welchen Vereinbarungen die nach und nach kommen. /Da

sind keine Regeln, die die Erwachsenen den Kindern aufs Auge drücken, sondern man beschließt etwas gemeinsam, berät gemeinsam und dann sorgt man auch dafür, wie das gemeinsame Regelwerk eingehalten wird und so können Kindern eine Menge über Demokratie z.B. lernen wie eine Mitbestimmung in diversen Sachen möglich ist.

## **Musik- Akzent**

### **Sprecherin:**

Die Kinder erwerben in solch einer demokratischen Schule Fähigkeiten, mit denen viele Erwachsene ihre Schwierigkeiten haben: Wie sage ich, was mich wirklich bewegt? Wie drücke ich aus, was mich stört, ohne mein Gegenüber zu verletzen oder zurückzuweisen? Und wie kann ich um Hilfe bitten, ohne mich klein zu machen? Annett Zupke.

### **Take 32 – Zupke**

Das, was wir auch in der Übungsgruppe trainieren ist, wie geht denn das und wie sieht das aus, wenn wir sagen, wir wollen lernen, Verantwortung für uns zu übernehmen. Und in der GFK sagen wir ja, ich bin verantwortlich für meine Handlungen, meine Gedanken und meine Gefühle. Ich bin aber nicht verantwortlich für deine Gefühle und wie du reagierst auf das, was ich sage oder tue. Aber ich habe wieder eine Verantwortung, wie ich auf das, was deine Reaktion, wie ich darauf eingehe und das ist ein bewusstes darauf eingehen und auseinandernehmen. Wo kann ich denn Impulse setzen und dazu beitragen, dass wir unser Miteinander so gestalten, dass es frei ist von Domination... und Unterwerfung und immer mehr Augenblicke da sind, wo wir versuchen etwas voneinander erfahren und gemeinsam den Moment zu gestalten...In Kontakt bleiben und in Verbindung bleiben mit dem Wert der Freude am Miteinandersein und im friedlichen Kontakt zu sein

### **Sprecherin:**

Solche Übungsgruppen, wie Annett Zupke eine anleitet, gibt es heute überall in Deutschland. Über tausend Gruppen sind im Netz in den verschiedenen Online-Portalen zu finden und jeden Tag treffen sich zwischen Aachen und Zaitershofen Menschen allein oder unter Anleitung einer Trainerin, eines Trainers, um zu üben, auch im Konflikt freundlich und wertschätzend miteinander umzugehen.

### **Take 33– Zupke**

Es sind Menschen /aus den unterschiedlichsten Berufsgruppen, unterschiedlichster Hintergründe. Ich habe in meiner Übungsgruppe auch festgestellt, dass im Laufe der Jahre mehr Männer aufgetaucht sind. Das war am Anfang anders, da hatte ich fast nur Frauen in der Übungsgruppe und jetzt ist es auch Geschlechter gemischt. Und eine Antriebskraft, die bei viele da ist, ist entweder zunehmende Konflikte in der Partnerschaft oder Schwierigkeiten am Arbeitsplatz und die schon mal etwas von Gewaltfreier Kommunikation gehört haben und der

Wunsch, zu schauen, was sind das für Anregungen für mich und wie ich es umsetzen kann, um mehr Leichtigkeit und Freude in den Beziehungen in meinen Alltag zu haben.

### **Sprecherin**

Dabei wird ein Spruch immer wieder zitiert, der auf den mystischen Dichter Rumi zurückgeht:

### **Zitator:**

Jenseits von richtig und falsch gibt es einen Ort.  
Dort treffen wir uns.

### **Sprecherin:**

Es geht dann nicht mehr darum, wer Recht hat und wer falsch liegt. Menschen beginnen darüber zu sprechen, was sie bisher zurückgehalten haben, was sie vielleicht niemandem zumuten wollten und was sie doch in ihrem Leben bestimmt oder ihre tiefste Sehnsucht berührt. In den Übungsgruppen finden sie Zuhörer. Sie entdecken, wie ähnlich Menschen oft fühlen und wie befreiend solche Begegnungen sein können.

### **Take 34– Zupke**

Ich kann mich erinnern, kurz vor Weihnachten war jemand da, der wollte sich vorbereiten auf die Zeit mit den Eltern zu Hause und /dass er selten was gefragt wird, wie es ihm geht und die Eltern einfach froh sind, dass das jemand ist, dem man mal was erzählen kann und er wünscht sich da eben beizutragen und das Gespräch zu gestalten, das jeder zu Wort kommen und es auch direkt anzusprechen, wie es das für ihn schwer macht, dort mehr Zeit zu verbringen und zu sein und dann haben wir halt in der Übungsgruppe halt verschiedene Gesprächsmodelle / ausprobiert. Es gibt ja auch so Standardsätze, die man halt von seinen Eltern hört, auch von anderen Menschen./ Und dann nehmen wir halt Sätze,/ die in ihm was auslösen, die so wie eine Wut ist oder so ein ha. Es kann auch statt der Wut eine ängstliche Starre verfallen und dann probieren wir halt aus, wie kann diese Person Impulse finden, mit den eigenen Werten in Kontakt zu bleiben und wie es geht, achtsam zu bleiben, Mitgestalten zu wollen, auch die Qualität der Beziehung beeinflussen zu wollen, ohne den anderen zu verändern oder irgendwo hinkriegen zu wollen./Ich habe eine offene Übungsgruppe, d.h. es sind immer andere Menschen da/ und trotzdem ist am Ende in der Abschlussrunde immer mindestens eine Person, die es benennt, wie schön es ist, wie nah wir einander für den Abend waren und welcher hoher Grad an Offenheit dort war und dass es eben auch ausmacht, dass wir an vielen Punkten erfahren, wir stehen mit bestimmten Schwierigkeiten nicht alleine da und auch das scheint etwas Bestärkendes zu haben, etwas Ermutigendes. Und dann wieder raus zu strömen in den Alltag, um das Erlernte auszuprobieren.

### **Musik**

## **Zitator**

Der Riese unserer Träume, der Zwerg unserer Ängste  
ich bin hier, weil es letztendlich kein Entrinnen vor mir selbst gibt.  
So langer ich mir nicht selbst in den Augen und Herzen meiner Mitmenschen begegne, bin ich  
auf der Flucht.  
So lange ich nicht zulasse, das meine Mitmenschen an meinem Innersten teilhaben,  
gibt es keine Geborgenheit.

Solange ich fürchte, durchschaut zu werden,  
kann ich weder mich selbst noch andere erkennen,  
ich werde allein sein.  
Wo kann ich solche einen Spiegel finden,  
wenn nicht in unserer Gemeinschaft.

Hier in der Gemeinschaft kann ich erst richtig klar über mich werden  
und mich nicht mehr als den Riesen meiner Träume  
oder den Zwerg meine Ängste sehen,  
sondern mich selbst – Teil eines Ganzen -  
zu Ihrem Wohl einen Beitrag leisten.  
In solchem Boden können wir  
Wurzeln schlagen und wachsen;  
nicht mehr allein – wie im Tod -  
sondern als Mensch unter Menschen.

**Richard Beauvais 1964**

## **Musik**

## 3. Stunde

### Musik

#### Take 1: Kaur

Es ist nur ein Weg und ich habe keinen gefunden in der Kommunikation, der so hilfreich und praktisch ist.

#### Take 2: Gens

Ich fand es ganz furchtbar.../Diese Gedichtform, wenn ich sehe oder höre, dass du das oder das tust, dann fühle ich mich so und so und ich brauche und ich bitte dich.

#### Take 3: Kauschat

Neulich hat eine Kursteilnehmerin gesagt, momentan merke ich gerade, wie gewaltvoll ich mit der GFK in der Kommunikation mit meinem Exmann umgegangen bin. Ja, das gibt es. Ich denke, wir sind auch Menschen, keine Heiligen.

#### Take 4– Gens

Es war eine Vision, da gibt es was Neues und es lohnt sich, dort hin zu gucken.

### Musik

#### Sprecherin:

In der dritten Stunden der Langen Nacht über die Gewaltfreie Kommunikation erleben Sie Etappen ihrer 30-jährigen Geschichte in Deutschland. Und Sie hören etwas über den Begründer dieses Kommunikationsmodells Marshall Rosenberg, seinen Werdegang und sein Eintreten für den sozialen Wandel. Wie inspiriert er mit seinen Ideen Trainerinnen und Trainer in Deutschland? Längst nicht alle sind begeistert von dem Ansatz und einige lehnen ihn auch ab. Wo sind die Grenzen der Gewaltfreien Kommunikation und wie wirkt sie in unserer Zeit?

### Musik

#### Take 5– Gens

Meine damalige Freundin, /die war auf dem Kirchentag in München, 93 und kam ganz euphorisch wieder und hat jeden Tag den Marshall da gehört und hat gesagt, dass muss jetzt jeder kennen lernen. Das muss man in der Welt verbreiten.

#### Sprecherin:

Klaus-Dieter Gens aus Strohdehne in Brandenburg. Er war einer der ersten in Deutschland ausgebildeten Trainer und ist Autor einiger Bücher zu diesem Kommunikationsmodell.

### **Take 6– Gens**

Marshall war auf dem Kirchentag und die Halle war immer voll, wo er war und sie ist immer schon morgens um vier hin marschiert, dass sie vorn sitzen kann und alles sehen und hören kann, was da passiert. Später hat jemand erzählt, er hätte sogar den Saal gewechselt in eine größere Kirche...

### **Musik**

#### **Sprecherin:**

In den 1980er Jahren engagierten sich friedensbewegte Frauen um Isolde Teschner, die spätere Nestorin der Gewaltfreien Kommunikation in Deutschland, in München in der Gruppe „Religionen für den Frieden“. Ihnen war es vor allem ein Anliegen, die Friedensarbeit in Bildung und Erziehung einzubringen. Deshalb gründeten sie einen Arbeitskreis Friedenserziehung. Auf der Suche nach geeigneten Themen stießen sie zufällig auf Marshall Rosenberg und seine Methode der Gewaltfreien Kommunikation.

#### **Take 7: Haas**

Ein Mitglied aus dieser Gruppe brachte von einer Reise in die USA ein Büchlein mit, dass sie in ihrer Gemeinde gefunden hatte und das hieß "Nonviolent Communication" und das hat diese Gruppe mit Spannung gelesen. Sie haben es zusammen übersetzt und wollte das dann üben und das hat sie sehr interessiert, dass man beobachtet ohne zu werten, dass es so was wie Gefühle gibt, die mit Bedürfnissen verbunden sind und dass man konkrete Bitte stellen kann, dass ist ihnen sehr aussichtsreich erschienen. Isolde /Tschner/ und ihre Freundinnen hatten zwar damals Vorbehalte gegen alles, was aus den USA kam. Das hat sie aber damals interessiert und sie haben den tiefen Frieden und das Potenzial, das es bringen kann, erkannt.

#### **Sprecherin:**

Gudrun Haas ist Trainerin aus München und wurde später zur Freundin und Begleiterin von Isolde Teschner. Die Friedensfrauen luden Marshall Rosenberg nach München ein. Das war sein erstes Seminar außerhalb Amerikas. Aus Erzählungen weiß Gudrun Haas: Marshall Rosenberg kam am 26. und 27. April 1986 nach Deutschland, genau an jenem Wochenende, an dem sich die Reaktorkatastrophe in Tschernobyl ereignete. Das Atomunglück war wie eine Mahnung: Welche Gefahr die Hochrüstung für die Menschheit darstellt und wie wichtig das Ringen um Abrüstung in West und Ost ist. Westdeutschland war zu jener Zeit von den Anschlägen der RAF und den damit verbundenen gewalttätigen Polizeieinsätzen paralysiert. Große Teile der Bevölkerung waren fest gefangen in ihren Zuschreibungen über andere Menschen:

#### **Take 8: Haas**

So Rollenklischees wie eine Frau muss eine gute Hausfrau und Mutter sein oder Ärzte sind Götter in Weiß oder der Papst und der Pfarrer sind unfehlbar usw. Und dann gab es solche Sprichwörter wie 'Wer nicht arbeitet soll auch nicht essen' oder 'Wer nachts feiert kann auch tagsüber arbeiten' oder 'Wenn du den Sozialismus willst, dann geh doch rüber.' Das bedeutet für mich überhaupt kein Bedürfnisbewusstsein und keine Wahlmöglichkeiten erkennen und sehen.

### **Sprecherin:**

Durch solche Festlegungen und Urteile, so begriff Gudrun Haas später, geht die Lebendigkeit verloren und geraten auch Gespräche miteinander unweigerlich in einer Sackgasse. In ihrem Beruf als Vorstandsassistentin in einem großen Unternehmen hatte sie damals einen Konflikt mit einer Kollegin. Ihr Mann, der bereits zuvor einen ersten Workshop absolviert hatte, schlug ihr vor: 'Die Gewaltfreie Kommunikation wäre etwas für dich.' Gerade zu diesem Zeitpunkt besuchte Marshall Rosenberg erneut München:

### **Take 9: Haas**

Ich saß in seinem Seminar und dachte: 'Dieser Mensch, mit diesen Ideen, läuft frei rum?' Da sitzt einer und sagt glatt, dass selbst Kriminelle gute Gründe haben, wie sie sich verhalten und das war für mich komplett neu. Das hat mich so weggebeamt, weil bis dahin hatte ich überhaupt gar kein Bedürfnisbewusstsein. Bis dahin hatte mich noch nie jemand gefragt, welches Bedürfnisse ich habe, geschweige denn ich mich selber./ Was mir damals geholfen hat, war mich wieder zu verbinden mit meinen alten Werten, mit den Werten, dass es doch möglich sein muss, in Frieden zu leben und das hatte ich vergessen gehabt und vor allen Dingen - ich machte diese drei Tage diesen Einführungskurs und wieder im Büro war tatsächlich alles anders. Ich konnte wieder denken: Was fühle und was brauche ich. Erstmal ich. Und später auch, was fühlt und braucht die Kollegin, um die es damals ging. Bis ich es aber über die Lippen gebracht habe, hat es aber so lange gedauert, bis die Kollegin gegangen ist. Aber ich saß nicht mehr da mit einem schwarzen Loch statt einem Kopf. Sondern ich konnte wieder denken und war handlungsfähig. Und das hat mich so gepackt, dass ich dann gleich in die Übungsgruppe gegangen bin, die es damals in München gab und ich mich richtig reingehängt habe, das zu lernen und versucht habe, die neue Sprache über die Lippen zu bringen.

### **Sprecherin:**

Gudrun Haas lernte in den Seminaren mit Marshall Rosenberg vor allem eines: 'Es gibt immer eine Wahl. In jedem Moment. Und ich habe eine Verantwortung dafür, wofür ich meine Kraft und Energie einsetze.' Marshall Rosenberg reiste fast jedes Jahr nach München und vermittelte den Friedensfrauen und anderen Interessenten ein intensives Training. Dann kam der Kirchentag mit dem Motto „Nehmet einander an“ im Jahr 1993. Isolde Teschner sowie Rita Noell, die mit den Organisatoren des Kirchentages in Kontakt stand, hatten versucht, Marshall Rosenberg und seinen Ansatz der Gewaltfreien Kommunikation ins Programm zu

bringen. Es war zwar zu spät für das gedruckte Programm und trotzdem gab es eine Gelegenheit für eine Veranstaltung.

### **Take 10: Haas**

Diese Gruppe hatte damals einen Stand bei dem Markt der Möglichkeiten und auch einen kleinen Raum in einer Kirche gebucht gehabt und bei dem Stand mit der GFK fand unerwartet viel Interesse. Und da ist eben bekannt gemacht worden, da gibt es heute Abend die Veranstaltung mit dem Begründer selber und der Raum füllte sich immer mehr, dass dieser dann in den großen Kirchenraum umziehen mussten, dass alle Platz fanden und das war mehr und weniger Mundpropaganda damals.

### **Sprecherin:**

Das war die Veranstaltung, von der Klaus-Dieter Gens in Berlin hörte – mit dem überfüllten Saal, wo seine Freundin besonders früh hinging, um einen Platz zu bekommen. Marshall Rosenberg besucht nun auch Berlin und eine Gemeinschaft Steyerberg in Niedersachsen, um seine ersten Workshops zu geben. An diesen Orten gründeten sich bald auch die ersten Übungsgruppen, in denen sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer weiter mit dem Ansatz beschäftigten.

### **Take 11 – Gens**

In den ersten Seminaren ist mir das so aufgefallen, dass die Leute sehr hellhörig waren, weil sie merkten, da gibt es etwas, was ihnen weniger Konflikte macht. Da gibt es etwas, wo sie insgesamt nicht mehr so in Sackgassen landen in ihrer Kommunikation.// Marshall war ja noch nicht so groß in Deutschland bekannt./ Das waren dann vielleicht 20, 30 Leute, die da zusammen waren./ Da habe ich Marshall kennen gelernt. Ich war erst ein bisschen skeptisch, denn das hörte sich alles so gestelzt an. Ich sag auch manchmal, die vier Schritte hören sich manchmal wie so ein Gedicht an, wenn ich sage, wenn ich sehe, höre usw. Aber je mehr ich die zwei Tage miterlebte, umso mehr überzeugte mich das. Und dann habe ich mich mehr darum gekümmert, was es darüber zu lesen gibt.

### **Sprecherin:**

Zunächst kursierten als Hilfsmittel nur Mitschriften von Seminaren. 2001 erschien das Buch „Gewaltfreie Kommunikation“. Eine Sprache des Lebens“ von Rosenberg. Inzwischen wurde es über 300.000 Mal verkauft, ist ein Bestseller im Junfermann-Verlag, und in diesem Haus erfreut sich die Gewaltfreie Kommunikation, anders als andere Modelle oder psychologischen Ansätze, seit nunmehr 15 Jahren ununterbrochen einer Nachfrage und ist mit fast 70 Titeln vertreten.

### **Take 12 – Gens**

Marshall war ja immer sehr sehr bescheiden. Er hatte eine Hose und einen Pullover an und hatte nichts Extravagantes. Er kam mit seinem Koffer an und lebte aus dem Koffer und er war eigentlich ein sehr sparsamer Mensch. Er hatte damals auch kein Verdienst gehabt. Er hat Taschengeld vom Zentrum bekommen. Er brauchte aber auch so gut wie gar kein Geld, weil überall wo er hinkam wurde er beherbergt, gefahren und wenn er irgendwelche Wünsche hatten, haben das auch die Veranstalter für ihn bezahlt. Ich weiß, er kam mal an und brauchte einen neuen Gürtel und da sind wir losmarschiert und haben ihm einen neuen Gürtel gekauft. Den habe ich ihm dann geschenkt, weil ich dachte, das ist eine gute Gelegenheit, Marshall was zu schenken.

### **O-Ton 13 – Marshall – auf einer Veranstaltung...**

#### **Take 14– Gens**

Wir haben ja Marshall so insgesamt noch zehn Mal nach Berlin geholt. Wir haben immer größere Veranstaltungen mit ihm gemacht. Die letzte dann in Berlin 2007 in der Urania, wo über 1000 Leute da waren und die auf der Straße das noch hörten./ Und ich glaube, ihn persönlich gesehen und gespürt zu haben, das hat die Leute unheimlich motiviert, weiter zu machen. Ihre Vision von anders miteinander umgehen, ihre Hoffnung, auf anders miteinander reden, ihre Hoffnung, in Verbundenheit miteinander zu leben, die hat Marshall immer wieder angezündet. Eigentlich war es gut, dass er immer wieder kam, weil er hat das Feuer immer wieder in Gang gebracht.

#### **Sprecherin:**

In mehr als 15 Städten und Regionen in Deutschland bestehen heute Netzwerke und zwischen Kiel und Konstanz erproben sich in jeder größeren Stadt Menschen in Seminaren und Übungsgruppen in dieser Kommunikationsweise. Allein in Deutschland sind über 100 vom CNVC, der von Marshall Rosenberg gegründeten Organisation, zertifizierte Trainer der Gewaltfreien Kommunikation tätig. Weltweit existieren heute Zentren in 65 Ländern und fast 500 Trainer wurden unterdessen in der Tradition von Marshall Rosenberg ausgebildet. In die Wiege gesungen wurde Marshall Rosenberg solch eine Ausstrahlung nicht. Klaus-Dieter Gens:

#### **Take 15: Gens**

Es gibt ja so Geschichten aus seiner Kindheit, die beschreiben, dass er aus einer sehr sehr gewalttätigen Familie kam und selber auch als Jugendlicher in Gangs war und er sich selber einmal als einer der größten Wölfe beschrieben hat in seinem Vorleben und ich könnte mir auch vorstellen, dass Marshalls Wunsch für diese ganze Arbeit war, etwas in die Welt zu setzen, wo Menschen/ glückliche, schöne, verbindende Beziehungen leben können.

**Sprecherin:**

Marshall Rosenberg – geboren 1934 und gestorben 2015 - erzählte, dass er als Junge gelernt hatte, nicht zu weinen. In seinen Jugendjahren war er ein gefürchteter Raufbold und auch als Erwachsener konnte er als Autofahrer anderen Verkehrsteilnehmern durchaus beleidigende Worte an den Kopf werfen. Dennoch bewegten ihn seit seiner Kindheit zwei Fragen: 'Warum sind manche Menschen fähig, sich in andere einzufühlen und auch unter schwierigen Bedingungen Verständnis und Mitgefühl zu entwickeln? Und warum scheinen manche Menschen dazu nicht in der Lage zu sein, verletzen ihr Gegenüber und empfinden nichts dabei?' Gudrun Haas:

**Take 16: Haas**

Als er neun war, lebte die Familie in Detroit und das war das Zentrum von schweren Ausschreitungen. Im Arbeitskampf, im Kampf Schwarze gegen Weiße und da hat er früh Gewalterfahrungen gemacht. Diese Gewalterfahrungen, die ihn tagelang hinderten, auf die Straße zu gehen und hinterher hat er erfahren, dass die Menschen sich da gegenseitig umgebracht haben. Und er hat Gewalt wegen seines jüdischen Namens in der Schule erfahren. Das ist die eine Seite. Und die andere Seite ist die friedliche, die er früh aufgenommen hat in sich. Also er hat erfahren, wie gütig seine Großmutter war, wie freizügig, großzügig, wie sein Onkel leuchtende Augen bekam, als er seine Familie unterstützen durfte. Dieser beiden Seiten im Leben haben Rosenberg geprägt und später veranlasst, Psychologie zu studieren,

**Sprecherin:**

In seinem Buch „Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens“ berichtet Marshall Rosenberg, wie ihm sein Onkel Julius erzählte, sein einfühlsames Potenzial von seiner Mutter, Marshalls Großmutter geerbt zu haben. Marshall schreibt, sie sei ein Naturtalent in Gewaltfreier Kommunikation gewesen und hätte, selbst arm, jene Menschen bei sich zu Hause aufgenommen, die mittellos bei ihr Unterstützung erbat. Einmal klopfte einer, der sich als 'Jesus' vorstellte.

**Zitator:**

Sie überlegte nicht, was der Mann 'war'. Hätte sie es getan, hätte sie diesen Mann möglicherweise als verrückt verurteilt und ihn weggeschickt. Nein, sie dachte in Begriffen von dem, was Menschen fühlen und was sie brauchen. Wenn sie Hunger haben, gib ihnen etwas zu essen. Wenn sie kein Dach über den Kopf haben, gib ihnen einen Platz zum Schlafen. Meine Großmutter tanzte sehr gerne, und meine Mutter erinnert sich daran, dass sie oft sagte: 'Laufe nie, wenn du tanzen kannst.'

**Take 17 : Lied Grandma and Jesus**

**Sprecherin:**

Marshall Rosenberg studierte und promovierte in klinischer Psychologie, wurde Therapeut. In einer Gruppe um seinen Lehrer, den Psychologen und Psychotherapeuten Carl Rogers, erforschte er, was Empathie ist und wie sie wirkt. Bereits Carl Rogers maß mit seinem Ansatz der klientenzentrierten Gesprächstherapie den Gefühlen eine wichtige Bedeutung bei. Er betonte, wie wichtig die Authentizität und Kongruenz auch des Therapeuten für die Beziehung sei und ging bereits davon aus, dass jegliches menschliche Handeln der Erfüllung von wichtigen Bedürfnissen diene. Diesen Ansatz entwickelte Marshall Rosenberg weiter. Simran Kaur, Trainerin aus Hamburg.

**Take 18- Kaur**

Marshall Rosenberg hat sich ja damals mit Carl Rogers zusammengetan und von ihm die humanistische Psychologie gelernt, die ein ganz neuer Ansatz war im Vergleich zur ganzen bisherigen Sicht auf den Menschen. Der humanistische Psychologie hat ja die Grundannahme, der Mensch ist gut und er muss nicht erzogen werden, damit er gut ist, weil er eigentlich schlecht ist, sondern er ist von sich aus gut und es geht darum, dass er sein Potenzial entfaltet und das Gute in seinem Herzen, das wirklich ans Licht zu bringen und ihm darin zu unterstützen. Das ist eine sehr neue Sicht gewesen, wenn man sich die Erziehungsratgeber der früheren Jahrhunderte anguckt, mit der schwarzen Pädagogik

**Sprecherin:**

Als Therapeut führte Marshall Rosenberg eine sehr erfolgreiche Privatpraxis. Er behandelte viele Menschen, vor allem Frauen, die unter Depression litten. Bald erkannte er: In so einer Sitzung kann er nur individuelle Symptome heilen. Die gesellschaftlichen Strukturen und die Art, miteinander zu sprechen und zu handeln, bleiben davon unbeeinflusst und machen weiter krank – sie selbst und auch die Beziehungen. Ironisch nannte er diese Symptome 'Feminitis':

**Zitator:**

Frauen wurde in unserer Kultur eine destruktive Strategie für eines der wichtigsten Bedürfnisse überhaupt beigebracht. Sie haben gelernt, dass es ihr Bedürfnis nach Sinn im Leben erfüllt, wenn sie ihre eigenen Bedürfnisse verleugnen und sich für andere aufopfern...

**Sprecherin:**

Marshall Rosenberg erläutert in dem Buch was die „Feminitis“ ausmacht. Ähnlich schwierige Symptome kennzeichnen die 'Maskulinitis', typische Handlungsweisen von Männern.

**Zitator:**

Die Erfüllung seines Bedürfnisses nach Sinn und Wertschätzung hängt davon ab, ob er die Frau retten kann, wenn sie in Not ist. Das ist aber nur so lange erfüllend, wie er es aus freiem Willen tut. Und es funktioniert nicht mehr, sobald er denkt, sie erwartet es von ihm. Wenn sie dann ihre Bedürfnisse nicht äußert, weil sie ihn nicht unter Druck setzen will und er ihre

Bedürfnisse nicht sehen will, weil er eine Forderung hört, dann sitzen beide in ihrem Muster fest. Die Krankheiten haben beide die gleiche Logik: Der Mann und die Frau, beide müssen sich selber aufgeben, um den anderen glücklich zu machen... Sobald es irgendeine Schublade gibt, Diskussionen, wie ein Mann oder eine Frau heutzutage sein sollte, fangen wir an, Menschen festzulegen und in ihrem Entfaltungspotenzial einzuschränken... Ich finde es viel wichtiger, jemanden nicht als Mann oder als Frau, sondern als Mensch zu sehen.

### ***Sprecherin:***

In diesem Sinne sah Marshall Rosenberg durchaus, wie sein Ansatz bei der Begleitung von Menschen seine Wirkung entfaltete. Gleichzeitig wollte er die Psychologie unter die Leute bringen und nicht nur den Therapeuten als Werkzeug überlassen. Für ihn war das Ausmaß des Leidens auf unserem Planeten so groß, dass er nach anderen Wegen suchte, Menschen mit grundlegenden Kenntnissen über ihr eigenes Wesen vertraut zu machen. Das war für ihn die Voraussetzung dafür, ihre mitfühlenden Seite zu wecken und die Gesellschaft insgesamt zu verändern.

## **Musik**

### ***Sprecherin:***

Marshall Rosenberg empfahl in seinen Seminaren den Teilnehmerinnen und Teilnehmern stets, Tagebuch über die erfüllten und unerfüllten Bedürfnisse zu führen, auch als Dankbarkeitsbuch. Er selbst notierte seine Erfahrungen, auch Konflikte, die er mit anderen Menschen hatte. Zugleich schrieb er die Geschichten seiner Klienten auf und suchte nach dem verbindenden Muster. Wie kann ich die Konflikte anders verstehen? Was lehren sie mich? Über diese innere Auseinandersetzung, auch mit seinen eigenen Reaktionsweisen, entwickelte er sein Kommunikationsmodell. In den 1980er Jahren hörte Marshall Rosenberg von dem brasilianischen Befreiungspädagogen Paulo Freire und war fasziniert von seiner Arbeit. Der unterstützte in den 1950er und 1960er Jahren die Alphabetisierungskampagnen für die Bauern seines Landes, indem er ihnen half, Protestbriefe an die Regierung zu schreiben. Das inspirierte Rosenberg. Auch er wollte ein einfaches Modell entwickeln, um Menschen zu bestärken sich für ihr eigenes Leben und die Welt verantwortlich zu fühlen und entsprechend zu handeln. Marshall Rosenberg nannte sein Modell in Referenz zu Mahatma Gandhi und dessen Gewaltfreien Widerstand „Gewaltfreie Kommunikation“. Diese Bezeichnung führt oft zu Missverständnissen. Viele Menschen meinen, sie seien gewaltfrei, weil sie andere Menschen nicht schlagen. Dennoch ist ihr Habitus von einem 'Man muss, man sollte, das darf man nicht und es gibt keine Wahl' geprägt. Das ist im Verständnis der Gewaltfreien Kommunikation begrenzend, eng und damit gewalttätig - gegen sich und Andere.

## **Take 19 – Gens**

Dann hat er erzählt, wie das für ihn in den USA anfang, dass er dort in der sozialpolitischen Arbeit, im Gemeinwesen, dass sie ihn geholt haben für Schulen und Kindergärten, dass er

zwischen Polizisten und Jugendlichen vermittelt hat. Ich glaube er war sehr erfüllt von der Methode und sehr engagiert. Und ich glaube es ging ihm niemals um Berühmtheit, es ging ihm niemals um großes Geld. Es ging ihm einfach darum, die Methode zu leben.

**Sprecherin:**

Marshall Rosenberg gab in über 60 Ländern der Welt Workshops. Immer wieder wurde er auch in Kriegs- und Krisengebieten mit der Bitte um Vermittlung gerufen. U.a. war er im Nahen Osten, Irland, Ex-Jugoslawien und Ruanda tätig. Er war mit vielen Initiativen in Kontakt, die friedensstiftende Fertigkeiten erwerben wollten, begleitete in den USA mit seinem Ansatz die Bürgerrechtsbewegung und arbeitete häufig mit „gewaltbereiten“ Jugendlichen und Streetgangs. In Cleveland beispielsweise sollte er einmal mit einer Straßengang zum Thema „Umgang miteinander“ arbeiten. Kein einfaches Unterfangen. Marshall Rosenberg wollte von den jungen Männern nicht nur selbst respektvoll behandelt werden. Er wollte ihnen auch beibringen, wie man mit Respekt kommuniziert. Welcher Dialog sich zwischen den Jugendlichen und ihm entspannt, davon berichtet Marshall Rosenberg in seinem Lehrbuch.

**Zitator:**

'Hey!' platzte einer von ihnen heraus, 'das ist völliger Schwachsinn, was du uns da anzubieten hast! Stell dir nur vor, es wären Leute von einer anderen Bande hier, und die haben Waffen, und du hast keine. Und du sagst: Bleibt einfach stehen und sprecht mit ihnen? So ein Quatsch!' Dann lachten wieder alle. Und ich lenkte meine Aufmerksamkeit auf ihre Gefühle und Bedürfnisse. 'Ja, das klingt, als hättet ihr echt die Nase voll davon, etwas zu lernen, das in solchen Situationen nutzlos ist?' 'Ja, wenn du hier in der Gegend wohnen würdest, dann wüsstest du, was das für ein Mist ist.' 'Wenn euch jemand was beibringt, dann wollt ihr darauf vertrauen können, dass er sich wenigstens ein bisschen in eurer Gegend auskennt?' 'Verdammt richtig. Die Kerle würden dich wegpusten, bevor auch nur zwei Wörter aus deinem Mund gekommen sind!' 'Und ihr wollt darauf vertrauen können, dass jemand, der versucht, Euch etwas beizubringen, die Gefahren hier kennt!' Ich hörte weiter zu und fasste das, was ich gehört hatte, manchmal in Worte und manchmal auch nicht. ... Dann merkte ich eine Veränderung: Sie fühlten sich wirklich verstanden. Einem Sozialarbeiter aus dem Straßengang-Programm fiel die Veränderung auch auf, und er fragte laut: 'Was haltet ihr von dem Mann hier?' Der junge Mann, der es mir am schwersten gemacht hatte, antwortete: 'Er ist der beste Lehrer, den wir je hatten.' (S.136)

**Sprecherin:**

Marshall Rosenberg erzählte solche Geschichte und Anekdoten immer wieder. Meist erschlossen sich dadurch sehr schnell und anschaulich die Axiome und Wirkweisen seines Modells. Gleich ihrem Lehrer nutzen auch heute viele Trainerinnen und Trainer diese Storys weiterhin und fangen ihre Erzählung mit dem Satz an „Wie Marshall Rosenberg sagte...“.

Auch deshalb müssen sie sich den Vorwurf gefallen lassen: Ihr erhebt ihn ja zu einem Guru!  
Die Schwedin Liv Larsson kennt diese Vorbehalt:

### **Take 20: Larsson (Engl.)**

Als eine GFK-Trainerin erschrecke ich immer ein bisschen, wenn ich sage, Marshall hat gesagt oder hat vorgeschlagen. Weil das so klingt, als ob wir etwas tun sollten, weil er es gesagt hat. Oder dass es eine gute Sache sei, nur weil er davon sprach. Das kann nach einer Verpflichtung oder Festlegung klingen, unter dem Motto "Marshall sagte, dass du das und das tun bzw. nicht tun solltest". Deshalb schrecke ich manchmal davor zurück, solche Sätze zu benutzen. Auf der anderen Seite verwan er sein ganzes Leben dazu, hinzuschauen, was Menschen verbindet und was sie trennt. Ich möchte wirklich die Zeit und die Anstrengung respektieren, die er darauf verwendete, das menschliche Verhalten zu ergründen und daraus ein System zu entwickeln, das wir heute anwenden können. Und ich möchte auch gleichzeitig die Dinge, die er uns übergab, nutzen und einen Schritt weiter tragen und die Quelle achten und neue Wege finden sein Modell in die neue Zeit zu bringen, es zu entwickeln.

### **Sprecherin:**

Liv Larsson beispielsweise untersuchte auf sehr eindrückliche Weise, wie Menschen durch Ärger, Schuld und Scham ihre eigenen Bedürfnisse bedeckt halten und wie es möglich ist, mit ihnen in Verbindung zu gehen. Gerade veröffentlichte sie auf Deutsch ihr neues Buch über Dankbarkeit, Wertschätzung und Glück. So wird das Modell weiter ausdifferenziert.

Inzwischen wurde seine Anwendung für viele gesellschaftliche Bereiche – beispielsweise auch das Gesundheits- und Pflegewesen und die Arbeit im Strafvollzug - beschrieben. Neuer ist ebenso, den Körper mit seinen Empfindungen und Signalen in Arbeit einzubeziehen. Das war bei Marshall Rosenberg nicht üblich. Simran Kaur

### **Take 21: Kaur**

Ich habe von ihm nie eine nonverbale Übung kennen gelernt. Z.B. eine, wo du dich hinstellst und einfach deine Hände auf dein Herz legst und spürst, wie fühlst du dich gerade und dann drück das mit deinem Körper aus. Und dann gehe noch tiefer und schaue, mit welchen Bedürfnisse hat das zu tun und drück das mit deinem Körper aus. So was hat er nicht gemacht. Und ich finde das eine sehr effektive Übung. Oder eine andere Übung, wo du dich auf diese Weise erst mit dir selbst verbindest und dann auf den Platz deines Partners gehst, eines imaginären Platzes von Deinem Konfliktpartner ... und dich genauso in den anderen hinein versetzt und dann zurück kommst auf deinen eigenen Platz und spürst, was hat sich dadurch verändert, dass du das gemacht hast. Solche Übungen habe ich von Marshall nicht kennen gelernt. Und das ist eine ziemlich starke Bewegung bei der Art, wie GFK vermittelt wird, dass der Fokus mehr auf das somatische gelegt wird.

### **Sprecherin:**

Zu all diesen Themen kann man heute Seminare und Workshops besuchen und lernen, verbindlich und von Herzen zu kommunizieren. Gleichwohl sind nicht alle Menschen von diesem Ansatz und seinen Grundannahmen begeistert oder gar überzeugt:

### **Take 22: Gens**

Ich glaube, es gibt eine ganze Reihe von Leuten, die fanden das mal interessant, haben das zur Kenntnis genommen, sind aber entweder in ihr herkömmliches Kommunikationsverhalten zurück gegangen bis hin zu Leuten, die sagten, dass mache ich nicht. Da verliere ich ja. Die nicht davon überzeugt waren, dass die GFK wirklich diese Kraft hat.

### **Sprecherin:**

Auch Trainerinnen und Trainer sind mit ihrer Art und Weise ihrer Vermittlung und ihres Auftretens daran beteiligt, dass dieser Kommunikationsansatz nicht überall populär ist. Liv Larsson hört immer wieder von Besserwissereien. Die Schwedin ist als Trainerin weltweit tätig, kommt mindestens einmal jährlich nach Deutschland und hat einen Blick für die Besonderheiten von Kulturen entwickelt. Bei den Deutschen fällt ihr besonders der Hang zum Perfektionismus auf.

### **Take 23: Larsson (Engl.)**

Ein Thema, was häufig in meinen Seminaren benannt wird, dass Teilnehmerinnen wirklich krank davon werden, wie die Menschen sprechen, diese GFK-Sprache, dass sie angehalten werden, in einer bestimmten, sehr verqueren Sprache zu reden und die Leute schalten deswegen ab und sagen, sie wollen nicht wieder zu einem GFK-Workshop gehen, weil wenn du es nicht richtig machst, bist du nicht gern gesehen

### **Sprecherin:**

Auch Klaus-Dieter Gens kennt das aus seinen Workshops. Er erinnert sich, wie deutlich mitunter Marshall Rosenberg „No, no, no“ sagen konnte, wenn das, was jemand im Rollenspiel ein verstecktes Urteil oder eine geheime Forderung vorstellte.

### **Take 24– Gens**

Manchmal sind Leute nach den Seminaren nach Hause gegangen, haben gelernt, wie man sprechen muss, waren aber nicht in der Haltung von gewaltfrei und es ging schief. Und da war Marshall sehr hellhörig. Er hat das sehr genau herausgehört, wie die Haltung dahinter ist. Und das war auch sein großes Anliegen, dass er gesagt hat, die GFK ist nicht in erster Linie eine Methode, es ist eine Haltung.

### **Sprecherin:**

Das ist nach Auffassung der Trainerinnen und Trainer auch die eigentliche und einzige Grenze der Gewaltfreiheit: Dass es immer wieder darum geht, durch Selbstempathie sein Vermögen, sich in andere einfühlen zu können, auszudehnen und dadurch mehr Verständnis zu

entwickeln – auch für den anderen und sein „schwieriges Handeln“. In Deutschland aber erlebt Liv Larsson einen besonderen Eifer, vor allem das Werkzeug in jedem Moment zu benutzen, statt innerlich in eine gewaltfreie Haltung hinein zu wachsen.

### **Take 25: Larsson (Engl.)**

Möglicherweise wollen wir in einer Beziehung, dass die Anderen mit uns lernen und in einer schwierigen Situation pushen wir unser Gegenüber, auch GFK zu sprechen. Dadurch benutzen wir die Methode, um Anderen zu sagen, wie es richtig geht – und dann wird es gewaltvoll. Wenn ich mehr daran interessiert bin, **wie** Leute etwas sagen, statt, warum /und **welche Verbindung** dadurch entsteht, ist es nicht GFK. Deren Intention ist Verbindung und Verbindung kann auf verschiedene Weise entstehen. Durch Singen, Tanzen, Umarmen und Kommunizieren.

### **Musik**

#### **Sprecherin:**

Bis 2008 kam Marshall Rosenberg auch als weit über 70jähriger beinahe jedes Jahr zu Seminaren in den deutschsprachigen Raum und freute sich über die Resonanz auf sein Modell: Gerade in Deutschland ist die Nachfrage nach der Gewaltfreien Kommunikation besonders groß! Gleichzeitig wollte er von seinen Kollegen wissen: 'Wie engagiert ihr euch für Frieden in der Welt und dafür, den Menschen dienende Strukturen in der Gesellschaft zu schaffen?' Irmtraud Kauschat.

#### **Take 26 – Kauschat**

Marshall ist in den letzten Jahren, als er noch als Trainer unterwegs war sein Hauptthema war social change, gesellschaftliche Veränderung. Eben um Menschen bewusst zu machen, sie zu animieren, etwas zu verändern, dass wir uns verantwortlich fühlen, was auf der gesamten Erde passiert. Und nicht nur, was in meinem kleinen Bereich passiert.

#### **Zitator:**

Frieden beginnt in uns selbst. Damit meine ich nicht, dass wir uns zuerst von all unseren inneren gewaltvollen Erfahrungen befreien müssen, bevor wir nach außen auf die Welt schauen oder auf einer höheren Ebene am sozialen Wandel mitwirken können. Was ich meine ist, dass wir diese Dinge gleichzeitig tun müssen.

#### **Sprecherin:**

Schreibt Marshall Rosenberg. Zunächst wollte er sein Modell in die Welt bringen 'um das verdammte System zu ändern'. Er hatte viel Wut, verbarg dahinter seine Angst und war

deshalb auch häufig aggressiv. Irgendwann wurde ihm bewusst: Mit solch einer Haltung kann man gegen Gewalt hervorbringende Strukturen nichts ausrichten. Vielmehr braucht es ein Verständnis auch für die anderen, ein Bewusstsein für deren Bedürfnisse und die immer bestehende Verbundenheit. Marshall Rosenberg mühte sich um, wie er es nannte, den 'Giraffentanz' mit den Repräsentanten des Systems. Er trat im Interesse der jeweiligen Sache in Verbindung mit Menschen, die beispielsweise über Geld oder Gesetze entschieden. Er nahm Kontakt mit ihnen auf Augenhöhe auf.

### **Take 27: Althaus**

Das ist etwas, was mit in der GFK-Szene auffällt, dass es einigen Menschen schwerfällt, auch bei Entscheidern in der Wirtschaft davon auszugehen, dass diese Menschen nichts sehnlicher wünschen als einen Beitrag zum Leben zur Bereichern des Lebens beitragen und dass sie genauso wie viele andere danach suchen, wie sie diesen Beitrag besser gestalten können.

### **Sprecherin:**

Martin Althaus, der Unternehmensberater aus Heppenheim.

### **Take 28: Althaus**

Genau das ist die Herausforderung, mit der uns Marshall zurückgelassen hat, die Fähigkeit zu entwickeln, Empathie zu leisten gegenüber denen, die wir nicht zu unseren engen Freunden zählen würden, weil er davon ausgegangen ist, dass sie genau aus den gleichen Gründen handeln wie wir – nämlich sich ihre Bedürfnisse zu erfüllen. Und was immer wir da auch sehen, so sehr wir es auch ablehnen möchten, so sehr wir es auch als nicht Leben fördernd sehen, sie tun es um sich Bedürfnisse zu erfüllen und sie tun es so, weil sie keinen anderen Weg wissen. Der einzige Weg aus diesem Dilemma heraus zu kommen, ist mit ihnen zu sprechen, sie mit den Gefühlen in Verbindung zu bringen und über Bedürfnisse zu sprechen.

### **Sprecherin:**

Das Alltagsleben ist häufig beherrscht von dem Denken: Ich oder die Anderen. Nur einer kann gewinnen. Damit wird die immer vorhandene Verbundenheit geleugnet. Oft genug tun sich solche Trennlinien auch im Kontakt mit Gleichgesinnten auf: dass man sie als Gegner betrachtet, weil sie vielleicht im Momenten anders denken, anders handeln als man selbst. Gudrun Haas:

### **Take 29: Haas**

Ich habe heute keine Feinde mehr und muss gegen sie ankämpfen. Sondern ich weiß heute, wie ich mit Menschen reden kann, die nicht die gleiche Meinung haben wie ich. Und das ist mir gelungen durch ganz viel eigene Prozesse, durch die ich selbst gegangen bin. Und zwar geht das nur, indem ich mich erst Mal rausnehme, wenn ich merke, ich kann mit so jemandem nicht reden/ und meinen eigenen Anteil erfahre. Das ist eines der wichtigsten Dinge, die wir

machen können, erst Mal zu schauen, was ist mein eigener Anteil an der Geschichte. Was ist das, was mich so wahnsinnig aufregt. Woher kommt das, dass ich so denke, wie ich denke?

### **Take 30– Kauschat**

Da gibt es diesen afrikanischen Begriff „Ubuntu“. Ich bin, weil du bist.

#### **Sprecherin:**

Irmtraud Kauschat, Trainerin aus Darmstadt

### **Take 31 – Kauschat**

D.h. wir brauchen einander, nicht in so einem Abhängigkeitsverhältnis von Bedürftigkeit. Es gibt in einem Buch von Sobnofu Some. Da heißt es, wir brauchen die Gemeinschaft, um unsere Geschenke darbringen zu können. Das finde ich auch. Nicht ich brauch dich, sondern es ist ein Geschenk für mich, wenn du da bist. Da kann ich dir mein Geschenk geben und ich bekomme dein Geschenk, dass du da bist und so sehe ich diese Interdependenz, diese Verbundenheit, die uns beiden hilft, uns weiter zu entwickeln, verbunden zu bleiben und Freude am Leben zu haben.

### **Take 32: Haas**

Was ich bei mir selber entdeckt habe, dass wenn jemand eine andere Meinung hat als ich, dass das nichts gegen mich ist. Das musste ich schmerzlich bei mir erkennen. Das hab ich aus meiner Kindheit so miterlebt, dass ist irgendwie etwas, das ich ganz tief in meinem Bauch fühle. Wenn jemand eine andere Meinung hat, hat er etwas gegen mich. Mit dem muss ich heute lernen zu leben. Dass sich zwar immer noch mein Bauch rührt, aber das eine andere Meinung nichts mit mir zu tun hat und dass ich trotzdem liebenswert bin.

#### **Sprecherin:**

Gudrun Haas half die innere Transformation, ein Gespür für diese Allverbundenheit und gegenseitige Abhängigkeit zu entwickeln. In ihrer politischen Arbeit hat sie immer wieder Gelegenheit, im Gespräch ihre eigene Haltung zu überprüfen. Gudrun Haas gehört in München einer Projektgruppe 'Münchner Sicherheitskonferenz verändern' an.

### **Take 33: Haas**

Die Vision dieser Projektgruppe ist, dass sie eine Münchner Konferenz für Frieden in Gerechtigkeit möchte, statt einer Sicherheitskonferenz, eine Weltkonferenz, die geprägt ist von dem Geist der Geschwisterlichkeit. Und die Raum schafft für Friedensgespräche, Krisenprävention und gewaltfreier Konfliktbewältigung. Das soll nach wie vor eine internationale Konferenz sein, aber von der Initiative ausgehen für eine gerechte, ökologische und gewaltfreie Weltinnenpolitik.

#### **Sprecherin:**

Jedes Jahr im Februar diskutieren nunmehr seit fünf Jahrzehnten über 450 Entscheidungsträger aus aller Welt, geschützt von einem enormen Polizeiaufgebot, auf der Münchner Sicherheitskonferenz aktuelle und zukünftige sicherheitspolitischen Themen. Das Anliegen von Menschen wie Gudrun Haas würde diesem Forum ein vollkommen neues Gepräge geben.

#### **Take 34: Haas**

Das Sicherheitsverständnis, von dem die Leute in der Sicherheitskonferenz ausgehen, das ist vorwiegend ein Sicherheitsverständnis gegen Andere oder Sicherheit vor Anderen und Anderem. /Wir sagen, gemeinsam mit Horst Eberhard Richter, wahre Sicherheit kann nie gegen Andere nur miteinander erreicht werden. /Ich höre das auch aller Orten, dass Begriffe wie Bedrohung. Wenn man nur den Begriff Bedrohung durch Herausforderung ersetzt, dann öffnet das ganz andere Dimensionen und Ansätze und neue Ideen sind dann eher möglich. Wenn man Konflikte nicht als zerstörerisch und negativ empfindet, sondern eben Konflikte als Chancen erkennt, das ist eben das, wo wir drauf raus wollen.

#### **Sprecherin:**

In diesem Sinne ist diese Gruppe nunmehr seit 15 Jahren aktiv. Inzwischen erreichten die zehn Frauen und Männer, dass sie den Vertretern der Sicherheitskonferenz ihre Vorstellungen vortragen können. Die wiederum fordern sie auf: informiert euch, zeigt uns, wie viele hinter euch stehen und bringt eure Vorschläge ein, beispielsweise wie Frieden im Nahen Osten erreicht werden könnte. Die Mitglieder der Projektgruppe gelang es unterdessen einen Beobachterstatus bei der Sicherheitskonferenz zu bekommen, leider noch kein Rederecht. Für Gudrun Haas freut sich jedoch, dass sich den Engagierten von beiden Gruppen durch die vielen Begegnungen inzwischen auch persönlicher kennen und man etwas über das Leben der anderen weiß. Das öffnet ihr Herz und gibt ihr Zuversicht. Sie vertraut heute, dass sich manche der Mächtigen wirklich für atomare Abrüstung einsetzen und es ernst meinen.

#### **Take 35: Haas**

Wir kommen einfach zu der Ebene, wo wir auf Augenhöhe uns verständigen können, wo wir mit der Unterschiedlichkeit leben können, Unterschiedlichkeit zulassen können. Manchmal muss man das auch aushalten können, dass jemand anders wo anders hingeht. Man muss aushalten können, dass eine Diskrepanz besteht, die jetzt nicht lösbar ist und trotzdem in aller Zuversicht sein kann, dass man sich verständigen kann, dass es ein nächstes Mal gibt, wo man weiterreden kann. und wo ein nächster Schritt möglich ist.

#### **Sprecherin:**

Das ist die hohe Kunst, wenn es um zwischenmenschliche Verständigung geht, sich in Geduld zu üben, auf die Verbindung zu bauen und sie zu halten, auch wenn sich keine schnellen Lösungen zeigen. Was auf diese Weise erreicht wird, wirkt freilich in unserer Zeit nur wie ein Tropfen auf dem heißen Stein und wird in der öffentlichen Debatte kaum wahrgenommen. Denn statt gewaltfrei und verständnisvoll miteinander zu kommunizieren, wird der Ton in der Gesellschaft schärfer. Extreme Gruppierungen haben Zulauf. Konflikte zwischen verschiedenen Gruppen und Positionen spitzen sich zu.

**Take 36: Larsson (eng)**

Ich hörte viele wichtige Leute, wie Mutter Teresa oder Desmond Tutu sagen, dass Frieden mit einer kleinen Aktion beginnt und dann die nächste kleine Aktion und dann die nächste und dadurch kommt mehr Liebe und mehr Verbindung.

**Sprecherin:**

Liv Larsson, die GFK-Trainerin aus Schweden

**Take 37: Larsson (Engl.)**

Ich denke, GFK ist einer dieser Schritte und es ist wirklich schwer zu messen, was durch sie erreicht wurde und gleichzeitig bin ich davon überzeugt, dass viele Verbindungen zwischen Menschen geknüpft wurden und dass das irgendwie auch auf GFK zurückgeht. Viele Menschen fangen an darüber nachzudenken, wie sie Sachen zu Anderen sagen oder wie sie zuhören. Ich möchte daran glaube, dass es einen Einfluss hat, auch wenn wir ihn nie genau bestimmen können.

**Take 38: Gens**

Es gibt andere Methoden, die gibt es schon länger. Da merkt man auch nicht so viel. Die Mediation ist auch noch nicht Welt verändernd. Das ist glaube ich ein sehr sehr langfristiger Prozess. Da muss man viel Geduld haben. Ich persönlich hätte auch nicht den Anspruch an die GFK dass sie die politischen Verhältnisse verändert, weil dafür ist sie nicht geschaffen. Sie kommt eben mehr aus der Beratungsecke.

**Sprecherin:**

Klaus-Dieter Gens, Trainer der ersten Stunde, gibt nur noch hin und wieder Seminare.

**Take 39: Gens**

Ich fände es aber gut, wenn die GFK in einem Land, in dem es für manche Leute fast wie ein Hobby ist, sich politisch mehr besinnen würden. Dass die Gewaltfreien etwas mehr aus der persönlichen Ecke raus kommen und sich mehr zeigen und auch Stellung nehmen. Zu bestimmten Dinge, die nach unseren Vorstellungen Wölfisch laufen. /Die Art und Weise, wie man mit Flüchtlingen umgeht, denen einfach die Häuser anzünden oder die Hilfsvereine anzugreifen. Da sind einfach die Bedürfnisse von bestimmten Menschen ignoriert und

Marshall's Idee war, dass man seine eigenen Bedürfnisse und die der anderen im Blick hat und möglichst Wege zu finden, dass unter einen Hut zu bringen. Und ich habe den Eindruck, dass aus der GFK wenig öffentliche Meldungen kommen. Ich glaube, dass sich das immer noch sehr stark im privaten Bereich abspielt und damit ist die Wirksamkeit auch geringer.

#### **Take 40: Kauschat**

Ich würde mir wünschen, dass wir mit anderen Organisationen enger zusammenarbeiten und uns gegenseitig unterstützen.

#### **Sprecherin:**

Irmtraud Kauschat aus Darmstadt. Sie gehört zu den Gründerinnen eines Netzwerkes für die deutschsprachigen Trainerinnen und Trainer. Sie setzt sich dafür ein, dass die Kollegen enger zusammenarbeiten und politisch aktiv werden.

#### **Take 41: Kauschat**

Es gibt einen Teil der Menschen, die mit GFK unterwegs sind, die das so als persönliche Entwicklungsmöglichkeit sehen. Das finde ich in Ordnung und gleichzeitig finde ich es nicht weit genug. Mir geht es wirklich auch um die politische Relevanz, dass wir Menschen als Menschen sehen und wie wir Änderungen unterstützen können, dass Menschen in anderen Ländern und Erdteilen ein auskömmliches Leben haben.

#### **Sprecherin:**

Seit einigen Jahren unterstützt Irmtraud Kauschat eine Friedensinitiative in Kenia bei der Ausbildung in Kommunikation und Dialogfähigkeit, so wie es einst auch Marshall Rosenberg tat. Und sie macht sehr ähnliche Erfahrungen, wie einst ihr Lehrer:

#### **Take 42 – Kauschat**

Ich habe das gemerkt in Kenia, wo ich mit zwei Ethnien gearbeitet habe, die sich seit über 20 Jahren bekämpft haben, einander umgebracht haben, Vieh weggenommen. Und die kamen dann zu einer Mediation, einer Art Versöhnungstreffen und als die gemerkt haben, dass es für beide Gruppen darum geht, dass sei beide ausreichend Nahrungsmittel haben wollen, dass es um die Schulbildung der Kinder geht, dass es um Gesundheitsvorsorge geht und da haben sie sich anguckt: Ihr auch. Wieso bekämpfen wir uns dann. Und das war im Großen und im Kleinen passiert es immer wieder...

#### **Sprecherin:**

Gleichzeitig prägen die Erfahrungen in Afrika auch das politische Verständnis von Irmtraud Kauschat und ihr Auftreten in Deutschland. Sie sieht, welche Folgen die westliche Lebensweise beispielsweise für Kenia hat. Dort bricht die Bekleidungsindustrie zusammen, weil abgelegten Kleider und Jacken aus deutschen Altkleidersammlungen billig verkauft

werden. Die Bauern verlieren ihre Einkommensquelle, weil jene Hühnchenteile, die hierzulande nicht gegessen werden, nach Westafrika exportiert werden, zum Beispiel.

### **Take 43: Kauschat**

Da kann ich schon ein Stück weit Verantwortung übernehmen, in dem ich bestimmte Sachen nicht kaufe oder auch auf die Regierungen einwirke. Ich denke, da haben wir schon Einflussmöglichkeiten. /Da gibt es noch viel zu tun und ich denke, wir können beitragen, indem wir anders kommunizieren und auch auf Organisationen, Firmen zugehen und sagen, wir möchten gern mit euch darüber sprechen, wie ihr verantwortungsbewusst oder bewusster in der Welt unterwegs sein könnt und gleichzeitig mit Organisationen zusammenarbeiten, die in diese Richtung arbeiten, um auch Menschen zu unterstützen, friedlicher mit einander zu leben.

### **Take 44: Haas**

Grundsätzlich gilt für mich, wenn die Moral und Kultur in einer Gesellschaft von Trennung, statt Kooperation ausgeht, dann geht es nie um die Menschen, sondern um Geld und ähnliches. Und woran es fehlt ist moralische Phantasie. Moralische Phantasie, dieser Begriff, den ich bei Harald Welzer gelesen habe und dazu braucht man einfach Fähigkeiten, wenn man seine moralische Phantasie ausbilden will und diese Fähigkeiten, die kann man mit GFK erlernen. Die Moralische Phantasie bedeutet, ich weiß welche Konsequenzen mein Handeln hat und auch mein Nichthandeln. Für mich ist es schon auch eine Pflicht, unsere Vorteile dahingehend zu nutzen, dass wir für die anderen sorgen, denen es nicht so gut geht. Das fällt mir sofort ein, wenn es um Pflicht geht. Ich habe innerlich ganz tief diese Verpflichtung, dass ich meine Privilegien nutzen kann, dass ich relativ sicher sagen darf, was es bei uns falsch läuft und wo es Ungerechtigkeiten in der Welt gibt und ich kann meine Privilegien nutzen, Solidarität zu zeigen und bei uns ist es nicht gefährlich so wie in anderen Teilen der Welt...

### **Sprecherin:**

Gudrun Haas, Friedenaktivistin aus München. Sie erinnert an die Parabel von den zwei Wölfen:

### **Zitator:**

Ein alter Indianer saß mit seinem Enkelsohn am Lagerfeuer. Es war schon dunkel geworden und das Feuer knackte, während die Flammen in den Himmel züngelten. Der Alte sagte nach einer Weile des Schweigens: "Weißt du, wie ich mich manchmal fühle? Es ist, als ob da zwei Wölfe in meinem Herzen miteinander kämpfen würden. Einer der beiden lebt in einer Welt, wo es rachsüchtig, aggressiv zugeht und will zerstören. Der andere hingegen ist in einer Welt, in der es liebevoll, sanft zugeht und nimmt Anteil am Leben anderer." Der Junge sitzt eine

Weile ruhig da. "Welcher der beiden wird den Kampf um dein Herz gewinnen?" will er wissen. "Der Wolf" – der alte Indianer macht eine Pause - "den ich füttere".

**Musik**

**Absage**

**Musik**

## Musikliste

Titel: Everywhere, nowhere  
Länge: 02:40  
Interpret und Komponist: Stephan Micus  
Label: ECM-Records Best.-Nr: 2409  
Plattentitel: Nomad songs

Titel: Eclipse  
Länge: 00:32  
Interpret: Christian Bollmann  
Komponist: Christian Bollmann, Ufo Walter, Christoph Schumacher  
Label: LICHTHAUS-MUSIK  
Plattentitel: Zen Jazz (CD 1)

Titel: Miro Bop  
Länge: 01:03  
Interpret und Komponist: Miroslav Vitous  
Label: ECM-Records Best.-Nr: 038506-2  
Plattentitel: Universal syncopations

Titel: Parade (Vier Wege der Melancholie)  
Länge: 00:36  
Solist: Daniel Brel (Bandoneon)(Bandoneon Alfred Arnold, 1931)  
Ensemble: Le Poème Harmonique Dirigent: Vincent Dumestre  
Komponist: Daniel Brel  
Label: ALPHA Best.-Nr: Alpha509

Titel: Frida K.  
Länge: 01:00  
Interpret: El Puente  
Komponist: Anne Kaftan  
Label: SONIC MARKET Best.-Nr: A 0610  
Plattentitel: Im Fluss der Zeit

Titel: Eröffnung  
Länge: 01:52  
Interpret und Komponist: Markus Stockhausen  
Label: Aktivraum Best.-Nr: AR 10001  
Plattentitel: Solo 1

Titel: Koimesis  
Länge: 06:45  
Interpret und Komponist: Michael Metzler  
Label: RAUMKLANG Best.-Nr: RK 9709

Plattentitel: CD: Somnambul

## 2. Stunde

Titel: Romanze  
Länge: 01:30  
Interpret und Komponist: Klaus Bruder, Akkordeon  
Ohne Label und Best.-Nummer

Titel: Bamboo Forest  
Länge: 01:37  
Interpret und Komponist: Miroslav Vitous  
Label: ECM-Records Best.-Nr: 038506-2  
Plattentitel: Universal syncopations

Titel: Hommage (Vier Wege der MelancholieHuldigung)  
Länge: 01:53  
Ensemble: Le Poème Harmonique Dirigent: Vincent Dumestre  
Interpret und Komponist: Daniel Brel  
Label: ALPHA Best.-Nr: Alpha509

Titel: The stars  
Länge: 00:47  
Interpret und Komponist: Stephan Micus  
Label: ECM-Records Best.-Nr: 2409  
Plattentitel: Nomad songs

Titel: Leben  
Länge: 01:11  
Interpret und Komponist: Markus Stockhausen  
Label: Aktivraum Best.-Nr: AR 10001  
Plattentitel: Solo 1

Titel: Spiel  
Länge: 01:50  
Interpret und Komponist: Klaus Bruder, Akkordeon  
Ohne Label und Best.-Nummer

Titel: Mandala  
Länge: 02:25  
Interpret: Trio Delight  
Komponist: Albrecht Maurer  
Label: Marc Aurel edition Best.-Nr: cmn 001  
Plattentitel: Syntopia

Titel: Jeschute  
Länge: 04:20  
Interpret und Komponist: Michael Metzler  
Label: RAUMKLANG Best.-Nr: RK 9709

Plattentitel: CD: Somnambul

Titel: Space adventure

Länge: 03:42

Interpret: Christian Bollmann

Komponist: Christian Bollmann, Ufo Walter, Christoph Schumacher

Label: LICHTHAUS-MUSIK

Plattentitel: Zen Jazz (CD 1)

### 3. Stunde

Titel: Im Fluss der Zeit

Länge: 01:30

Interpret: El Puente

Komponist: P. Paredes

Label: SONIC MARKET Best.-Nr: A 0610

Plattentitel: Im Fluss der Zeit

Titel: Lotus und Frosch für Sansula und Trompete

Länge: 01:39

Interpret: Günter Müller

Komponist: Günter Müller, Christian Bollmann

Label: LICHTHAUS-MUSIK

Plattentitel: Zen Jazz (CD 1)

Titel: Faith run

Länge: 00:58

Interpret und Komponist: Miroslav Vitous

Label: ECM-Records Best.-Nr: 038506-2

Plattentitel: Universal syncopations

Titel: Un bateau qui s'en va für Bandoneon solo (Vier Wege der MelancholieEin Boot, das sich entfernt)

Länge: 01:24

Solist und Komponist: Daniel Brel (Bandoneon)(Bandoneon Alfred Arnold, 1931)

Label: ALPHA Best.-Nr: Alpha509

Titel: The promise

Länge: 05:19

Interpret und Komponist: Stephan Micus

Label: ECM-Records

Best.-Nr: 2409

Plattentitel: Nomad songs

