

VORTRAG SICH AUF DEN WEG MACHEN - MIT DEN EIGENEN BEGRENZUNGEN

Aus dem Buch "Wenn der Wind weht, setze die Segel" von Martin Rubeau, erhältlich unter www.martinrubeau.de

Einstimmung

- 1) Mitmachen im Spiel des Lebens
- 2) Das Sicherheitsnetz ist eine Illusion
- 3) Aufregung – Kontaktgrenze – Veränderung
- 4) Gewaltfreie Kommunikation – Spüren und sagen,
was wir wirklich brauchen

Schlussbemerkung

Einstimmung

Im ersten Vortrag dieser Reihe ging es um die tiefenpsychologischen Ursachen von Beziehungsschwierigkeiten: Eine instabile Mutter-Kind-Beziehung verhindert in uns die Entwicklung eines Grundvertrauens dem anderen gegenüber, wir können keine so genannte „Objekt-Konstanz“ entwickeln und lernen dann – dies war der zweite Vortrag –, uns zu schützen. Im nächsten Vortrag ging es darum, dass wir unbewusst einen schützenden Ring um unseren verletzten, inneren Kern gelegt haben und allerhand Strategien entwickeln, um das Trauma der frühen Verletzung nicht zu wiederholen. Hinter den unterschiedlichsten Verhaltensweisen verbergen sich solche Strategien, wie wir im dritten Vortrag gehört haben.

Nun kann man sagen: Wenn ich so traumatisiert bin und so viele unbewusste Strategien einsetze, dass niemand mehr an mich heran kommt, dann ist es eine aussichtslose Sache, dann werde ich es nie hinkriegen, eine dauerhafte Beziehung zu leben... Das sehe ich anders: Begrenzungen hin oder her, wir haben die Möglichkeit, uns einzulassen, wir haben die Möglichkeit, uns unfertig und übelnd auf den Weg zu machen.

Es wirkt erstmal widersprüchlich: Wir sind beschädigt, verletzt, behindert, wir müssen uns schützen – und dann sollen wir uns einlassen, sollen etwas tun, was wir doch gar nicht können? Die vordergründige Logik sagt, das sei unmöglich und auch gar nicht sinnvoll, so verstrickt wie wir sind. Es gibt eine aus der Psychoanalyse stammende und weit verbreitete Vorstellung: Wir glauben, dass wir zuerst innerlich geläutert, gesund und beziehungsfähig sein müssen, und diesen Zustand müssen wir alleine erreichen, und wenn wir ihn dann erreicht haben, können wir losgehen und es mit einer Partnerschaft versuchen. Ich halte diese Reihenfolge nicht für sinnvoll, denn es ist und bleibt eine Illusion, auf den Zustand der Perfektion zu warten, etwa auf den Zustand, in dem die Beziehungsstörung grundlegend durchgearbeitet und aufgelöst ist. Ebenso wenig halte ich die Überzeugung für sinnvoll, dass wir in Beziehungen immer das Gleiche erleben und wiederholen. Sicher gibt es gleiche Grundmuster und Dynamiken, doch mit unterschiedlichen Partnern erleben wir durchaus auch unterschiedliche Themen: Das Anderssein des anderen hat einen beträchtlichen Einfluss auf meine Struktur, es treten jeweils neue Aspekte auf.

Hier ist also mein Appell gleich zu Beginn:

Warte nicht auf irgendwann, sondern mache Dich MIT Deinen Begrenzungen auf den Weg, und zwar JETZT! Betrachte die auftretenden Schwierigkeiten auf dem Weg als notwendig, sperre Dich nicht gegen mögliche Rückschläge und Schmerzen. Suche das Risiko, anstatt es zu meiden, nimm die Dinge und Ereignisse, wie sie kommen. Tu, was Du nicht tun kannst oder glaubst nicht tun zu können - und indem Du es tust, veränderst Du Dich und merkst, dass Du es kannst! Werde Dir Deiner Bedürfnisse bewusst und kommuniziere ungeschützt und ohne Waffen.

Dieser Appell fasst zusammen, worum es mir heute geht. Wir gehen in den folgenden Absätzen noch genauer auf die Aspekte Risiko, Bewegung und Kommunikation ein.

1) Mitmachen im Spiel des Lebens

Von einem existenziellen Standpunkt aus gesehen haben wir keine andere Wahl: Wir sind in genau dieses Leben geboren worden, wir haben genau diese Kindheitsgeschichte. Je nach Glauben scheint es einen oder eben keinen höheren Sinn zu haben, dass wir so sind, wie wir eben sind. So oder so – wir haben damit zu leben und das Beste daraus zu machen. Wir müssen mitspielen. Die Haltung der Vorsicht, des Misstrauens, des Abstandhaltens und Absicherns – das ist, wie wenn man der Existenz ins Handwerk pfuscht. Kann es sein, dass unsere Bestimmung darin liegt, in Watte gepackt und gepolstert von zahlreichen Versicherungen durchs Leben zu gehen? Kann es sein, dass wir bei allen möglichen Herausforderungen sagen: nicht jetzt, vielleicht morgen oder später?

Das Annehmen dessen, was ist, ist die Grundlage des so genannten Therapeutischen Paradoxons der Humanistischen Psychologie:

*Akzeptiere Dich wie Du bist -
und Du fängst an, Dich zu verändern! *)*

Die meisten Menschen leben häufig oder sogar ständig in dem Gefühl, sie müssten anders sein als sie sind: Ich müsste, ich sollte, ich dürfte nicht! Sie leben in einer Welt von Ansprüchen, die von ihrer Wirklichkeit abweichen. Für viele Menschen ist dieser permanente innere Kampf so selbstverständlich, dass sie ihn kaum bemerken oder wenn, dass sie gar nicht auf die Idee kommen, dass es auch anders sein könnte! Dabei ist es doch so: Nicht eine Situation an sich kriert unser Leid, sondern unser Dagegen-Sein, unser Nein, unser Anders-Sein-oder-Haben-Wollen. Wenn wir festhalten, wenn wir anders sein wollen als wir sind, leiden wir. Um diese einfache Wahrheit kommen wir nicht herum, ob sie uns nun passt oder nicht.

Durch das Annehmen hingegen können lange vergrabene Dinge ans Licht kommen. Was wir wirklich annehmen, das bekommt sozusagen die innere Erlaubnis, in unser klares und geschärftes Bewusstsein zu gelangen. Akzeptieren ist Heilung. Viele von uns meinen, die Heilung bestehe darin, unerwünschte Gefühle erfolgreich zu unterdrücken oder mit viel Disziplin irgendein Verhaltensänderungsprogramm zu verfolgen. Dem ist nicht so.

Das Paradoxon ist vielmehr: Nimm Dich bedingungslos an, wie Du bist, und Du fängst an, Dich zu verändern. Dein System heilt sich dann von selbst!

Annehmen setzt frei, klärt auf. Im Annehmen geben wir es auf, die Welt da draußen für unsere Gefühle verantwortlich zu machen. Wir flüchten uns nicht mehr in Vermeidungsverhalten, in Schuldzuweisungen (so angemessen diese auch immer scheinen mögen), ins Selbstmitleid. Wir beklagen uns nicht mehr - bei wem denn auch? Ereignisse, Situationen, Verhaltensweisen anderer, die wir vorbehaltlos annehmen, gegen die wir nicht mehr kämpfen, verlieren ihre Bedeutung oder zumindest ihre Dramatik für uns. Gefühle, die wir annehmen, die wir halten und fühlen können, denen wir wach begegnen, lösen sich auf – sie verändern sich quasi von allein, ohne unser Zutun.

Zwei meiner Lieblingszitate dazu:

„Dem ihr euch widersetzt, das bleibt bestehen.

Nur das, was ihr begreift, erfasst, kann verschwinden.“

„Du kannst nicht verändern, was du nicht akzeptierst.“

Neale D. Walsch, Gespräche mit Gott

Wie können wir diese grundlegenden Aussagen auf Beziehungsschwierigkeiten übertragen und anwenden? Der erste Schritt könnte eine Bestandsaufnahme sein: „Wenn ich mich und meine Erfahrungen, Versuche und Nichtversuche mit Beziehungen so betrachte, dann schein ich in diesem Bereich tatsächlich Schwierigkeiten zu haben, da gibt es offenbar Ängste in mir, ich vermeide allerdhand, ich tue dies und jenes, ich fühle mich resigniert, ich beobachte dies und das an mir, ich bin ängstlich/schüchtern/habe Angst vor Nähe etc etc – ja, so ist das bei mir...“ Und der nächste Schritt wäre etwa so: „Ich nehme mich mit diesen Begrenzungen an. Ich höre auf, sie vor mir und vor anderen zu verbergen.“ Wenn ich keine ‚Verbergungsenergie‘ mehr aufwenden muss, wenn alles auf dem Tisch liegt, kann sich eine innere Gelassenheit einstellen, dann kann ich mich sozusagen „in meine Begrenzung hinein entspannen“. Wenn ich nicht mehr vor mir selber davon laufen muss, kann ich leichter mitspielen im Spiel des Lebens.

2) Das Sicherheitsnetz ist eine Illusion

Schauen wir noch mal etwas genauer, ob die Sache mit dem Sich-Schützen tatsächlich funktionieren kann. Ich bin vorsichtig, ich halte mich zurück, ich bremsen mich. Ich gehe, wenn es richtig intensiv wird, ich vermeide Situationen, in denen so etwas wie Abhängigkeit auch nur im Entferntesten auftauchen könnte, ich vermeide jedwede Aufregung.

Funktioniert das? Macht es mich glücklich? Sind Vorsicht und Abwarten etwas, das mein Herz höher schlagen lässt, das mich jauchzen lässt und vor allem, bewahrt es mich tatsächlich vor Enttäuschungen, vor Einsamkeit? Ja, vielleicht in dem Maße, wie wir uns fest und hart machen, so dass tiefe und schmerzhaft Gefühle nicht so durchdringen können. Aber: Dieser Filter macht keinen Unterschied, wenn er erst mal etabliert ist. Er filtert nicht nur die unangenehmen, sondern auch die angenehmen Gefühle und Erfahrungen heraus.

Dieser Ring der Berechnung, der Vorsicht, des Abwartens legt sich wie ein Schutzfilm über uns, er dämpft uns und weitet sich allmählich aus.

Ich lade Dich zu einem kleinen Gedankenexperiment ein:

Bitte stell Dir vor, Du bist ohne Vorsicht, ohne Konvention, ohne Angst, Du ruhst ganz in Dir und folgst Deinen Impulsen von Moment zu Moment. Sieh Dich um: Was würdest Du jetzt tun, zu wem würdest Du vielleicht hingehen, was würdest Du sagen oder fragen usw.? Dieses kleine Gedankenexperiment kann Dich anregen zu beobachten, wie Du Deine spontanen Impulse zurück hältst.

3) Aufregung – Kontaktgrenze – Veränderung

Wir nutzen jetzt einen Begriff aus der Theorie der Gestaltpsychotherapie: die so genannte „Kontaktgrenze“. Stellt Euch eine Grenze zwischen Euch und mir vor, eine gedachte Grenze; als Vortragender kann ich diese Kontaktgrenze zu Euch als Zuhörern weit nach vorne schieben, oder ich kann Euch relativ nahe heran holen. Diese Kontaktgrenze ist nicht objektiv messbar und sie ist auch nicht bei jedem von uns gleich; manche von Euch lassen mich

näher heran als andere. Wir können sagen: Je näher die Kontaktgrenze, umso größer die Aufregung und die Bereitschaft, dass etwas geschehen möge.

Was geschieht an dieser Kontaktgrenze? Es entsteht Erregung (nicht notwendigerweise sexuelle Erregung), ein erhöhtes Interesse, ein Bedürfnis, eine Motivation, begleitet von erhöhter Atemfrequenz, erhöhtem energetischem Tonus etc. Wenn wir uns den Zustand der Verliebtheit vorstellen, dann können wir das gut sehen, da ist die Kontaktgrenze ganz dicht, jeder öffnet seine Schleusen weit, wir können sogar das Gefühl haben, als verschwinde die Kontaktgrenze völlig.

Erregung ist eine Bedingung, eine Voraussetzung für Veränderung - sie ist sozusagen das Schmiermittel für Wachstum. Wir können uns das so vorstellen: wenn es z.B. bei den Worten und Gedanken, die hier gerade vorgetragen werden, bei Dir irgendwie „klickt“, wenn Du Dich angesprochen fühlst, wenn es Dir ganz warm wird, wenn ein AHA-Erlebnis geschieht, wenn Du eine Begeisterung spürst, dann ist Erregung da, dann kann Neues geschehen. Das ist es auch, was uns bei „großen Geistern“ so beeindruckt: Wenn jemand von seiner Sache, von seiner Idee, von seinem Tun so überzeugt ist, dass er seinem Weg mit Begeisterung und mit einer gewissen Totalität folgen. Auch diese „großen Geister“ bringen Behinderungen mit; sie lassen sich jedoch nicht davon bestimmen, sondern richten ihre Energie auf das aus, was sie tun und verändern wollen. Ähnlich ist es bei Kindern: mit welcher Unmittelbarkeit sie auf Vorschläge eingehen, „Au ja!“ sagen, sich ganz direkt begeistern und mitreißen lassen!

Wenn wir unsere Energie fokussieren, bereit für Aufregung, Erregung, Risiko sind, dann haben unsere mitgebrachten Begrenzungen nur noch bedingt Macht über uns. Verharren wir andererseits in Passivität und Energiearmut, dann fühlen wir uns unseren neurotischen Programmen viel mehr ausgeliefert.

Kontaktgrenzen gibt es übrigens nicht nur zu anderen Menschen, sondern auch zu Objekten. Wenn wir in einer Ausstellung vor einem Kunstwerk stehen, können wir es auf Distanz halten oder uns ganz tief von ihm ansprechen und berühren lassen. Das gleiche gilt für Gedanken, Ideen etc, wir können an der Oberfläche bleiben oder uns ganz in sie vertiefen. Wenn wir anders herum die Kontaktgrenze weit von uns schieben, kann dies Ausdruck unserer Widerstände sein – etwa wenn wir eine schwierige Arbeit erledigen oder uns auf eine Prüfung vorbereiten müssen.

4) Gewaltfreie Kommunikation – Spüren und sagen, was wir wirklich brauchen

Die Einladung dieses Vortrags ist, Risiken einzugehen, die Vorsicht aufzugeben und uns im Hinblick auf Beziehungen so wenig wie möglich einzuschränken. Beziehungsfähigkeit lässt sich in Beziehung ja viel besser üben als ohne. Schwierigkeiten, Verletzungen und Konflikte sind auf diesem Weg kaum zu vermeiden. Wir können jedoch einiges dafür tun, Missverständnisse und Konflikte zu reduzieren, wenn wir möglichst bewusst mit unseren eigenen Bedürfnissen und denen unserer Umwelt / unseres Partners umgehen und entsprechend kommunizieren.

Sehr hilfreich ist dabei die von *Marshall Rosenberg* entwickelte *Gewaltfreie Kommunikation*. Sie ermöglicht es uns, in Konflikten nicht in den Vorwurf oder Angriff zu gehen, sondern von unserem Herzen und von unseren Bedürfnissen her zu sprechen und uns so zu zeigen, wie wir ohne Schutz sind. Das ist für viele von uns neu und es erfordert ein regelrechtes Umlernen.

Zum Einstieg stelle ich kurz zwei grundlegende Kommunikationsformen vor, die Rosenberg unterscheidet: die Wolfssprache und die Giraffensprache.

Die Wolfssprache

Weil der Wolf sich permanent bedroht fühlt, ist er ständig in einer latenten Hab-Acht-Position. Um sich zu wappnen, sich zu schützen, sich gegen mögliche Gefahren zu rüsten, hat er ein gewisses Repertoire aufgebaut. Dabei geht es darum, dass er stets die Oberhand, die Kontrolle behält.

Seine Methoden sind:

- Er **analysiert**: „Wenn Du das so und so gemacht hättest, dann wäre ein besseres Ergebnis heraus gekommen.“
- Er **kritisiert**: „Das kann man so nicht machen, das muss man so und so machen.“
- Er **interpretiert**: „Das machst Du nur so, weil...“
- Er **denkt** über den anderen nach:
„Weil er/sie sich so und so fühlt, verhält er/sie sich so und so...“
- Er weiß oder **unterstellt**, dass mit dem anderen etwas nicht stimmt:

„Du bist faul, dumm etc.“

- Er **bewertet**, lobt, legt Maßstäbe an:
„Das geht ja gar nicht; das hast Du gut gemacht...“
- Er **straft bzw. droht** mit Strafen: „Wenn Du nicht sofort ..., dann ...“
- Er legt die **Regeln** fest: „Das machen wir so und so.“
„Das stimmt nicht mit unseren Vereinbarungen überein...“
- Er fühlt sich **im Recht**.
- Er ist immer auf der Suche nach einem **Schuldigen**:
„Wenn Du nicht gewesen wärest, dann ...“ „Aber Du hast ja auch ...“

Wer Ziel einer solchen „Wolfskommunikation“ ist, fühlt sich schlecht und unzulänglich. Weil man das nicht gerne ertragen möchte, wehrt man sich dagegen, entweder offen oder indirekt oder man weicht aus, taucht ab z.B. in Sprachlosigkeit. Wir können das Wolfsverhalten als gewalttätige Kommunikation bezeichnen.

Zusammengefasst passiert beim Wolfsverhalten folgendes:

- a) Unterstellungen, moralische Urteile, Beleidigungen, eine Sprache, die abstempelt und das Trennende betont:
 - „Ich habe recht und Du nicht, mein Verhalten ist normal, Deines ist nicht normal, meines ist verantwortlich, Deines ist unverantwortlich...“
 - „Das Problem mit Dir ist, Du bist zu selbstsüchtig.“
 - „IMMER tust Du dies und das und NIE dies und das.“
„Sie ist faul ... nicht engagiert ...“
 - „Weil der/die andere sich mir gegenüber so und so verhält, bleibt mir nichts anderes übrig, als mich jetzt auch so und so zu verhalten.“
- b) Vergleiche anstellen zwischen Menschen, Situationen etc:
 - „Gestern hat es mir aber besser geschmeckt.“
 - „In meiner letzten Beziehung war es immer so und so“
- c) Verantwortung leugnen:
 - „Weil Du mich provoziert hast, blieb mir nichts anderes übrig, als Dich anzuschreien.“
 - „Ich rauche, weil so viele um mich herum auch rauchen.“

Die Tragik dabei ist, dass diese Kommunikationsformen bei anderen und insbesondere bei uns nahe stehenden Menschen Abwehr und Widerstand hervorrufen.

Menschen, die etwas tun, weil wir es ihnen befehlen, weil wir sie nötigen, weil wir ihnen Schuldgefühle machen, weil wir ihnen signalisieren, sie seien inkompetent, empfinden Widerwillen und büßen längerfristig einen Teil ihres Selbstbewusstseins ein. Sie werden sich uns gegenüber verschließen, hart machen, schützen. Dem Wolf fällt es schwer, sich selbst als Teil des Konfliktes zu sehen. Er tut sich schwer zu sehen, dass der Konflikt auch etwas mit ihm zu tun haben könnte.

Die Giraffensprache

- Sie spricht die **Sprache des Herzens**.
- Sie achtet auf ihre **eigenen Gefühle** und ist sich ihrer dahinter liegenden **Bedürfnisse** bewusst.
- Sie achtet auf die **Gefühle der anderen** und versucht, deren Bedürfnisse heraus zu finden.
- Sie **respektiert die Bedürfnisse** des anderen.
- Sie **trennt Beobachtung von Bewertung**.
- Sie **bittet oder wünscht** statt zu fordern.
- Sie **übersetzt** Angriffe, Vorwürfe, Beleidigungen und Forderungen in **Gefühle und Bedürfnisse**.

Es folgen die Grundgedanken der Gewaltfreien Kommunikation. Dabei gehen wir wieder von unserer Annahme aus, dass wir unseren inneren Kern vor erneuten Verletzungen schützen wollen. In diesem Dienst steht auch unsere Kommunikation – wir verbergen uns eher hinter Mauern oder fahren Geschütze auf, als auf eine empfindsame Art und Weise zu kommunizieren. Das Üben und Praktizieren der vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation kann uns unterstützen, in einer ungeschützten Art zu kommunizieren.

1. Schritt: Die Situation bzw den Konflikt möglichst genau und wertfrei beschreiben

Wichtig ist hier, zwischen Beobachtung und Bewertung zu trennen. Ungünstig: „Du kommst immer zu spät ... Du hörst nie zu“ etc. Eher so:

„Ich führe zwar keine Strichliste, aber nach meiner Erinnerung bist Du in den meisten unserer letzten fünf Verabredungen zu spät gekommen.“

2. Schritt: Gefühle wahrnehmen und ausdrücken

Dabei spüren wir vermutlich schnell, dass unser Repertoire eher bewertende, ablehnende und negative Begriffe umfasst als Worte, die Gefühlszustände einfach nur beschreiben. Ungünstig: „Ich finde es richtig Scheiße, dass Du immer zu spät kommst und ich hier wieder rumstehe wie ein Depp.“ Eher: „Ich führe zwar keine Strichliste, aber nach meiner Erinnerung bist Du in den meisten unserer letzten fünf Verabredungen zu spät gekommen, das kränkt mich und ärgert mich auch.“

3. Schritt: Meine Bedürfnisse, die hinter den Gefühlen sind, erkennen

Dem Aspekt der Bedürfnisse möchte ich etwas mehr Aufmerksamkeit widmen. Wenn wir etwas fühlen, dann unterliegen wir oft der Illusion, unsere Gefühle seien das Resultat des Verhaltens von jemand anderem. Also: Ich bin ärgerlich, weil Du zu spät gekommen bist! Anders gesagt: Mein Gefühl ist das Ergebnis Deines Verhaltens. Aber stimmt das wirklich? Genau genommen wären wir ja dann so genannte Reiz–Reaktions-Maschinen. Fragen wir uns, welches Bedürfnis der Situation zugrunde liegt: Wir haben uns vielleicht auf das Treffen gefreut, wir haben ein Bedürfnis nach Nähe, Innigkeit und Verbindung, und wenn uns der andere warten lässt, dann wird dieses Bedürfnis nicht erfüllt. Dies ist ein wichtiger Gesichtspunkt und letztlich die Grundlage der Gewaltfreien Kommunikation: Es geht darum, statt eines Angriffs oder Vorwurfs meine nicht erfüllten Bedürfnisse, die hinter oder unter den Gefühlen liegen zu erkennen und auszudrücken.

Wir haben fast immer Bedürfnisse, das ist einfach unsere Natur. Es ist wichtig, dass wir uns unserer Bedürfnisse bewusst sind: Wenn wir sie wahrnehmen, finden wir auch Mittel und Wege, sie zu erfüllen. Wir kennen alle das Bedürfnis nach Autonomie, nach Eigenständigkeit, danach, unser Leben selbst zu bestimmen, uns unsere eigenen Werte auszuschauen. Daneben gibt es das Bedürfnis nach Authentizität, das Bedürfnis nach Selbstwert und Kreativität, nach Ausdruck dessen, was uns ausmacht, das Bedürfnis nach Gemeinschaft, nach Rückzug, nach Einfühlung, nach Liebe, Schutz, Respekt, Vertrauen, Wärme, Kontakt, Nähe, Rücksichtnahme, Bestätigung, Vertrauen, Akzeptanz,

Aufrichtigkeit, Ordnung, Frieden. Unser Körper kennt Bedürfnisse nach Luft, Wasser, Nahrung, Bewegung, Schlaf, Ruhe, Sexualität, Unterkunft, Zärtlichkeit. Wir kennen das Bedürfnis nach spiritueller Einbindung, nach Natur, Gebet, Frieden und Harmonie.

Es kommt darauf an, mit unseren tiefsten und letztendlichen Bedürfnissen in Kontakt zu kommen.

4. Schritt: Um die Erfüllung meiner Bedürfnisse bitten

Bin ich mir meiner Bedürfnisse bewusst, so heisst das noch lange nicht, dass sich auch mein Gegenüber meiner Bedürfnisse bewusst ist. Im letzten Schritt der Gewaltfreien Kommunikation teile ich ihm mit, welche Bedürfnisse ich habe und bitte ihn darum, diese zu erfüllen (einfordern wäre nicht im Sinne einer gewaltfreien Aktion).

Unser Beispielsatz könnte dann idealtypisch so lauten:

„Ich führe zwar keine Strichliste, aber nach meiner Erinnerung bist Du in den meisten unserer letzten fünf Verabredungen zu spät gekommen, das kränkt mich und ärgert mich auch. Denn ich habe ein großes Bedürfnis nach respektvollem Umgang und Innigkeit und Verbindung und ich sehe dies nicht als erfüllt. Ich bitte Dich darum, in Zukunft pünktlich zu sein, es ist mir wirklich wichtig. Ich bin gerne bereit, Kompromisse zu machen, so dass es Dir zeitlich möglich ist, rechtzeitig da zu sein.“

Wer Gewaltfreie Kommunikation üben möchte, wird schnell merken, dass es hier darauf ankommt, wirklich genau zu sein. Manchmal muss man viel mehr Worte benutzen, um eine Sache wertfrei zu beschreiben oder um statt eines Gefühls das dahinter liegende Bedürfnis auszudrücken.

Hier die vier Schritte noch mal in Kurzform:

1. Schritt: Situation bzw. Konflikt möglichst genau und wertfrei beschreiben
2. Schritt: Meine Gefühle wahrnehmen und ausdrücken
3. Schritt: Meine Bedürfnisse, die hinter den Gefühlen sind, erkennen
4. Schritt: Um die Erfüllung meiner Bedürfnisse bitten

Schlussbemerkung

Ich habe die Grundgedanken der Gewaltfreien Kommunikation dargestellt, weil ich davon überzeugt bin, dass eine andere Art des Umgangs uns ermöglicht, uns MIT unseren Begrenzungen aufeinander einzulassen. Sprache kann uns dabei helfen, Konflikte ohne Scherbenhaufen auszutragen. Sprache ist ein ganz wesentliches Mittel, uns dem oder den anderen zu zeigen anstatt uns zu verstecken.

Dieser Vortrag möchte Mut machen: es lohnt sich, sich weiter zu bewegen. Entschuldigungen wie die schlimme Kindheit etc. gelten nicht. Der Vortrag möchte auch Mut machen zu erkennen, dass Risiko ein selbstverständlicher Bestandteil des Lebens ist. Wenn wir uns bewegen, wenn wir voran schreiten, wenn wir üben stehen uns die Engel bei – bei *Hermann Hesse* heißt es so schön: „Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, der uns beschützt und der uns hilft zu leben.“ Jede Veränderung beginnt mit Bewegung. Und jede Bewegung beginnt mit der Absicht, sich zu bewegen. In der Bewegung tun sich neue Türen für uns auf – auch, wenn es um Beziehungen geht.

