

Interviewfragen von Andy Förster / Oktober 2011 **Antworten von Gudrun Haas / 19.10.2011**

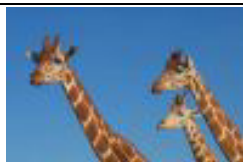
- Wann und wie bist du mit der GFK in Berührung gekommen?

Irgendwann 1999 hatte ich einen Konflikt in der Arbeit. Da mir der Job gefiel, wollte ich nicht einfach das Feld räumen, sondern an dem „Konflikt wachsen“, wie ich mir damals überlegte. Im April 2000 besuchte ich also mein erstes, dreitägiges Seminar in Gewaltfreier Kommunikation. * Als ich nach den drei Tagen wieder ins Büro kam, war tatsächlich alles anders. Ich saß nicht mehr an meinem Schreibtisch mit einem schwarzen Loch statt einem Kopf, sondern ich konnte denken: „Was fühle und brauche ich?“ und eine zeitlang später auch: „Was fühlt und braucht die Kollegin?“, um die es damals ging. Bis ich Gefühle und Bedürfnisse über die Lippen gebracht habe, das hat noch lange gedauert und viele Übungsgruppen gebraucht. „Es“ hat mich jedenfalls gleich sozusagen gepackt. Ich weiß auch noch, wie ich im gleichen Jahr Marshall Rosenberg, den Begründer der Gewaltfreien Kommunikation, in einem Seminar begegnet bin und ihm mit offenem Mund zugehört habe. Ich war davon fasziniert, dass er – verkürzt gesagt - die Vorstellung hatte, dass die Menschen nichts lieber tun, als zum Wohlergehen anderer beizutragen und nur oft nicht wissen, wie sie es tun können. Was ich von Marshall Rosenberg hörte, war so was wie ein Déjà-vue meiner längst vergessenen Ideale.

*) Damals war es noch nicht so leicht wie heute, Angebote in Gewaltfreier Kommunikation zu finden. Als ich anfang, gab es im deutschsprachigen Raum nur ein paar Trainer und Trainerinnen und in München einen neu gegründeten Verein „Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation München“, für den als siebtes Gründungsmitglied jemand aus Österreich dazu eingeladen werden musste. Ich schloss mich damals diesen wenigen Aktiven an und lernte später als Mitorganisatorin von Marshall Rosenberg-Seminaren den Begründer der GFK persönlich kennen. Das Grundlagenwerk „Nonviolent Communication“ erschien im Original 1999, die Übersetzung ins Deutsche veröffentlichte der Junfermann Verlag 2001. Dadurch kamen immer mehr Menschen zur Gewaltfreien Kommunikation. Heute gibt es eine große Zahl von TrainerInnen im deutschsprachigen Raum, die häufig in Netzwerken und Zentren organisiert sind. Diese Netzwerke unterstützen Projekte in Gegenden, wo es nicht so leicht ist, Zugang zu gewaltfreien Konfliktlösungsmethoden zu bekommen. Das Netzwerk in München unterstützt zum Beispiel Projekte in Palästina, Kenia und den Philippinen.

- Kannst du bisschen was zum geschichtlichen Hintergrund der GFK sagen?

Der geschichtliche Hintergrund der Gewaltfreien Kommunikation trägt dazu bei, die Haltung hinter der Gewaltfreien Kommunikation zu verstehen. Die Eltern und Großeltern von Dr. Marshall B. Rosenberg (Begründer der Gewaltfreien Kommunikation), Jahrgang 1934, sind aus Russland in die USA eingewandert.

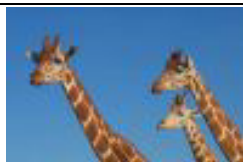


Rosenberg hat als 9jähriger die Ausschreitungen der Rassenunruhen in Detroit miterlebt und Gewalt aufgrund seines jüdischen Namens in der Schule erfahren. Die liebevolle Seite im Leben hat ihn seine Großmutter erfahren lassen, die besonders herzlich und freigebig war. Auch spricht er heute noch von den „leuchtenden Augen“ seines Onkels, der später geholfen hat, seine Großmutter zu pflegen. Dadurch, dass er diese beiden Seiten – die liebevolle und die gewaltvolle - im Leben kennenlernte, wurden zwei Fragen für ihn wichtig: 1. Was ist los mit den Menschen, die vergessen haben, ein Mensch zu sein und 2. Wie machen es die Menschen, die trotz aller widrigen Umstände in einer liebevollen und mitfühlenden Haltung bleiben können? Antworten auf diese beiden Fragen hoffte er, in einem Psychologiestudium zu bekommen. Er studierte u. a. bei Carl Rogers. Später bildete er sich weiter in Vergleichenden Religionswissenschaften und studierte den Zugang zur Gewaltfreiheit von Gandhi. Das sind die drei Theorien, deren Einfluss in der Gewaltfreien Kommunikation für diejenigen, die sich schon damit beschäftigt haben, erkennbar sind. Nachdem Rosenberg seinen lukrativen Job als klinischer Psychologe an den Nagel gehängt hat, war er seit den 80er Jahren als freier Konflikttrainer und Mediator unterwegs. Er begann in der Frauen- und Bürgerrechtsbewegung und hat Schulen bei der Umwandlung zur „Mutual Education“ (so der Titel seines ersten Buches) begleitet. 1985 bekam er die ersten Einladungen zu Terminen außerhalb der USA. Rosenberg und seine von ihm ausgebildeten KollegInnen sind in Alltagskonflikten (innerhalb und außerhalb von Familien, Schulen und Unternehmen) und im gesellschaftlichen Kontext, manchmal bürgerkriegsartigen Situationen u. a. in mehreren Ländern Afrikas, in Palästina, Israel, Malaysia, aber auch im ehemaligen Jugoslawien, tätig.

- Was hat dich daran so fasziniert, dass du sogar GFK-Trainerin werden wolltest?

Meine biografischen Gründe: Es hat gerade in meinen Lebensentwurf gepasst. Der oben erwähnte Job ging geplant zu Ende und meine Mutter wurde pflegebedürftig. Am Anfang der Pflege (2003/2004) konnte ich sie noch gut ab und zu alleine lassen und meine Abwesenheiten während der Trainer- und Mediatorenausbildungen organisieren. Außerdem konnte ich mir neben der Pflege ein Trainerinnen- und Übungsgruppenleiterinnen-Dasein langsam aufbauen und hatte so auch einen Ausgleich zur pflegerischen Verantwortung. Seit 2005 bin ich als Trainerin an verschiedenen Orten in und um München herum unterwegs.

Und die inhaltlichen Gründe: An der Gewaltfreien Kommunikation fasziniert mich, dass sie so einfach ist. Sie erinnert eigentlich nur an das, was man/frau sowieso schon weiß. Ich sehe mich eigentlich weniger als Trainerin, sondern eher als jemand, die einen Raum zur Verfügung stellt, wo sich Menschen wieder an das erinnern und anfangen können, in ihr Leben einzubauen, was sie im Getriebe des Alltags und den Widrigkeiten des Lebens vergessen haben. In meinen Kursen nimmt die Methode an



sich etwa zweieinhalb Stunden ein. Der Rest ist vor allem Üben. Es gibt viele verschiedene Übungen, um die die vier Elemente in der Gewaltfreien Kommunikation (Beobachtung, Gefühle, Bedürfnisse und Bitten) klarzukriegen.

Die vier Elemente in der Gewaltfreien Kommunikation:

Beobachtung (Wahrnehmung): die eigenen, angeborenen 5 Sinne (hören, sehen, riechen, schmecken, tasten) wieder entdecken und sich bewusst werden, wo Bewertungen mich daran hindern, mich auf meine 5 Sinne zu verlassen.

Gefühle: mit den angeborenen, körperlichen Gefühlen leben lernen und freudige/glückliche Gefühle wieder mehr ins Leben einbauen.

Bedürfnisse: die Freude am Menschsein und die Verbundenheit untereinander (neu) entdecken.

Bitten: „Bittet, dann wird euch gegeben; sucht, dann werdet ihr finden; klopft an, dann wird euch geöffnet. Denn wer bittet, der empfängt; wer sucht, der findet; wer anklopft, dem wird geöffnet.“ Mt 7,7-8

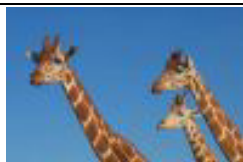
- [Wo sind die wichtigsten Grundprinzipien bzw. liegen \(für Dich\) die Stärken der GFK?](#)

Das Grundprinzip der Gewaltfreien Kommunikation besteht darin, dass mein Mitmensch und ich gleich wichtig und gleichwertig sind. Das bedeutet in der Kommunikation: meinem Mitmenschen begegne ich mit Empathie, dabei bleibe ich ganz bei ihm und höre am besten mit meinem ganzen Wesen zu. Und wenn ich von mir rede, bleibe ich ganz bei mir und versuche, mich ohne Vorwurf oder Kritik, aber aufrichtig auszudrücken, was in mir vorgeht. Der Wechsel zwischen Vertretung der eigenen Anliegen und Empathie (Einfühlung in die Anliegen des Mitmenschen) ist die Grundlage für eine wertschätzende und liebevolle Verbindung untereinander und fördert das friedliche Miteinander, das wir alle gerne hätten.

- [Wo siehst du Parallelen zur Bibel \(gibt's Widersprüche\)?](#)

Mit der Gewaltfreien Kommunikation habe ich erst begriffen, was hinter dem höchsten Gebot steht: „Liebe deinen Gott und deinen Nächsten wie dich selbst.“ Und wie das überhaupt funktionieren kann. Außerdem habe ich eine Ahnung davon bekommen, wie Gott uns Menschen gedacht hat und haben will.

Matthäus 22,37-40: Jesus sagte zu ihm: „Du sollst Adonaj, deinen Gott, von ganzem Herzen, mit deinem ganzen Leben und mit deinem ganzen Verstand lieben. Dies ist das große und erste Gebot. Und das zweite ist ihm gleich: Du sollst deine Nächsten



lieben wie dich selbst. An diesen beiden Geboten hängt die ganze Tora und die Prophetie.“ Oder Markus 12, 30-31 oder Lukas 10, 27 oder ...

Darüber hinaus gibt es viele Bibelstellen, in denen es darum geht, dass wir untereinander nicht richten sollen. Durch die Gewaltfreie Kommunikation habe ich eine Idee bekommen, wie das umgesetzt werden kann.

Lukas 6,37: Richtet nicht, so werdet ihr auch nicht gerichtet. Verdammet nicht, so werdet ihr nicht verdammt. Vergebet, so wird euch vergeben.

Ich habe inzwischen eine ganze Sammlung mit Bibelstellen, die für mich deutlich geworden sind und die ich mit der Gewaltfreien Kommunikation leben kann.

Widersprüche? Für mich nicht und ich suche nicht danach. Wenn jemand in dieser Hinsicht Lust auf Austausch hat – gerne! Wachstum und Gemeinschaft leben durch Lernen und Austausch sind wichtige Bedürfnisse für mich, die ich mir gerne dadurch erfülle. Jesus war Kommunikator, oder?

- Wo/in welchem Bereich ist die GFK besonders nützlich / hilfreich?

Besonders nützlich und hilfreich ist/wäre die Gewaltfreie Kommunikation da, wo die größten Baustellen in dieser Welt sind. Meiner Meinung nach sind das Schulsystem, die Sicherheitspolitik, das Finanzsystem die größten Baustellen (nicht nur bei uns, sondern weltweit). Diese Strukturen sind m. M. nach weit weg von Liebe, Nächstenliebe und Mitgefühl. Und wo die Liebe fehlt.... Siehe auch der Liebe-Lern-Prozess, den wir zur Zeit in der Gemeinde üben.

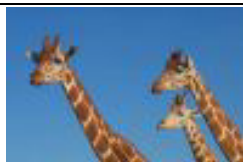
Deshalb: die Reise beginnt bei mir selbst.

Gandhi hat einmal gesagt: „Schaffe den Frieden in dir, den du in der Welt sehen willst.“

Für mich ist ein entsprechender Bibeltext etwa der:

Christus spricht: Wenn ihr mich liebt, so werdet ihr meine Gebote halten. Joh. 14, 15
Oder

Ihr seid das Salz der Erde. Wenn aber das Salz fade wird, womit sollen wir salzen?
... Ihr seid das Licht der Welt. Die Stadt hoch auf dem Berg kann sich nicht verstecken. Niemand zündet ein Licht an und stellt es dann unter einen Krug. Es wird vielmehr auf den Leuchter gesetzt. Dann leuchtet es für alle, die im Haus sind. So soll auch euer Licht den Menschen leuchten, damit sie eure guten Taten sehen und euren Gott im Himmel loben.“ Mt 5, 13-16



Ein weiterer Bereich, den ich mit der Gewaltfreien Kommunikation gelernt habe und der meiner zuversichtlichen Natur sehr entgegen kommt: Dankbarkeit ins Leben bewusst einbauen! Eindrückliche Zeilen aus einem Psalm (139, V13):

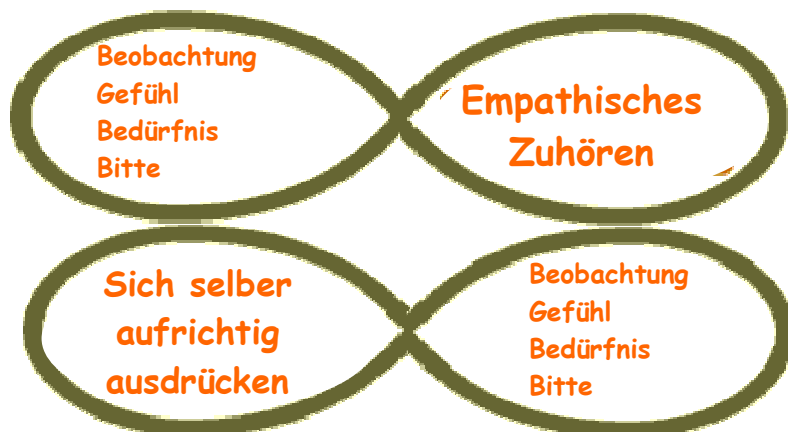
„Ich danke dir, dass ich auf erstaunliche Weise wunderbar geschaffen bin.
Wunder sind deine Taten, meine Lebenskraft weiß darum.“

Durch Danken und Dankbarkeit können wir erfüllte Bedürfnisse nach Fürsorge, Fülle, Lebendigkeit erleben und aus gefüllten „Bedürfnistanks“ schöpfen.

- Wie lang braucht man (grob geschätzt), um diese Kommunikationsform zu lernen bzw. vernünftig anwenden zu können?

Es gibt Menschen, das habe ich in den letzten Jahren auch lernen dürfen, die brauchen keine neuen Fähigkeiten durch diese Methode, weil sie mit Gott und den Mitmenschen jederzeit verbunden sind. Alle anderen können einfach anfangen, sich einen Wortschatz an Gefühlen und Bedürfnissen zuzulegen und die eigenen Gefühle und Bedürfnisse und die der Mitmenschen gleichermaßen zu berücksichtigen. Dadurch erleben wir gleich eine Veränderung, die anspricht. Ich bin immer noch am Erkennnisse gewinnen und hoffe, dass das auch so weiter geht.

Übrigens: Es funktioniert auch einseitig. Wenn die Menschen uns glauben können, dass unsere Absichten **nicht** darin bestehen, sie zu bestrafen, zu beschuldigen oder zu beherrschen, sondern sie zu unterstützen, zu informieren und in Schutz zu nehmen und wir in dieser Haltung bleiben, dann werden sich unsere Mitmenschen dieser Haltung anschließen.



Das Modell der
Gewaltfreien
Kommunikation
nach Marshall
Rosenberg

Danke für das Interview!

Die Bibelstellen sind zitiert aus der „Bibel in gerechter Sprache“, Gütersloher Verlagshaus, 2008

