

„Wenn die Fassade fällt“ - Authentisch leben mit der Gewaltfreien Kommunikation

„Wenn die Fassade fällt“ - der Titel kommt nicht von ungefähr. Die eigene Fassade hielt knapp ein Lebensdrittel, bis sie zusammenbrach. Die Zeit vor den ersten Rissen war geprägt von Opportunismus, Leistungsstreben und einer Orientierung am Außen. Eine DDR-konforme Kindheit, beginnend 1981, ging damit Hand in Hand. Die Fassade des ehemaligen Regimes hielt 41 Jahre, fast ein halbes Leben. Doch ist sie tatsächlich gefallen? Mit Blick auf die eigene Herkunft erlebe ich ihre Präsenz als allgegenwärtig. Sie bewahrt das Familiensystem vor offener Auseinandersetzung. Unterschwellig spüre ich Abwehr. Vielleicht bin ich deshalb zur Gewaltfreien Kommunikation gekommen: um einen heilsamen und authentischen Weg zu finden, die Dinge beim Namen zu nennen.

Auf der Naumburger Tagung konnte ich die Tür hinter mir und den Teilnehmern schließen. Mit einem Artikel für dieses Buch entsteht dagegen ein offener Raum. Wer sorgt jetzt für seinen Schutz, wenn ich in ihm die Verbindung spanne zwischen meiner Herkunftsfamilie und dem Fall der eigenen Fassade? Wer wahrt ihre Integrität? Können Sätze Sicherheit bieten? Geschriebene Zeilen stehen genauso starr wie Mauern. Ihnen ist nichts hinzuzufügen oder wegzunehmen. Sie formen klare Aussagen. Ich nähere mich dem Formulieren daher mit höchster Sorgfalt an, mit Respekt gegenüber denjenigen, die ausschlaggebend für meinen Weg waren.

Eine lebensdienliche Haltung

Die Fassade, der sich einst die DDR den Anstrich gab, tarnt bis heute das, was schon damals nicht gesehen werden wollte und sollte. Wer sich ihr näherte, musste mit dem Schlimmsten rechnen. So erlebe ich es auch heute noch, wenn ich mit meinen Eltern über die DDR-Vergangenheit sprechen möchte. Es droht das Schlimmste, was auch immer das sein mag. Das Gefühl sagt unmissverständlich: bis hierhin und nicht weiter. Da drüben ist Niemandsland. Du kommst hier nicht rein. Die Angst vor dem Zerfall ist allgegenwärtig und übergroß. So einfach wird es nicht mit der Auseinandersetzung. Das spüre ich deutlich.

Gleichsam bleibt nur der Weg nach vorn. Indem das eigene Schicksal unverwandt angeschaut wird, kann es zur lebensspendenden Kraft werden. Hierfür dient der urteilsfreie Blick der Gewaltfreien Kommunikation. Sie unterstützt mich mit ihrer eindeutigen Unterscheidung zwischen Beobachtung und Bewertung. Letzteres zieht Trennwände hoch - in Form des Urteils, Vergleiches, der Analyse, Interpretation oder Pauschalisierung. Ich versus du, wir gegen sie; die Bewertung als das zementierende Element. Mit seiner Hilfe wurden zu aller Zeit klare Grenzlinien zwischen „gut“ und „böse“ gezogen. Die Gefahr, dadurch zu den Schlechten zu gehören, verachtet und ausgestoßen zu werden, hat für viele, die das damalige Regime toleriert oder verantwortet haben, auch 30 Jahre nach dem Mauerfall noch realen Charakter.

Das Thema der Schuld rückt dabei ins Blickfeld. Die wertneutrale, offene Begegnung durch die Gewaltfreie Kommunikation macht es mir möglich, ihr direkt in die Augen zu schauen. Ich erkenne, wie mein eigenes Denken Urteile, Vergleiche und Vorwürfe produziert. Ein üblicher Herd von Gewalt gegen mich selbst oder andere. Gerade deshalb ist die Beschäftigung mit den Zersetzungserscheinungen von nicht aufgearbeiteter Schuld vor dem Erstarken des Rechtsradikalismus aktueller denn je zuvor. Die Trennungen in richtig und falsch und gut und böse, die in vielen Köpfen zu Ausgrenzung führen, schlagen tiefe Kerben in unsere Gesellschaft.

Mit dem Vergrößerungsglas in der Hand wird deutlich: ich muss nicht weit schweifen. Die Risse finden sich leicht sichtbar auf meinem Seelengewebe. Sie formen Muster, die sich nach und nach als kunstvoll angeordnetes Kaleidoskop entpuppen. Vielleicht ist das der größte Verdienst der Gewaltfreien Kommunikation: ihre unermüdliche Lebensbejahung, indem sie den Geschehnissen wertfrei die Hand hält. Ich betrachte aufmerksam das Muster. Lasse Gedan-

ken und Gefühle kommen und gehen, bis sich der Ozean beruhigt. Ich blicke in die Augen der Teilnehmer auf der Tagung und weiß: ihnen geht es ähnlich. Stimmen der Trauer, Empörung, Erleichterung, Versöhnung, vermischen sich zu einem wortgewaltigen Potpourri.

Verantwortung schafft Raum

Die DDR mit ihrer aufgesetzten Fassade war zutiefst zerrissen. Das setzt sich fort. Ich merke beim Schreiben, wie es auch mich zerreißt. Ein feiner Strich verläuft quer entlang meines Zwerchfells, des Muskels, der unserem Lebenshauch bei jedem Atemzug zehn Zentimeter Platz verschafft. Es wird eng. Ich versuche den Spagat, die Tatsachen zu benennen und gleichzeitig achtungsvoll jenem Schicksal gegenüber zu bleiben, welches nicht meines ist, mich aber stark beeinflusst hat. Auch wenn ich dank kurzer DDR-Kindheit nur acht Jahre hinter verschlossenen Mauern verbracht habe, hallt die Wirkung eines Systems, in dem man nicht spricht, lange nach.

Es hat Jahre gedauert, bis es mir leicht fiel, Störungen und Konflikte anzusprechen. Das Glück war die Erkenntnis, dass ich den Schlüssel zu meinem eigenen Trost selbst in der Hand halte. Selbst wenn ich mich gerade schrecklich fühle, erkläre ich mein Gegenüber nicht zum Verursacher meiner Gefühle. Die Gewaltfreie Kommunikation macht deutlich: er oder sie ist maximal Auslosер. Für den wahren Grund müssen wir uns tiefer sinken lassen. Die Gefühle leiten uns dabei. Sie sind die Signallampen in unserem System und zeigen uns an, wann unsere sozialen wie individuellen Bedürfnisse in Fülle oder Mangel sind. Damit ermöglichen sie uns, die Verantwortung ganz zu uns selbst zu nehmen. Im Klartext: ich fühle mich nicht schlecht, weil mein Gegenüber dieses oder jenes gesagt oder getan hat, sondern weil ich etwas brauche. Hier entsteht neuer Freiraum, denn unsere Bedürfnisse sind nicht an bestimmte Personen oder Handlungen gebunden. Ich habe die Möglichkeit, mir bewusst zu machen, dass du mir gerade nicht geben kannst, wonach es mich sehnt, auch wenn die Erkenntnis schmerzt.

Sich selbst Halt zu geben ist vielleicht das Schwerste überhaupt. Die Gewaltfreie Kommunikation legt dafür den Grundstein, indem sie all unser Sein und Tun als zutiefst lebensdienlich betrachtet. Keine meiner Gedanken, Gefühle oder Bedürfnisse haben die Absicht zu schaden. Wir alle haben in jedem Augenblick unseres Lebens gute Gründe für unser Handeln. Konflikte entstehen erst dann, wenn wir nicht im Kontakt sind mit unserem tieferen Wesen, unserem Selbst und seinen Bedürfnissen. Im Mangel an Verbundenheit fehlen uns häufig die Orientierung und innere Ausrichtung und wir handeln gegen unsere eigenen Impulse.

Verständnis ist nicht gleich Einverständnis

Die inneren Spannungen erhöhen sich, je mehr ich den Blick auf meine Ursprungsfamilie und ihren Umgang mit der DDR-Vergangenheit richte. Die Worte werden zoglicher geformt und platziert. Die Eltern waren beide Mitlufer in einem repressiven Staat. Ich finde viele Erklärungen dafür, was sie dazu veranlasst haben mag, der Fassade ihr Heilsversprechen abzunehmen. Ihre Rolle hatte ich selbst lange nicht hinterfragt. Erst in der Auseinandersetzung mit einem Partner, dessen Herkunftssystem unter der autoritären Einschränkung von Freiheit und Würde gelitten hatte, begann ich hinter das Schweigen zu blicken. Heute will ich verstehen. Was hat sie dazu gebracht, das bestehende System nicht in Frage zu stellen? Die Fragen über das Warum drängen ans Tageslicht. Mich treibt das Bedürfnis nach Heilung. Mein Blick auf beide bleibt dabei weich. Ich ahne, dass mein Wunsch nach Bekenntnis einer Forderung nach einem Schuldeingeständnis gleicht.

Der Zwiespalt besteht fort. Hier die tastende Annäherung an die Beweggründe des Elternhauses, dort die Rebellion des Partners gegen das Verdrängen. Ein Kraftakt, bei dem ich keiner Seite gerecht werden kann. Die GFK schickt mir einen Rettungsanker zum Verschnaufen, indem sie sagt: Verständnis ist nicht gleich Einverständnis. Als Mensch bin ich in der Lage, mich Dank meines Einfühlungsvermögens in andere hineinzusetzen, mir vorzustellen oder gar

zu erspüren, was ihr Handeln motiviert hat. Gleichzeitig habe ich die Freiheit, mich für oder gegen ihr Verhalten zu positionieren. So behält jede Tat ihren Ausgang in unserem unstillen, fehlbaren, sich immer weiter entwickelnden Menschsein. Diese Form der Empathie, die uns die GFK mitgibt, sichert genügend Abstand, um wieder festen Boden zu erlangen. Mit ihrer Hilfe schauen wir aufmerksam, zugewandt und frei von Mitgefühl auf das, was ist. So bleiben wir Zeugen im Konflikt und auch ich taste mich weiter damit vorwärts.

Mit dem Wissen über ihre jeweiligen Hintergründe habe ich eine Ahnung davon, wie vordergründig es für meine Eltern gewesen sein muss, die Augen nicht hinter die Mauer zu richten. Durch das Wegschauen bleibt die Auseinandersetzung mit den eigenen Grundhaltungen und Bedürfnissen aus. Hatten sie nicht die Kraft? Fehlte es ihnen an klaren Werten? Wenn ich zurück schaue auf mein eigenes Leben, hätte ich beide Fragen für mich selbst bis zu meinem 30. Lebensjahr mit „Ja“ beantwortet. Bis dato hatte ich mir keine Gedanken über die Fassade meines eigenen Lebens gemacht. Die Auseinandersetzung mit der persönlichen Biographie, vor allem im Zusammenhang mit dem eigenen DDR-Hintergrund, war bislang ausgeblieben. Hauptsache nach vorn schauen, der Blick zurück fiel unter den Tisch.

In Fetzen erinnere ich Szenen meiner Grundschulzeit. Wir standen sortiert auf dem Schulhof, die Blusen und Hemden gestärkt, die Pioniertücher um den Hals wie leuchtende Wimpel. Ich bin mir sicher, ich war damals gern dabei. Meine Erinnerungen finden die Stelle, an der ich auf dem Schulhof stand. Mit ihr taucht ein Gefühl von Stolz in mir auf. Der Stolz dazu zu gehören, verbunden mit der Überzeugung, meinen wohl errungenen Platz zu haben. Ich hatte früh gelernt, dass Lob und Zuwendung vor allem durch artiges, liebes Verhalten zu mir kamen. Ab der ersten Klasse kamen Bienen und Einsen dazu. Noch bis zu ihrem Tod nannte mich meine Oma „Bienenchen“ und drückte damit aus, wie mein Selbstbild zu der Zeit war: ich die strebsame, fleißige, brave Enkeltochter. Dieser Weg setzte sich fort, Gymnasium, Auslandsaufenthalt, Studium, erster Job in einem internationalen Unternehmen. Der berufliche Karrierepfad war vorgezeichnet, das Einkommen stieg und mit ihm die Möglichkeiten.

Bedürfnisse als universelle Triebkräfte

Bis mir die Gewaltfreie Kommunikation begegnete. Die ursprünglich in den 1960ern von Marshall B. Rosenberg entwickelte Konfliktlösemethode nimmt die mit dem Streitgeschehen verbundenen Gefühle und Bedürfnisse der Beteiligten in den Blick. Um diesen Kontakt mit sich und dem Gegenüber aufzubauen, entwickelte Rosenberg ein 4-Schritte-Modell: 1) Von der Bewertung in die Beobachtung, 2) den Gefühlen Raum geben, 3) die Bedürfnisse erforschen und 4) Bitten an sich selbst oder das Gegenüber formulieren. Dadurch wird der Fokus auf die Innenwelt der am Konflikt Beteiligten verschoben, wodurch die Wahrscheinlichkeit erhöht wird, in Verbindung zu bleiben - mit sich und mit einander.

Meine äußere Welt begann sich im selben Maße aufzulösen, je stärker mir die GFK ein Werkzeug darin wurde, mein Inneres zu erkunden. Sie lehrte mich vor allem, den Kontakt zu meinen Gefühlen und Bedürfnissen aufzunehmen. Anfangs kratzte ich noch an der Oberfläche. Die Fassade bekam erste Risse. Ich war überrascht über die Erkenntnis, bisher völlig unberücksichtigte Bedürfnisse wie Frieden, Lebendigkeit oder Verbundenheit in mir zu entdecken. Sie tauchten urplötzlich wie Leuchttürme im turbulenten, abgrundtiefen Meer dessen auf, wer oder was ich bin. Gleichzeitig war der Kontakt mit ihnen nicht nur angenehm, erinnerte er mich doch daran, wie es lange Zeit war, mein Leben einzig nach äußeren Ankern ausgerichtet zu haben. Seit dem Moment der Erkenntnis halfen sie mir Stück für Stück, mich selbst zu finden.

Auf der Tagung lasse ich die Teilnehmer Bedürfnisgläser ausfüllen. Die Frage „Wie erfüllt sind deine Bedürfnisse derzeit in deinem Leben?“ richtet das Augenmerk auf sich selbst. Einige sind positiv überrascht, wie gut gefüllt ihre Gefäße sind. Andere erkennen, welchem Lebensbereich sie in letzter Zeit weniger Aufmerksamkeit geschenkt haben. Schon sind wir beim Sammeln von Strategien angekommen: was können sie tun, um den Wasserstand zu erhöhen? Die

Klarheit über die eigene aktuelle Bedürfnislandschaft hilft uns unmittelbar darüber bewusst zu werden, wo wir uns selbst wieder wichtiger nehmen sollten. Gleichzeitig gilt es, anzuerkennen, wann es wesentlich ist, das Gegebene anzunehmen. Dazu gehört das Bedauern über lang vernachlässigte Bedürfnisse wie Ruhe, Unterstützung oder Authentizität. Selbst wenn es schmerzt, schafft die ehrliche Anerkennung erst die Möglichkeit zum Wandel.

Wie war es fast 30 Jahre hinter einer meterhohen Mauer? Wo waren die Erfüllungsräume für Bedürfnisse nach Autonomie, Vertrauen oder Entwicklung? Wie weit wurde ihr Mangel gespürt, erlebt und zum Ausdruck gebracht? Vielleicht unterliege ich einer Täuschung. Muss ich das Vergrößerungsglas nur weit genug in das damalige Geschehen hinein halten, um zu erkennen, dass die Strategien der Erfüllung im Kleinen ausgereicht haben? Oder ist das die Illusion und die heutigen gesellschaftlichen Verwerfungen sind ein Ausdruck dieses jahrzehntelangen Mangels?

Die Fassade bot nicht nur nach Außen hin Schutz und Deckung, sie sorgte auch nach Innen für Halt und Stabilität, wenngleich mit menschenverachtenden Mitteln. Haben sich für die Bewohner innerhalb der Mauer die Bedürfnisse nach Gemeinschaft und Zugehörigkeit erfüllt? Auf der Tagung ist Platz, dem nachzugehen. Wir stellen eine Biographie mit all den Anteilen zwischen Anpassung und Ausgrenzung auf. Ich gehe in die Stellvertretung der Zugehörigkeit. Das Gefühl ist besonders. Ich tauche ein in etwas Größeres als ich selbst, hingebungsvoll für eine Sache, ob gut oder schlecht, mitgerissen vom Strom der Kräfte um mich herum. Die Lichtseiten dieses Bedürfnisses zeigen sich mir klar und deutlich. Der Schatten, der Abgrund für das autonome Ich, hat keinen Raum. Die Gefahr wäre zu groß, ausgestoßen und damit an den Rand der Existenz gedrängt zu werden.

Bedürfnisse zu erfüllen sichert uns das Überleben. Sie sind damit etwas Universelles, dem Leben zugrunde Liegendes. Abraham Maslow als einer der Vorreiter der humanistischen Psychologie hatte sie als Wachstumskräfte unseres Handelns beschrieben. Marshall B. Rosenberg, Begründer der GFK, bekräftigte, dass alles, was wir Menschen tun, stets darauf abzielt, ein Bedürfnis zu erfüllen. Beide, Maslow und Rosenberg, teilten die Ansicht, dass Bedürfnisse ihrem Wesen nach lebensdienlich und somit grundgut sind. Jedoch die Art, wie wir Menschen sie uns erfüllen, kann dazu führen, dass wir anderen und uns schaden, je nachdem, welche Vorbilder wir in Kindheit und Jugend hatten.

Die Unterscheidung zwischen unserer Handlung und dem Bedürfnis dahinter war eine Schlüsselerkenntnis für mich. Sie lieferte mir ein Verstehen über das, was uns Menschen wirklich bewegt, selbst wenn wir tragische Strategien einsetzen, um uns ein essentielles Bedürfnis zu erfüllen. Tragisch, weil wir sooft uns selbst und andere verletzen, obwohl es uns nach Zugehörigkeit, Nähe und Verbindung sehnt.

Bedürfnisse als Antrieb unseres Tuns zu erkennen, erlaubt uns den wertfreien Blick hinter die Kulisse und sorgt im Konfliktfall dafür, besser zu verstehen und klarer auszudrücken, um was es uns eigentlich geht. Davon ausgehend erkenne ich, dass womöglich beide Streitpartner dieselben Bedürfnisse teilen. Während ich Strategie A wähle, setzt mein Gegenüber Strategie B ein. Verengt sich der Blick jeweils auf die Tat, verlieren wir uns beide als Menschen aus den Augen. Erst im gemeinsamen Gespräch erkennen wir, wonach es uns wirklich sehnt und können verstehen, dass wir im Kern dasselbe brauchen. Die destruktive Strategie wird vom lebensdienlichen Bedürfnis getrennt. Ab sofort wir können uns neu auf neutralem Boden begegnen. Ausgehend von hier haben wir jetzt die Möglichkeit, Wege des Miteinanders zu finden, die unser beider Bedürfnis nach Wertschätzung erfüllt. Die Anzahl an Strategien ist grenzenlos. Im Raum dieser Begegnung erlebe ich immer wieder aufs Neue eine Öffnung, die Raum für unser mannigfaltiges Sein sowie Vergebung schafft.

Gefühle als Signale

Angst als Gefühl kann zerstörerisch sein. Sie braucht Grenzen, um nicht ins Uferlose zu schwappen. Innerhalb der GFK geben wir den Gefühlen viel Raum. So können wir sie wahrnehmen, ihre Kraft spüren und gleichzeitig realisieren, auf welches unerfüllte Bedürfnis sie uns hinweisen wollen. Die Angst, die uns warnen möchte, erfährt auf diese Weise Wertschätzung. Jetzt können wir uns dem aufgetauchten Bedürfnis nach Schutz zuwenden. Es gibt uns den Hinweis, für das bevor stehende Konfliktgespräch für einen sicheren Rahmen zu sorgen. Im konkreten Beispiel bedeutet das: ausreichend Zeit, neutraler Boden und Zuhilfenahme von Mediation. Erst jetzt kann ich mich ruhigen Herzens in die Auseinandersetzung mit meinem Gegenüber begeben.

Gefühle sind wie Hinweisschilder. Ihre Botschaften sollten nicht ungehört verhallen. Tun sie es doch, erlebe ich oft wie ihr Verdrängen zu einem Mangel an Lebenskraft, Klarheit und Selbstbewusstsein führt.

Im Workshop laufen wir über Bodenanker. Es liegen fünf Emotionen als Kraftquelle oder Störfaktor, je nachdem. Wut, Angst, Trauer, Freude, eine davon ist die Scham. Wir verbinden uns mit ihrem gefühlsmäßigen Erleben. Ich nehme den Zustand auch dieses Mal als bodenlos wahr, wenn ich meine Scham so deutlich zulasse. Wer fängt mich dann auf? In dem Moment, wo ich mir bewusst die Frage stelle, wird mir klar: womöglich finden diejenigen, die das DDR-System mitgetragen und toleriert haben, keine Antwort darauf. Im Workshop erlauben wir uns, die Gefühle zu spüren in dem Wissen, hier besteht ein achtsamer Raum. Es darf sich zeigen, was auftaucht, wertfrei und angenommen im Sosein.

Dabei wird deutlich: wir haben noch einen langen Weg vor uns, weitere solcher Schutzzonen aufzubauen, innerhalb derer wir angstfrei hinschauen können. Die Sorge vor Beschämung sitzt noch bei vielen von uns tief.

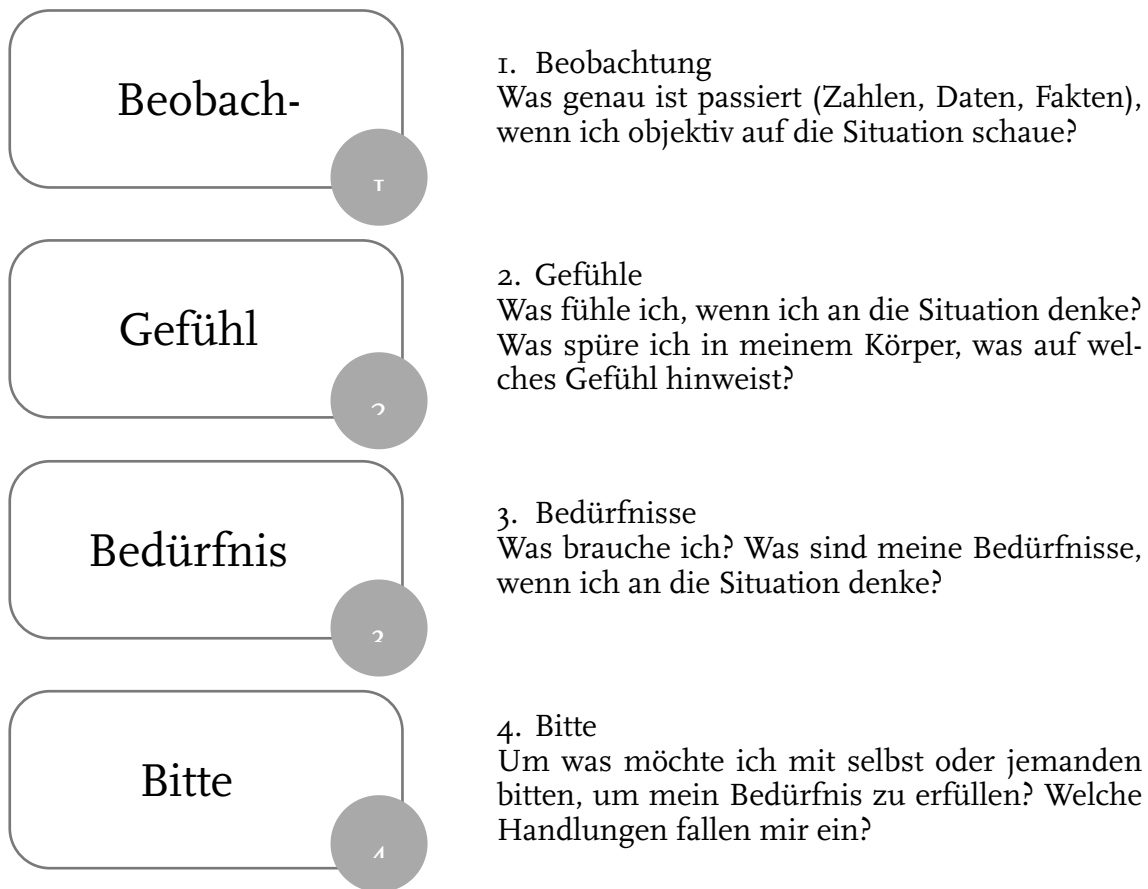
Ein Ausblick: Brücken bauen mit der GFK

Das, was Marshall B. Rosenberg in die Welt brachte, offenbart mir einen unersetzbaren Schatz. Bei allen Mauern und Fassaden, die Einzelne oder Staaten um sich herum aufbauen, habe ich eine Möglichkeit gefunden, Risse zu graben. Feine Löcher, die das Hier und das Dort langsam aufheben. „Jenseits von richtig und falsch gibt es einen Ort, da treffen wir uns.“ sagte der Dichter und Mystiker Rumi. Die Grundlage für dieses „Jenseits“ bilden die menschlichen Bedürfnisse, die wir alle miteinander teilen. Anerkennung, Zugehörigkeit, Schutz, Verbindung, Ruhe, Frieden oder Klarheit sind Triebkräfte unseres Seins. Sie sind so essentiell wie das Bedürfnis nach Nahrung, Luft zum Atmen oder Fortpflanzung und finden Ausdruck in unseren kleinen wie großen Handlungen. Sie liefern uns immer wieder neuen Schub für Verwirklichung unseres Seins, bewusst oder unbewusst.

Die Gewaltfreie Kommunikation stellt für mich daher einen unverzichtbaren und einzigartigen Weg zu mehr Verbindung, Verständnis und Empathie dar. Für mein eigenes wie auch für das Verhalten anderer. Ich habe sie immer mit dabei, wenn Geschichten darüber auftauchen, wie Menschen mit unterschiedlichen Positionen beginnen sich zu bekämpfen. Sie hilft mir, innezuhalten und die Frage zu stellen: was motiviert mein Gegenüber, so zu handeln? In dem Wissen, dass wir alle über eine Reihe unglücklicher Strategien verfügen, haben wir jederzeit die Möglichkeit, uns mit dem dahinter liegenden Bedürfnis zu verbinden. Jetzt entsteht eine einzigartige Chance, die Tür zum Anderen aufzumachen und uns in dem wiederzufinden, was uns zutiefst vereint. Wir kennen die Sehnsucht danach, gesehen zu werden. Wir wissen, wie es ist, jemandem nah sein zu wollen. Wir fühlen denselben Schmerz, wenn unsere menschlichen Triebkräfte ins Leere laufen. Wir alle haben dieselben Bedürfnisse. Uns eint mehr als uns trennt, wenn wir unsere Empathie ausdehnen und unser Umfeld mit derselben Güte anschau-

en wie uns selbst. Hier entsteht letztendlich der Raum von Begegnung und Resonanz, der ein Leben ganz ohne Fassaden möglich macht.

Die 4 Schritte der Gewaltfreien Kommunikation



Quellen und Literaturnachweise:

<https://gutezitate.com/autor/rumi> - Abruf am 26.02.2020, 14:01 Uhr

Marshall B. Rosenberg: Gewaltfreie Kommunikation, 2012, Junfermannsche Verlagsbuchhandlung (1. Auflage 2001)