

Maria Regina Strugholtz

# Achtsame Kommunikation



## Einleitung

Sie kennen Situationen in Ihrer Familie, in denen die Beziehung zwischen Ihnen als Eltern und die zu Ihren Kindern harmonisch und friedvoll verläuft. Sie sind entspannt. Sie unterhalten sich in ruhigem Ton. Sie antworten einfühlsam auf die Fragen der Kleinen. Sie lassen sich interessiert auf die Meinungen der Teenies ein. Gegenseitiges Vertrauen und Zuneigung fließen von einer zur anderen Seite. Sie lachen und spielen miteinander.

Solche Sternstunden sind kostbar. Warum sind es eigentlich „Sternstunden“? Warum ist dieses Glück nicht von Dauer? Wie kommt es, dass in Familien – also dort, wo uns die Menschen am meisten am Herzen liegen – Streit bis hin zur körperlichen Gewalt ausbricht?

### 1. Achtsamkeit

Das Familienleben ist unterschiedlichen Stressfaktoren ausgesetzt. Beruf, Schule, Krankheiten etc. beeinflussen das Zusammenleben. Auch gesellschaftliche, politische, klimatische Bedingungen wirken auf die persönliche Befindlichkeit und damit auch auf Beziehungen ein. Manchmal unterstützen sie uns in unserer gegenseitigen Verbundenheit. Manchmal belasten sie uns. Wir erleben uns mit inneren und äußeren Grenzen. Sie können weiter oder enger sein und sich verändern.

### 2. Modell der Gewaltfreien Kommunikation in vier Schritten:

- Was nehme ich wahr?
- Was fühle ich?
- Was ist mir wichtig?
- Was erbitte ich?

Diesen Gegebenheiten stehen wir nicht machtlos gegenüber. Wir können lernen, im Rahmen dessen, was uns scheinbar einschränkt, unsere Freiheit zu bewahren. Wir können wählen, wie wir leben wollen. Streit und Gewalt sind kein Schicksal. Wir können sie umwandeln. Die Bibel verwendet bei Jesaja das schöne Bild, dass „Schwerter in Pflugschare umgeschmiedet werden“. Statt einander zu bekämpfen und zu verletzen, können wir unsere Energie für friedvolle und erfüllende Beziehungen einsetzen.

### 3. Einfühlung

Als wertvolle Unterstützung für wertschätzende Beziehungen erlebe ich die Achtsame Kommunikation. Sie orientiert sich an der Gewaltfreien Kommunikation nach M. Rosenberg. In dieser Broschüre stelle ich Ihnen die links aufgeführten Punkte vor, die für die Achtsame Kommunikation wesentlich sind.

Mir ist eine geschlechtergerechte Sprache und eine gute Lesbarkeit wichtig. Aus diesem Grunde benutze ich entweder die männliche oder die weibliche Sprachform.



## I. Achtsamkeit

Der Begriff „Achtsamkeit“ erinnert im Volksmund an „achten“, „Achtung“ oder „Beachtung“. Zum Beispiel sagt ein Vater zu seinem Sohn: „Gib acht auf deine Umgangsformen.“ Oder: „Beachte die Ampeln.“ Oder: „Gib acht auf deine kleineren Geschwister.“ Umgangssprachlich steht Achtsamkeit in erzieherischem Zusammenhang. Es wird ein Verhalten eingemahnt, das mit gesellschaftlichen Normen harmoniert.

Wenn ich von Achtsamkeit spreche, meine ich Bewusstheit. Diese entwickelt sich durch die Übung des Gegenwärtig-Seins. Damit ist eine Haltung gemeint, die dem Jetzt die volle Aufmerksamkeit schenkt. Leib und Seele, Herz und Geist sind ganz präsent. Die Wahrnehmung kann sich nach innen wenden, z. B. zu den eigenen Gedanken oder Gefühlen, oder nach außen auf Menschen und Dinge, mit denen man zu tun hat.

Diese Qualität der Aufmerksamkeit ist nie nur beiläufig oder schnell vorbeihuschend. Im Gegenteil, sie nimmt sich Zeit. Sie gönnt sich den ruhenden Blick, das offene Ohr und die wirklich empfindende Berührung. Sie richtet sich ganz auf die Erfahrung des gegenwärtigen Moments. Achtsamkeit achtet auch auf die so genannten Kleinigkeiten des Alltagslebens und erkennt das Wunderbare im Alltäglichen. Sie sieht die Welt in einem anderen Licht. Sie schaut tief in das Wesen der Dinge. Ein achtsamer Mensch weiß, was er tut, während er es tut.

Wenn z. B. das Essen zubereitet wird, dann wird nur das Essen zubereitet. Wenn telefoniert wird, dann horcht man ganz auf den Gesprächspartner. Vielleicht fragen Sie sich: Was ist daran Besonderes? Ich glaube, dass dieses Ganz-bei-der-Sache-Sein eine selten gelebte Haltung und keineswegs selbstverständlich und weit verbreitet ist. Wie oft wird das Essen zubereitet, während man gleichzeitig einer Radiosendung zuhört? Wie oft wird telefoniert, während man in einer Schublade kramt oder sogar Auto fährt? Wer hat nicht schon Situationen erlebt, die dieser ähneln: Irene fährt zur Arbeit. Nach 2 km schreckt sie der Gedanke auf: „Habe ich die Herdplatte ausgeschaltet?“ Sie hat keine Erinnerung daran. So sehr sie sich auch bemüht: Es fällt ihr nicht ein. Also kehrt sie um. Der Blick auf den Herd beweist: Alle Platten sind ausgeschaltet. Automatisch hatte sie sie auf Null gedreht. Sie hatte wie ein Automat funktioniert. „Geistig abwesend“ lautet die populäre Formel.

Vergleichbare Situationen sind alltäglich. Menschen handeln und wissen nicht, was sie tun. Während sie den Rasen mähen oder Rad fahren, wandern die Gedanken zurück in die Vergangenheit oder malen sich die Zukunft aus. Nur das, was jetzt gerade passiert, sehen und hören sie nicht. Sie sind „geistig abwesend“.

Achtsamkeit:  
Bewusstheit, Gegenwärtig-Sein,  
Präsenz

## I. Achtsamkeit



Achtsamkeit heißt: Jeden Augenblick als eine Gelegenheit willkommen heißen, das Leben zu feiern.

Achtsamkeit lehrt die Kunst, sanft zu handeln.

Dieser Zustand wird auch mit „zerstreut sein“ umschrieben. Da ist jemand nicht in sich gesammelt und geeint. Er ist nicht bei sich zu Haus. Wenn das häufig geschieht, breitet sich innere Leere aus. Das Leben verliert seine Mitte und seinen Sinn.

*„Sinn ist das, worin unser Herz Ruhe findet. Sinn wird einem immer als reines Geschenk zuteil.“ (Steindl Rast, 1985)* Die Sinne können den Weg zum Sinn bahnen. Die Sinne nehmen die gegenwärtige Wirklichkeit wahr. Über die Sinne lassen wir uns beschenken durch das, was wir sehen, hören, tasten ... Und wir haben die Chance, alles als gegeben zu erkennen und Gott als den Geber anzuerkennen. Das bedeutet für mich, achtsam zu leben.

Eine Kultur der Achtsamkeit liebt die Sanftheit. Ein sanfter Mensch strahlt Freundlichkeit, Ruhe und Güte aus. Er achtet seine eigene Würde wie die der anderen. Er respektiert die Wege der Natur und versucht, im Einklang mit ihnen zu leben.

Achtsamkeit und Sanftheit wenden keine Gewalt an. Gewalt beginnt dort, wo jemand sich das Recht nimmt, über andere zu bestimmen und sie zu beherrschen. Gewalt verkleidet sich eventuell hinter der gesellschaftlich gewünschten „Durchsetzungskraft“, mit welcher der Eigensinn auf Kosten anderer durchgeboxt wird.

Sanftheit hat mit Demut und Dienmut zu tun. Sanftheit ist mutig, die Wahrheit anzuerkennen und ihr zu dienen. Sanftheit weiß um die „Kraft in der Schwachheit“. Ein chinesischer Weiser vergleicht sie mit dem Wasser: *„Auf der ganzen Welt gibt es nichts Weicheres und Schwächeres als das Wasser. Und doch: in der Art, wie es dem Harten zusetzt, kommt nichts ihm gleich.“ (Laotse, 1978)*

Achtsamkeit führt zur Selbsterkenntnis in Bezug auf die eigenen Gedanken, die Gefühle und die Körperempfindungen.

Ein achtsamer Mensch merkt schneller, wann er sich in verurteilende Gedanken, in Selbstgespräche oder Grübeleien verstrickt. Er erkennt, wenn auch erst im Nachhinein, dass dieses „Kopfkino“ ihn von der Außenwelt abgeschnitten hat. Er sieht ein, dass die „Show im Kopf“ ihn an der Realität vorbeileben lässt. Wenn er z. B. an einem See entlanggeht und dabei nur dem inneren „Film“ einer vorhergegangenen Diskus-

sionsrunde folgt, fällt sein Blick vielleicht auf die blühenden Seerosen. Aber er „sieht“ sie nicht. Bis er sich bewusst wird, wo er ist. Bis er wieder ganz in der Gegenwart ankommt. Erst dann kann er die Schönheit der Umwelt bewundern.

Die Übung der Achtsamkeit bewirkt eine größere Wachheit für die eigenen Gefühle. Angst, Wut, Freude, Trauer etc. werden zugelassen und wirklich gespürt. Früher hat man sich bei unangenehmen Gefühlen eventuell „zusammengerissen“. Das Wort verrät die verborgene Gewalt, die man sich selber angetan hat. Oder man betäubte sich mit Essen, Trinken, Arbeiten oder anderen Stoffen und Tätigkeiten. Auch dies ist eine Form von Gewalt, denn langfristig sind solche Mechanismen selbstzerstörerisch. Achtsamkeit dagegen öffnet sich. Sie sagt „Ja“ zur Wirklichkeit. Sie akzeptiert auch schmerzliche Erfahrungen, ohne für diese „Sündenböcke“ zu suchen. Vermutlich geschieht gerade dadurch Erleichterung.

Ein achtsamer Mensch achtet auf den Körper und seine Empfindungen. Er beutet den Körper nicht aus. Er respektiert die Bedürfnisse nach Bewegung, Ruhe und Schlaf. Er putscht sich nicht künstlich auf. Wenn Hunger und Durst sich melden, werden Speisen und Getränke nicht einfach hinuntergeschlungen, sondern bewusst verkostet.

Ich hatte die Gelegenheit, bei einer Familie aus Haiti eine achtsame Essenskultur zu bewundern. Die Eltern und ihre vier Kinder saßen gemeinsam um den Mittagstisch. Das Mahl begann mit einem Dankgebet. Die Dankbarkeit lag nicht nur in den Worten. Sie strahlte auch aus den Augen der Kinder. Offensichtlich lag das nicht nur an dem köstlichen Essen. Die geteilte Zeit mit den Eltern ließ die Gesichter leuchten. Jeder hörte dem anderen zu. Jeder kam selber zu Wort. Radio und Fernseher schwiegen. Ich hatte den Eindruck: Hier geht es um mehr als sich satt essen. Hier werden Leib und Seele genährt. Hier wird die spirituelle Dimension der Achtsamkeit erfahrbar.

Achtsamkeit verändert zwischenmenschliche Beziehungen. Sie orientiert sich am biblischen Menschenbild. Dieses stellt jeden Mensch als „Ikone Gottes“ dar (*Gen 1, 26*), d. h. als „Fenster in eine geistliche Welt“. Jede/r stellt ein Wesen von einmaliger Würde dar. Jeder Person gebührt Ehrfurcht und Respekt. Entsprechend ergibt sich fast wie von selbst die Weisung: „*Liebe deinen Nächsten so wie du dich selbst liebst*“ (*Lev 19, 18; Mk 12, 31*). Die Achtsamkeit versucht, diese Weisung in die Praxis zu übersetzen. Die Selbstachtung wird zum Maßstab der Achtung, die anderen geschenkt wird.



Achtsamkeit dringt zum wirklich Wichtigen vor, zur Selbsterkenntnis und zur Anteilnahme.

Wir brauchen Beachtung und Achtung. Diese Werte scheinen Grundbedürfnisse zu sein wie Hunger und Durst und unabhängig vom Alter. Wir blühen auf, wenn sie uns gegeben werden und wir sie schenken können. Die Wahrnehmung und der Respekt unseres Wesens helfen uns, ein Bewusstsein für unseren Selbstwert und unsere Zugehörigkeit zu entwickeln. Dies stärkt die seelische Gesundheit, besonders bei Kindern. Kinder, die liebevolle Beachtung erfahren, wissen: „Ich darf da sein. Ich gehöre dazu. Ich habe einen Platz.“

Liebevolle Aufmerksamkeit füreinander erzeugt eine Kultur der Wertschätzung und Dankbarkeit. Was andere tun, um das Leben erfüllender zu gestalten, wird nicht schweigend als selbstverständlich hingenommen. Danken setzt Mitfühlen und Denken voraus. *„Danken bedeutet, gegenseitigem Zugehören einen Ausdruck zu verleihen. Echtes Danken kommt aus dem Herzen.“* (David Steindl Rast, 1985) Echtes Danken bedeutet, einen Menschen mit Worten, Blicken und Gesten zu beschenken. Diese Geschenke sind unbezahlbar. Sie bezaubern den Alltag. Sie verwandeln das tägliche Einerlei in eine Feier des Lebens.

Achtsamkeit fördert eine Kultur der Wertschätzung und Dankbarkeit.

Zu einer achtsamen Lebenskultur gehört als besonders wesentlicher Bereich die Achtsame Kommunikation. Kommunikation ist verwandt mit dem lateinischen „communio – Gemeinschaft“. Auch „unio – Einheit“ steckt darin. Beide Wortwurzeln weisen auf das Ziel einer Achtsamen Kommunikation hin. Sie möchte Menschen miteinander verbinden. Sie möchte zur Einheit und zum Frieden beitragen. Forschungen belegen, dass in einer Familie, in der man sich um achtsame Beziehungen bemüht, Eltern und Kinder mehr als anderswo vor negativen Stimmungen geschützt sind. Sie werden mitfühlender und auffällig zufriedener. Sie können einander besser akzeptieren und sind relativ immun gegen Stress. (Daniel Siegel, 2007)

Eine Achtsame Kommunikation kann durch Übung entfaltet werden. Eine wirksame Unterstützung dazu ist das Modell der Gewaltfreien Kommunikation nach M. Rosenberg. Er hat sie entwickelt, weil Sprache und der Gebrauch von Worten einen entscheidenden Einfluss darauf haben, wie wir mit uns selbst und mit anderen in Kontakt kommen.





## II. Das Modell der Gewaltfreien Kommunikation

Gewaltfreie Kommunikation wird in manchen Gruppen auch „Einfühlsame Kommunikation“ genannt. Sie erzeugt Nähe. Nähe zu sich selbst und zu anderen Menschen. Einfühlsame Kommunikation bringt die Liebe ins Wort. Nicht Liebe im Sinne der landläufigen Vorstellung von gegenseitiger begehrender Anziehung. Sondern Liebe als uneingeschränktes „Ja“ zu sich selbst und zum anderen. „Ja“ zum gegenseitigen Dazugehören. Das Gegenteil davon nenne ich Gleichgültigkeit.

Gewaltfreie Kommunikation bemüht sich um partnerschaftliche Verbundenheit. Sie achtet alle Menschen als gleichwertig. Sie nimmt andere mit ihren Gefühlen, Bedürfnissen und Anliegen ernst, im Denken und im Sprechen. Dadurch unterstützt sie uns, in unseren Beziehungen aufrichtig zu sein. Wir zeigen uns so, wie wir sind. Wir machen uns selbst und einander nichts vor. Unser inneres Erleben und unsere Worte stimmen überein. Wir wissen, wie wir miteinander dran sind. Wir pflegen Echtheit und Glaubwürdigkeit.

Folgende vier Schritte bilden die Grundlage der Gewaltfreien Kommunikation. Sie werden in der angegebenen Reihenfolge miteinander verbunden.

1. Schritt: Wahrnehmung
2. Schritt: Gefühle
3. Schritt: Bedürfnisse
4. Schritt: Bitten

Ich werde in den folgenden Kapiteln immer wieder Gesprächsausschnitte darstellen, in denen diese vier Elemente sozusagen wie im Lehrbuch angewandt werden. Dadurch entsteht – zugegeben – eine zunächst ungewohnte Sprechweise. Ich nehme diese vielleicht „hölzern“ klingenden Sprachbeispiele in Kauf, weil ich die einzelnen Elemente deutlich bewusst machen möchte.

Das Einüben der Gewaltfreien Kommunikation ähnelt dem Erlernen eines neuen Tanzes. Da übt man zunächst „trocken“, ohne Musik. Die Schritte werden gezählt und sehen anfangs bei allen ziemlich gleich und steif aus. Je mehr allerdings der Rhythmus in Fleisch und Blut übergeht, umso geschmeidiger und fließender werden die Bewegungen. Ein guter Tänzer und eine gute Tänzerin beherrschen schließlich exakt die Schritte und geben ihrem Tanz dennoch ihre persönliche Note.

Ähnlich ist es beim Erlernen der Gewaltfreien Kommunikation. Am Anfang des Lernprozesses empfehle ich sehr, einzelne Aussagen, die man jemandem mitteilen will, vorher in einem ruhigen Moment für sich allein, sozusagen „trocken“ zu üben und sie am besten auf dem Papier zu notieren. Dabei kann man sich die Zeit nehmen, die man braucht, um sich so aufrichtig und einfühlsam auszudrücken, wie man es wünscht. Nur wenn man den vier Schritten wirklich folgt und sich die Mühe macht, Wahrnehmungen, Gefühle, Bedürfnisse und Bitten präzise zu erkennen, zu erspüren und zu benennen, wird man die heilende Wirkung in sich selbst und in den Beziehungen erleben. Allmählich wird man die einzelnen Elemente leichter und spontaner in Worte fassen können. Und schließlich gelingt es, auch in der direkten Begegnung im eigenen Stil und mit persönlichem Charme gewaltfrei zu sprechen.

Eine Sprache erlernt man nur, indem man sie spricht. Das gilt auch für die Gewaltfreie Kommunikation. Ich lade dazu ein, sich zu trauen und einfach zu beginnen. Am Anfang kann man sich nur einen Schritt vornehmen, der geübt wird. Allmählich wächst die Vertrautheit, in der gewaltfreien Sprache zu kommunizieren. Und man beginnt zu staunen über ihre Wirkung nach innen und nach außen.



### 1. Schritt: Wahrnehmung

Wenn ich bei einem Seminar die Teilnehmerinnen und Teilnehmer einlade, mir zu sagen, was sie im Raum sehen, bekomme ich etwa folgende Antworten: „Ich sehe originelle Gardinen.“ „Interessante Bilder!“ „Wirklich bequeme Stühle.“ Jede und jeder meint, einzig und allein die eigene Wahrnehmung klar und verständlich ausgesprochen zu haben. Aber ich stimme nicht mit ihnen überein. Denn ich höre nicht nur, dass sie Gardinen, Bilder und Stühle gesehen haben, sondern auch, wie diese bewertet werden – originell, interessant, bequem.

In der Gewaltfreien Kommunikation achten wir beim 1. Schritt darauf, das Gesehene und Gehörte zu benennen, ohne unsere Bewertung hineinzumischen. Egal, ob die Bewertung positiv oder negativ klingt.

Eine positive Bewertung kann leicht den Gedanken auslösen: „Will der mir schmeicheln? Und warum?“ Dann wird hinter dem Kompliment eine heimliche Absicht vermutet. Vielleicht zu Recht. In dem Fall fehlen Offenheit und Klarheit. Diese Werte betrachte ich jedoch als wesentlich für einen achtsamen und ehrlichen Umgang miteinander.

Eine negative Bewertung wird vermutlich als Kritik gehört. Man geht in Verteidigungshaltung. Und schon befinden sich zwei Menschen gegeneinander statt miteinander. Wie schnell das auch in nahen Beziehungen geschehen kann, wird am folgenden Beispiel deutlich.

*Irene sitzt auf der Terrasse der Pizzeria. Es ist 12:45 Uhr. Sie hatte sich für 12:30 Uhr mit ihrer Tochter Petra zum Essen verabredet. Das Warten missfällt ihr. Ihre Finger trommeln auf die Tischplatte. Sie ist ungeduldig. Es vergehen weitere 5 Minuten. Da kommt Petra an ihren Tisch.*

*Irene: Schon wieder kommst du zu spät. Wo bist du wieder hängen geblieben?*

*Petra: Jetzt mach mal bitte einen Punkt! Diese ewigen Vorhaltungen! Ich warte drinnen auf dich seit 20 Minuten.*

Irenes Aussagen „schon wieder“ und „wieder hängen geblieben“ verraten, dass sie vergangene Verabredungen mit Petra in Erinnerung ruft und diese negativ bewertet. Auch ihre Aussage „zu spät“ halte ich für eine Vermischung von Beobachtung und Bewertung.

Petra hört in der Bemerkung ihrer Mutter drei Vorwürfe – *schon wieder, zu spät, wieder hängen geblieben*. Und sie reagiert ebenfalls mit einem Mix aus Beobachtung und Bewertung. „Diese ewigen Vorhaltungen.“ Sie ist sauer. Besonders, da sie gerade heute wie vereinbart an Ort und Stelle war. Vermutlich brauchen jetzt beide zunächst Zeit und emotionale Energie, um wieder zueinander zu finden und das gemeinsame Essen genießen zu können.

Hätte Irene die Gewaltfreie Kommunikation angewendet, hätte sie vielleicht gesagt: *Petra, wir hatten uns eigentlich für 12:30 Uhr verabredet. Jetzt ist es 10 Minuten vor 13:00 Uhr.*

Petra hätte ihr zustimmen und sagen können: *Ja, genau, um 12:30 Uhr wollten wir uns in der Pizzeria treffen. Ich war pünktlich da. Ich habe nur nicht daran gedacht, dass du auf der Terrasse sitzen könntest. Jetzt waren wir beide pünktlich und haben 20 Minuten aufeinander gewartet!* Dadurch hätte sich die Situation garantiert entspannt.

Die Gewaltfreie Kommunikation vermeidet eine Sprechweise, die sich selbst oder andere Menschen auf bestimmte Eigenschaften oder Verhaltensweisen festlegt. Und zwar deshalb, weil wir Menschen lebendige Wesen sind. Alles Lebendige bewegt sich. Alles Lebendige verändert sich. Sobald wir uns gegenseitig auf



gewisse Veranlagungen festschreiben, engen wir unsere eigene Lebendigkeit ein. Wir lassen keine Veränderung mehr zu. Wir schränken unsere Freiheit ein. Freiheit zählt jedoch zu den wesentlichen Bedürfnissen jedes Menschen. Wo sie gefährdet ist, regt sich Widerstand.

Wir drücken unsere Wahrnehmung aus, ohne sie mit unserer Bewertung zu vermischen. Die Wahrnehmung bezieht sich auf eine bestimmte Zeit und auf einen konkreten Zusammenhang.

Wenn in der Gewaltfreien Kommunikation eine Bewertung ausgesprochen wird, dann ist sie klar von der Wahrnehmung getrennt und bezieht sich auf eine bestimmte Zeit und auf einen konkreten Zusammenhang. Hätte Ingrid zu ihrer Beobachtung noch ihre Bewertung hinzugefügt, könnte das so klingen: *Petra, wir hatten uns eigentlich für 12:30 Uhr verabredet. Jetzt ist es 10 Minuten vor 13:00 Uhr. Du weißt, dass ich Pünktlichkeit schätze, 20 Minuten sind mir einfach eine zu lange Wartezeit.* Damit klärt Ingrid, dass sich ihr Unmut auf ihre aktuelle Wartezeit bezieht. Aber sie bleibt weiterhin in einer wertschätzenden Beziehung zu ihrer Tochter.

### 2. Schritt: Gefühle

*Florian steht mit seinem Freund Stefan an der Bar.*

*Florian: Mein Job hängt mir zum Hals heraus.*

*Stefan: Erzähl!*

*Florian: Ich habe das Gefühl, dass die anderen sich auf meine Kosten ausruhen.*

*Stefan: Was ist denn los?*

*Florian: Ich fühle mich total ausgenutzt. Ich habe es satt ...*

In nur vier Sätzen spricht Florian zweimal davon, was er fühlt. Aber spricht er *wirklich* von seinen Gefühlen? Bei genauerem Hinschauen erkennen wir, dass er von dem spricht, was seiner Meinung nach die anderen tun: Sie ruhen sich auf seine Kosten aus und sie nutzen ihn aus. Seine echten Gefühle errahnen wir nur durch die Wortwahl (*Mein Job hängt mir zum Hals heraus. Ich habe es satt ...*) Könnten wir ihn hören, würden wir wohl auch an seinem Tonfall erkennen, wie es ihm geht. Er ist vermutlich verletzt, enttäuscht und wütend. Aber das sagt er nicht. Vielleicht hat er früh in seinem Leben gehört, dass Buben keine „Jammerlappen“ sind. Dass Buben sich „nicht so anstellen“, wenn ihnen etwas weh tut. Er hat gelernt, sich am besten nichts anmerken zu lassen, wenn er traurig ist. Das könnte als Schwäche gedeutet werden. „Was in meinem Herzen vorgeht, das geht niemanden etwas an. Das zeige ich nicht nach außen“, sagte mir eine Löterin in einer Fabrik.



In einem Gespräch mit einem Kollegen hörte ich folgende Aussage: „Du musst stark sein. Und wenn du nicht stark bist, musst du dich schämen. Dieses Leitmotiv ist sehr verbreitet.“ Schwäche gilt demnach als ein Grund zur Scham. Wer sich schämt, befürchtet den Verlust von Wert und Würde.

Wenn wir Gefühle als Zeichen der Schwäche deuten, für die wir uns schämen müssen, fällt es schwer, sie zu zeigen. Dann ersetzen wir sie durch Gedanken, Urteile und Interpretationen. Statt zu fühlen, gehen wir „in den Kopf“. Wir entfernen uns vom unmittelbar gespürten Erleben und spielen im „Kopfkino“ mit. Häufig in der Rolle des Richters, der schuldig spricht. Ich denke an Robert und Eva, die mir Folgendes erzählten:

Robert kam müde und ausgelaugt vom Dienst. Eva, seine Frau, freute sich auf den gemeinsamen Abend. Aber Robert brauchte Ruhe. Er wollte allein sein. Eva war enttäuscht. Dieses unangenehme Gefühl schmerzte sie. Unbewusst schob sie es weg. Stattdessen begann sie, ihren Partner zu verurteilen: „*Alles andere ist ihm wichtig. Nur für mich hat er keine Zeit. Ich habe langsam das Gefühl, dass ich nur mehr der ‚Putzsetzer‘ bin.*“ Diese Gedanken lösten wiederum Gefühle von Trauer, Enttäuschung und Bitterkeit aus. Sie vermehrten ihren Schmerz, vor dem sie wieder „in den Kopf“ flüchtete. Und so entstand eine Spirale von verdrängten Gefühlen und Ersatzgedanken, welche sie selbst fertig machten. Ihr Gesicht spiegelte ihren Frust und löste in Robert seinerseits einen gedanklichen Vorwurf über seine Frau aus: „*Was ist denn heute wieder los? Die macht vielleicht ein Gesicht. Kann sie mir nicht einmal meine Ruhe gönnen?*“

12 ■ 13

Oft nimmt der innere Richter nicht die andere, sondern die eigene Person aufs Korn. Hätten Eva und Robert sich für diese Möglichkeit entschieden, wären eventuell folgende Selbstgespräche entstanden:

Eva: *Ich sollte verständnisvoller sein. Ich hätte es wissen müssen, dass er nach den heutigen Konferenzen nur noch ausruhen möchte ...*

Robert: *Ich bin nur noch ein Getriebener. Ich sollte meinen Tag besser organisieren. Ich bin einfach unfähig, Arbeit und Beziehung unter einen Hut zu bringen.*

Jetzt verurteilen sich beide selbst. Mit dem Ergebnis, dass sie unter Schuldgefühlen leiden, die jeder von ihnen durch Selbstverurteilung hervorgerufen hat.

In der Gewaltfreien Kommunikation gehen wir anders vor. Wir heißen unsere Gefühle herzlich willkommen, auch wenn sie wehtun. Denn sie weisen uns den Weg zu unseren Bedürfnissen. Die eigenen *Bedürfnisse* sind die Ursache unserer Gefühle, nie ein anderer Mensch. In der Gewaltfreien Kommunikation unterscheiden wir zwi-



schen der Ursache der Gefühle, welche in uns selbst liegt, und dem Auslöser der Gefühle. Ausgelöst werden Gefühle z. B. durch eine andere Person, eine Blume, ein Tier, ein schicksalhaftes Ereignis ... möglicherweise also durch einen Faktor, der in keiner Weise beabsichtigen kann, in uns „gute“ oder „schlechte“ Gefühle in Bewegung zu bringen. Wir können weder eine Blume noch einen Vogel noch sonst einen Auslöser für unsere Gefühle verantwortlich machen. Unsere Gefühle „antworten“ – in angenehmer oder unangenehmer Weise – auf das Erfüllt- oder Nicht-erfüllt-Sein unserer Bedürfnisse.

Wir drücken unsere Gefühle aus, anstelle unserer Deutungen über uns selbst oder über andere.

Angenommen, Eva und Robert lassen sich auf die Gewaltfreie Kommunikation ein. Dann nimmt Eva ihre Vorfreude auf den gemeinsamen Abend ebenso wahr wie ihre Enttäuschung über Roberts Nein. Sie verdrängt nichts. Beide Gefühle, die Vorfreude und die Enttäuschung, zeigen ihr, wie wichtig ihr Gemeinschaft und Verbundenheit sind. Diese Bedürfnisse sind die Ursache zunächst für ihre Vorfreude, dann für ihre Enttäuschung.

Robert spürt seine Müdigkeit und sein Bedürfnis nach Ruhe. Sein gedanklicher Vorwurf „*Sie denkt wirklich nur an sich. Kann sie mir nicht einmal meine Ruhe gönnen?*“ verrät, dass er gleichzeitig die Hoffnung auf Verständnis und Mitgefühl in sich trägt und enttäuscht ist, dies nicht zu erleben. Auch seine Enttäuschung weist darauf hin, welchen großen Wert für ihn die Beziehung und Verbundenheit haben.

Unsere Emotionen weisen uns auf das hin, was uns wesentlich ist und was wir brauchen. Sie leiten uns in Gefahren. Sie motivieren uns zum Handeln. Sie führen uns zu ihrer Ursache. Was wir fühlen, erleben wir „aus erster Hand“.

### 3. Schritt: Bedürfnisse

In einem Kreis von Freunden sammelten wir einmal die Vorstellungen, die wir mit dem Begriff „Bedürfnis“ verbanden. Ich hörte Rückmeldungen wie: „Bedürftigkeit“, „Armut“, „Notlage“, „Mangel“, „Abhängigkeit“ ... Viele sprachen von einem Zustand, den sie lieber nicht erleben wollten.

In der Gewaltfreien Kommunikation dagegen gelten Bedürfnisse als „Quelle der Lebensenergie“ (Holler & Heim). Mit Bedürfnis meinen wir eine zu unserem Menschsein gehörende, ursprüngliche Übereinstimmung





mit dem, was dem Leben gut tut und es erhält. Bedürfnisse dienen dem Leben. In der Gewaltfreien Kommunikation sind sie immer positiv formuliert. Sie haben universale Gültigkeit. Niemand kann sie nur für sich, für eine andere bestimmte Person oder Situation oder Zeit geltend machen. Menschen aller Kulturen haben die gleichen Bedürfnisse wie Akzeptanz, Ehrlichkeit, Verständnis, Sicherheit, Gleichwertigkeit ... Die Liste ließe sich fortsetzen. Überall auf der Welt brauchen Menschen Wertschätzung, Vertrauen und Mitgefühl. Jede Frau, jeder Mann und jedes Kind möchte in der eigenen Würde respektiert werden. Wir alle legen Wert auf Schutz und Zugehörigkeit. Unsere Bedürfnisse ermöglichen, dass wir uns über die Grenzen von Lebensart, Bildung und Weltanschauung hinaus auf einer menschlichen Ebene miteinander verbinden und uns verstehen können.

Die Voraussetzung dafür ist, dass wir uns unserer Bedürfnisse bewusst sind. Aus zahlreichen Trainings weiß ich jedoch, dass viele Menschen um ihre Bedürfnisse nicht wissen und sie nicht benennen können. Es bedarf des geduldigen Spürens nach innen, um zu erkennen, was uns zutiefst bewegt und was sich in uns nach Beachtung sehnt. Es lohnt sich, die Zeit für diese Reise nach innen großzügig zu bemessen, um wirklich auf den Grund zu kommen. Als Frucht dieser Reise werden wir uns lebendiger und beziehungsfähiger erfahren.

Wir teilen zwar alle die gleichen Bedürfnisse. Aber wir wählen oft unterschiedliche Weisen, auf sie einzugehen. Robert hatte das Bedürfnis nach Ruhe und Entspannung. Er kann für sich sorgen, indem er einen Waldspaziergang macht. Jemand anderer zieht bei dem gleichen Bedürfnis vielleicht vor, meditativer Musik zu lauschen. Eine Dritte entscheidet sich dafür, ein Bad zu nehmen und ins Bett zu gehen. Die Bedürfnisse führen uns zusammen, vorausgesetzt, wir kennen sie. Die Strategien, sie zu erfüllen, führen oft auseinander. Konflikte entstehen deshalb, weil wir uns über unsere Bedürfnisse nicht im Klaren sind oder weil wir unterschiedliche Vorstellungen davon haben, wie wir auf sie antworten wollen.

Konflikte entstehen auch dann, wenn wir meinen, andere Personen – womöglich ganz bestimmte – seien für die Erfüllung unserer Bedürfnisse verantwortlich. Schauen wir noch einmal auf Robert und Eva. Eva hatte den Wunsch nach Gemeinschaft und Verbundenheit. Da Robert der Mensch ist, der ihr am nächsten steht, wünschte sie sich die Gemeinschaft und Verbundenheit mit ihm. Und sie erwartete, dass er ihren Wunsch erfüllte. Aus ihrer Sicht hätte er auf ihr Anliegen eingehen sollen. Sie machte ihn dafür verantwortlich, auf ihr Bedürfnis zu antworten. Als er ihren Wunsch nicht erfüllen konnte (weil sein eigenes Bedürfnis nach Ruhe und Alleinsein unbedingt beachtet werden wollte), war sie beleidigt.

Wären Robert und Eva in Gewaltfreier Kommunikation geübt, hätte nach Roberts Ankunft am Abend das Gespräch vielleicht so geklungen:

*Eva: Hallo, Robert, ich freue mich schon den ganzen Nachmittag auf das Zusammensein. Es ist ja der erste Abend in dieser Woche, den wir ganz für uns haben.*

*Robert: Ja, Eva, du hattest sehr gehofft, dass wir uns füreinander Zeit nehmen und unsere Beziehung pflegen. Und du möchtest vielleicht, dass wir etwas gemeinsam unternehmen?*

*Eva: Genau. Ich habe ein paar Ideen. Möchtest du sie hören?*

*Robert: Eva, ich sehe, dass du dir schon Gedanken gemacht hast, wie wir den Abend miteinander verbringen könnten. Ich bin dankbar, weil ich diese Aufmerksamkeit schätze. Heute habe ich allerdings einen sehr anstrengenden Arbeitstag mit zwei Konferenzen und mehreren Gesprächen hinter mir. Ich bin müde und ausgelaugt und brauche unbedingt ein wenig Ruhe und Entspannung. Ich möchte zuerst allein einen Spaziergang durch den Wald machen. Danach habe ich den Kopf sicher wieder frei und wir könnten uns bei einem Glas Rotwein unterhalten. Wie geht es dir mit diesem Vorschlag?*

Vermutlich wird Eva jetzt ihrem Mann gern den Waldspaziergang gönnen und ihr Bedürfnis nach Zweisamkeit und Verbindung etwas aufschieben können.

### 4. Schritt: Bitten

In einer Leistungsgesellschaft wie der unsrigen haben Ziele wie „Reichtum“, „Erfolg“, „Gewinn“ und „Power“ Konjunktur. Die Karriere strebt nach „oben“. Wer dort ankommt, hat Macht über andere. Er kann herrschen und bestimmen. Der Weg dorthin bedeutet Konkurrenzkampf. Haben Bitten in diesem Milieu überhaupt Platz? Demonstriert in diesem System nicht jemand, der bittet, dass er „unten“ angesiedelt ist? Und bedeutet das nicht Abhängigkeit und Ausgeliefertsein? Wer will das schon?

Die Gewaltfreie Kommunikation bevorzugt statt eines Herrschaftssystems eine Gesellschaft, in der alle Menschen als Gleichwertige geachtet werden. Eine Gesellschaft, in der nicht Macht *über* andere, sondern Macht *mit* anderen gelebt wird. Wo Nehmen *und* Geben, Bitten *und* Danken ein Miteinander auf Augenhöhe bewirken.

Unsere Bedürfnisse verbinden uns mit anderen Menschen. Unsere Bedürfnisse sind universal, unabhängig von einer bestimmten Person oder Handlung, unabhängig von Ort und Zeit.



Eine Bitte in der Gewaltfreien Kommunikation setzt die vorhergehenden drei Schritte voraus. Wer um etwas bittet, weiß, welche Gefühle durch eine Wahrnehmung in ihm ausgelöst wurden. Er ist sich darüber im Klaren, auf welches unerfüllte Bedürfnis sein Gefühl hinweist. Mit seiner Bitte möchte er seinen Mangel beheben. Er selber überlegt, was er braucht und wie jemand ihn unterstützen kann, statt darauf zu warten, dass der andere erahnt, was er möchte. Letzteres konnte ich miterleben, als ich zu Gast bei Monika und Rudolf war.

*Rudolf, Schriftsteller, hat sein Büro zu Hause. Gegen 10 Uhr kommt er in die Küche, in der Monika das Mittagessen vorbereitet.*

*Rudolf: Mir fällt gerade siedend heiß ein, dass ich um 11 Uhr beim Stella-Verlag sein soll.*

*Monika: Da hast du doch noch eine Stunde zur Verfügung. Wo ist das Problem?*

*Rudolf: Gerade hat Toni angerufen. Ich kann jetzt mit ihm das Manuskript des letzten Kapitels durchgehen.*

*Monika: So!*

*Rudolf: Ich kann nicht zwei Dinge gleichzeitig tun.*

*Monika: Das leuchtet mir ein.*

*Rudolf, etwas lauter: Verstehst du? Ich kann nicht zwei Dinge gleichzeitig tun.*

*Monika: Hm!*

Rudolf scheint davon auszugehen, dass Monika seine Bitte errät. Aber um welche Bitte geht es? Möchte er, dass Monika den Termin beim Stella-Verlag absagt? Oder wünscht er, dass sie an seiner Stelle zum Stella-Verlag hinfährt? Oder hofft er, dass sie Toni Gesellschaft leistet, während er selber zum Stella-Verlag fährt?

Nicht ausgesprochene Bitten lösen eventuell Konflikte aus. Ebenso Bitten, die sagen, was man nicht will.

*Familie Hahn ist anlässlich des 90. Geburtstags der Oma zum Abendessen in einem Hotel eingeladen. Frau Hahn bittet Klara, ihre 15 Jahre alte Tochter: Bitte, zieh heute Abend nicht deine verwaschenen Jeans an.*

*Kurz vor der gemeinsamen Abfahrt ins Hotel erscheint Klara, wie gewünscht, nicht in den verwaschenen, sondern in gelöcherten Jeans. Man kann sich vorstellen, was ihr Anblick bei Frau Hahn auslöst.*

In der Gewaltfreien Kommunikation drückt eine Bitte positiv und konkret aus, was wir möchten, jetzt oder in einem überschaubaren Zeitraum. Frau Hahn hätte Klara bitten können: *Bitte, zieh heute Abend bei der Geburtstagsfeier der Oma den schwarzen Rock an.*

### Bitte um Handlungen

Eine Bitte drückt positiv und konkret aus, was wir möchten.

Eine Bitte formuliert, was jemand tun statt was er sein möge.

### Bitte um Verbindung

Jemand bittet, ob der Gesprächspartner bereit ist, zu sagen, was er gehört hat.

Jemand bittet, ob die Gesprächspartnerin bereit ist, zu sagen, wie es ihr jetzt geht.



Wir bitten um etwas, das der andere *tun* kann, statt um das, was er *sein* soll. Statt: *Bitte, sei höflich!* lautet die Bitte etwa: *Bitte, lass deine Gesprächspartner ausreden.*

Bei jeder Bitte steht noch vor der Erfüllung eines konkreten Wunsches das Ziel, mit dem anderen in Verbindung zu treten. Die Verbundenheit hat Priorität. Und der Respekt vor der Freiheit des anderen. Er kann auf die Bitte mit „Nein“ antworten. Unsere Reaktion auf ein „Nein“ zeigt an, ob wir wirklich eine Bitte ausgesprochen oder ob wir etwas gefordert haben. *„Das Ziel der Gewaltfreien Kommunikation ist nicht, andere Menschen oder ihr Verhalten zu ändern, so dass sie sich so verhalten, wie wir es gerne hätten, sondern es geht darum, Beziehungen aufzubauen, die auf Ehrlichkeit und Empathie beruhen.“* (Rosenberg 2004)

Manchmal geht es bei einer Bitte überhaupt nicht darum, dass jemand etwas tut, sondern ausschließlich um die Zusammengehörigkeit. Wir möchten hören, wie es dem anderen geht, wenn er mein Bedürfnis gehört hat, oder ob er mich so verstanden hat, wie ich es gemeint habe. Noch einmal zurück zur Familie Hahn. Bevor Frau Hahn die Jeansfrage anspricht, könnte sie ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse mitteilen:

*Frau Hahn: Klara, du weißt, heute Abend hat Oma uns zur Geburtstagsfeier ins Hotel zum Essen eingeladen. Ich habe von ihr gehört, wie sie sich auf diesen Abend mit ihren Kindern und Enkeln freut. Ich selber bin ganz berührt davon, dass wir in ihrem hohen Alter noch gemeinsam mit ihr feiern können. Und es ist mir ein großes Anliegen, dass dieses Fest im Frieden und in Harmonie verläuft. Und sicher trägt es zum Einklang bei, wenn wir auf Omas Geschmack in der Kleiderfrage Rücksicht nehmen. Und auch darauf, dass sie uns ins Hotel einlädt. Ich würde gerne hören, was es bei dir auslöst, wenn ich das sage. Bist du bereit, mit mir darüber zu sprechen?*

Wahrscheinlich ist Klara dankbar für die Offenheit und den Respekt, den sie sich selbst und der Oma gegenüber erfährt, und willigt gerne in ein Gespräch ein.



### III. Einfühlung

Einfühlung zähle ich – zusammen mit Aufrichtigkeit – zu den Grundhaltungen, die unsere mitmenschlichen Beziehungen aufblühen lassen.

Unter Aufrichtigkeit verstehe ich im Zusammenhang der Gewaltfreien Kommunikation, die *eigenen* Wahrnehmungen, Gefühle, Bedürfnisse und Bitten auszusprechen. Indem wir dies tun, zeigen wir uns so, wie wir uns tatsächlich in der Beziehung erleben.

In der Haltung der Einfühlung steht das „Du“ im Mittelpunkt. Wir versuchen, uns mit dem ganzen Wesen mit dem Gesprächspartner zu verbinden. Wir nehmen innerlich Anteil an dem, was den *anderen* bewegt. Oft geschieht dies ohne Worte. Dann sind wir einfach da, achtsam und offen für das, was in der anderen Person lebendig ist. Wir wenden uns ihr mit einem hörenden Herzen zu. Wir lassen alle eventuellen Vorurteile über diesen Menschen los. Die eigenen Meinungen treten zur Seite. Wir nehmen uns selbst zurück und begeben uns auf die Ebene des anderen Menschen. Es geht um ein Mitschwingen mit *seinen* Gefühlen und Bedürfnissen.

Einfühlung erfordert Präsenz, eine bewusst wahrgenommene Gegenwärtigkeit. Es ist diese Qualität von Präsenz, welche auch die Achtsamkeit auszeichnet und die Gewaltfreie Kommunikation mit dem Weg der Achtsamkeit verbindet. Der jüdische Philosoph Martin Buber schreibt in Bezug zur Präsenz: *„Trotz aller Ähnlichkeit hat jede lebendige Situation, wie ein neugeborenes Kind, auch ein neues Gesicht, das es noch nie zuvor gegeben hat und das auch nie 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.“* (in: Rosenberg, 2004)

Im einfühlsamen Zuhören geben wir der erzählenden Person die Sicherheit, sich frei aussprechen zu können. Wir schaffen einen Rahmen, in dem sie Misstrauen oder Angst abbauen kann. Wir lassen alles zu, auch was sie an Klage und Trauer ausdrückt. Wir versuchen, den schmerzlichen Gefühlen zu folgen und die dahinter verborgenen Bedürfnisse zu erspüren.


Einfühlsame Anteilnahme an der Trauer oder der Wut eines Menschen verlangt nicht, mit seinen Meinungen und Ansichten einverstanden zu sein. Es erfordert jedoch den Respekt seiner Denkweisen. Und es benötigt die Bereitschaft, jeden Einwand zunächst zurückzustellen. Manchmal zeichnet sich eine Lösung

### III. Einfühlung

oder Entspannung allein dadurch ab, dass die Gefühle und Bedürfnisse anerkannt wurden.

Einfühlung bedarf der Übung und der Bereitschaft, die Höhen *und* Tiefen eines Menschenweges zu begleiten. Dies gelingt umso leichter, je besser wir unsere eigenen Gefühle und Bedürfnisse kennen und benennen können.

Im Schmerz eines Menschen präsent zu bleiben, fällt nicht leicht. Wir besitzen ein ganzes Repertoire an Verhaltensweisen, um solchen Anforderungen auszuweichen, wie folgende Situation zeigt:



Hanna, 17 Jahre alt, sitzt weinend im Wohnzimmer. Sie hat die Führerscheinprüfung nicht geschafft.  
Konrad, ihr 19-jähriger Bruder: *Das hätte ich dir vorhersagen können. Du hättest mehr pauken sollen. Jetzt weißt du, was du vor der nächsten Prüfung zu tun hast.* Er weicht ins Belehren aus.  
Vater: *Hanna, du hast einfach Pech gehabt. Das kann jedem passieren. Nimm es nicht so tragisch.* Der Vater versucht, ihr mit Vertröstungen zu helfen.  
Mutter: *Du tust mir wirklich leid. Erst die verpatzte Deutscharbeit. Und jetzt das noch.* Die Mutter geht ins Bemitleiden.  
Tante: *Das ist doch wirklich nicht so tragisch. Ich habe die Fahrprüfung dreimal gemacht!* Die Tante setzt noch eins drauf.  
Stefanie, ihre Freundin: *Ich weiß, was dir jetzt gut tut. Du gehst jetzt mit mir. Wir gehen ins Kino. Da kommst du auf andere Gedanken.* Die Freundin hat gleich drei Ratschläge parat.

Weitere geläufige Weisen, der Einfühlung auszuweichen, sind z. B. Partei ergreifen (*Ich wäre an deiner Stelle genauso fertig*), moralisieren (*Du solltest dich nicht so hängen lassen*), interpretieren (*Das ist deshalb so, weil du am Abend vorher zu spät schlafen gegangen bist*), nachforschen (*Was ist denn genau passiert?*). Die Liste ließe sich fortsetzen.

Hinter jeder dieser Verhaltensweisen kann sich eine Haltung verbergen, die den anderen „unten“ sieht. So entsteht eine Beziehung, in welcher der Gesprächspartner scheinbar mehr Überblick, mehr Kompetenz und mehr Macht hat als der andere. Einfühlung im Sinne der Gewaltfreien Kommunikation dagegen bemüht sich um ein anteilnehmendes Mitsein *auf der gleichen Ebene*. Sie begegnet dem Gegenüber auf Augenhöhe. Einfühlung setzt einen Bewusstseinszustand voraus, der nicht in Kategorien von „oben“ und „unten“,

### III. Einfühlung

„stark“ und „schwach“ denkt. Der Fokus der Aufmerksamkeit richtet sich stattdessen auf das Bedürfnis, welches beim Gegenüber im Augenblick beachtet werden möchte. Dieses Bedürfnis ist auch dem einfühlsamen Menschen vertraut. Bedürfnisse sind Zeichen einer gemeinsamen Menschlichkeit. Sie verbinden miteinander.

Wenn wir unsere Einfühlung in Worte fassen, bedienen wir uns in der Gewaltfreien Kommunikation wiederum der vier Schritte. Das könnte Hanna gegenüber so klingen: *Als du gehört hast, dass dir die Fahrprüfung nicht gelungen ist (Wahrnehmung), warst du sehr enttäuscht und deprimiert (Gefühle), weil du so gerne die Erleichterung (Bedürfnis) spüren würdest, es geschafft zu haben und die Freude über dein Können (Bedürfnis) genießen möchtest? Hättest du gerne, dass ich in der nächsten Woche jeden Tag mit dir ein Kapitel des Theorieteils durchgehe, damit du deine Sicherheit neu aufbauen kannst? (Bitte)*

Da gibt es keine Schuldzuweisung, keinen Vorwurf und kein Herabschauen auf eine „Schwächere“.

Das einfühlsame Ansprechen von Gefühlen, Bedürfnissen und Bitten des anderen erfolgt immer in Frageform. Wir haben keine Sicherheit darüber, was die andere fühlt und braucht. Wir interpretieren auch nichts in sie hinein. Wir können lediglich vermuten, wie es ihr geht, ausgehend von ihren verbalen und nonverbalen Äußerungen. Um ihr die Sicherheit zu geben, dass wir sie nicht auf eine bestimmte Befindlichkeit festlegen, sprechen wir – falls wir überhaupt etwas sagen – einfühlsam, behutsam, in fragendem Ton. Die innere Präsenz hilft, uns auf die andere Person einzustimmen und uns mit ihr zu verbinden, ohne sie zu verletzen. Echte Anteilnahme erzeugt einen Raum der Geborgenheit, in dem Lebens- und Handlungsfreude wieder wach werden.

#### Einfühlung bei Konflikten

Eine herausragende und herausfordernde Gelegenheit zur Übung der Einfühlung bieten Konflikte. Sie entstehen, wenn wir mit Menschen leben, deren Bedürfnisse zeitweise scheinbar nicht mit den unseren vereinbar sind. Dann kann es geschehen, dass wir unsicher werden und die Gewissheit brauchen, auch in solch einer Situation in unseren Anliegen beachtet zu werden. Wenn die Unsicherheit umschlägt in Misstrauen und wir von Gedanken besetzt werden wie: „Das muss sein. Ich habe ein Recht darauf. Ich

Einfühlung:  
Mit dem ganzen Wesen  
zuhören.

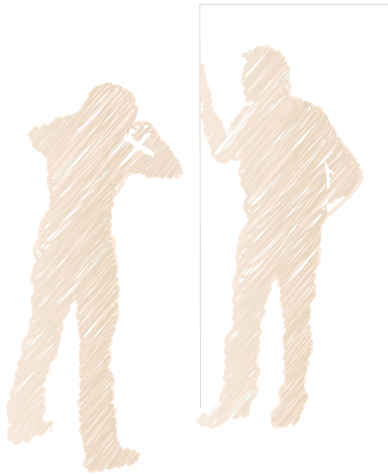
Die wichtigste Zutat zur  
Einfühlung ist Präsenz: Wir  
sind ganz da für den anderen  
und seine Erfahrungen.  
*M. Rosenberg*



### III. Einfühlung

bestehe darauf“, dann begeben wir uns in ein Gegeneinander statt in ein Miteinander. Wir haben Angst, zu kurz zu kommen. Dann beginnen wir, für die eigenen Interessen zu kämpfen, mindestens in Gedanken und Worten.

In diesen Situationen werden Gefühle lebendig, die wir als besonders unangenehm erfahren. Sie können von einer noch harmlosen Gereiztheit über Empörung und Wut bis zur Weißglut hochkochen, je nachdem, welches Bedürfnis die Ursache ist. Diese unangenehmen Gefühle äußern sich u. a. in der Lautstärke der Stimme, in der Gesichtsfarbe, im Augenausdruck und der Körperhaltung. Sie suchen ihr Ventil in Vorwürfen und Anschuldigungen, im Extremfall in konkreten gewaltsamen Handlungen. Ein Beispiel aus dem Alltag:



Florian, 16 Jahre alt, hat seine Musikanlage aufgedreht. Die Rhythmen dröhnen durch das Haus. Laura, seine 21-jährige Schwester, kommt von der Arbeit zurück und sehnt sich nach Ruhe. Sie hört die Musik, stöhnt, stürmt als Erstes zu Florians Zimmer und trommelt an die Tür. Florian erscheint im Türrahmen.  
*Laura: Kennst du überhaupt keine Rücksichtnahme? Wann begreifst du endlich, dass du nicht allein im Haus bist?*

*Florian: Gewöhn dir erst einmal einen anderen Ton an, wenn du mit mir redest. Was die Musik betrifft: Du kannst ja Ohropax nehmen.*

So beginnt ein Wortgefecht aus Vorwürfen und Entwertungen. Sie sind der tragische Ausdruck von unerfüllten Bedürfnissen. Wenn Laura sagt: *Kennst du überhaupt keine Rücksichtnahme? Wann begreifst du endlich, dass du nicht allein im Haus bist?* appelliert sie an Florian, ihr unerfülltes Bedürfnis nach Rücksicht und Beachtetwerden zu respektieren. Aber sie sagt es nicht direkt. Sie verbirgt ihre Bedürfnisse in einem Vorwurf und vermutlich in einem Ton, den ihr Bruder ungerne hört und noch weniger gern beachtet. Und so bleibt Laura tragischerweise auf ihrem unerfüllten Bedürfnis sitzen.

Außerdem findet sie jetzt erst recht keine Ruhe. Zusätzlich zur lauten Musik plagt sie der Ärger über die – so denkt sie – „unerträgliche Arroganz dieses Halbstarcken“. Sie verstrickt sich in Verurteilungen. Sie gräbt vergangene ähnliche Episoden aus der Erinnerung. Diese geben dem Ärger neue Nahrung. So dreht Laura weiter an der Spirale des Konfliktes. Mit jeder Drehung steigert sie ihre Wut und verringert die Chancen auf Erfüllung ihrer Bedürfnisse.

Ganz ähnlich geht es Florian. Seine Antwort *Gewöhn dir erst einmal einen anderen Ton an, wenn du mit mir redest* klingt ebenfalls wie ein Appell, respektiert zu werden. Mit seiner Bemerkung *Du kannst ja Ohropax nehmen* lässt er durchtönen, dass er auf Distanz geht. Wahrscheinlich versucht er auf diese Art, sich und sein Verhalten zu schützen. Aber auch er bekommt nicht, was er wünscht. Seine Schwester hört seinen Wunsch nach Respekt und Schutz gar nicht. Florian untergrub mit seinen Worten die Gelegenheit, für seine Bedürfnisse Beachtung zu bekommen.



Laura und Florian haben beide den Wunsch, ernst genommen und respektiert zu werden. Zusätzlich braucht Laura jetzt Ruhe und Entspannung und Florian möchte die Leichtigkeit des Seins genießen. Wären sie vertraut mit der Gewaltfreien Kommunikation, würden beide Verantwortung für ihre gemeinsamen und jeweils vordringlichen Bedürfnisse übernehmen. Und sie würden Wege suchen, *miteinander* statt *gegeneinander* eine Strategie zu finden, mit der beide zufrieden sein können. Die Szene verlief dann etwa so:

Laura kommt ins Haus und ist erschrocken über die Lautstärke der Musik. Sie spürt, wie es in ihr zu brodeln beginnt. Sie weiß aus Erfahrung, wie leicht sie in solch einem explosiven Zustand „verbal ausrastet“. Sie legt jedoch Wert auf einen gewaltfreien Umgang. Sie erkennt, dass sie jetzt zunächst Einfühlung sich selber gegenüber braucht, um sich innerlich zu beruhigen.

Wenn sie jetzt auf ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse achtet, kann sie auch besser an den Gefühlen und Bedürfnissen von Florian Anteil nehmen. Ihre Selbsteinfühlung geschieht vielleicht in Stille, indem sie sich sagt: *Diese Musik! Diese Lautstärke! (Wahrnehmung) Ich bin total genervt. Ich bin so müde und erschöpft. (Gefühle) Ich brauche Ruhe. Ich möchte mich erholen. Ich wünsche Stille im Haus. (Bedürfnisse)* Eventuell braucht sie etwas Zeit, um tief durchzuatmen und ihre inneren Ruhereserven zu sammeln, bevor sie über die Strategie nachdenkt: *Ich werde Florian bitten, die Musik auf Zimmerlautstärke zu drehen. (Bitte)*

Ihre Selbsteinfühlung stärkt ihre Selbstachtung. So kann sie schließlich zu ihrem Bruder sagen: *Florian, du bist sicher total begeistert (Gefühl), so mit Power Musik zu hören und die Freiheit zu genießen, das ganze Haus für dich zu haben (Bedürfnis). Du hättest vermutlich gerne, dass ich dazu mein Okay gebe? (Bitte)*

Wenn wir die Gefühle und Bedürfnisse des anderen hören, dann erkennen wir die Menschlichkeit, die wir gemeinsam haben.  
*M. Rosenberg*

*Florian: Klar, das wäre super! Aber du kommst gerade vom Geschäft (Wahrnehmung), wo du wahrscheinlich den ganzen Tag mit Kunden gesprochen hast. Du wirst müde sein (Gefühl) und brauchst wahrscheinlich Ruhe (Bedürfnis). Daher hättest du vermutlich gerne, dass ich die Musik leiser drehe? (Bitte)*

Jetzt erleben beide den gegenseitigen Respekt. Beide erfahren, dass ihre Bedürfnisse geachtet und in diesem Fall sogar erfüllt werden. Laura bekommt die Ruhe, nach der sie sich sehnt, und Florian hört weiter seine Musik. Wahrscheinlich genießt er sie jetzt noch mehr, weil er die Dankbarkeit spürt dafür, zum Wohlbefinden seiner Schwester beigetragen zu haben. Vermutlich vertiefen sie ihre Zuneigung zueinander. Sie verwandeln den Konflikt in eine Chance, sich gegenseitig zu beschenken.

Einführend geben und nehmen – dieses Motiv beseelt die Gewaltfreie Kommunikation. Sie möchte zur Freude und Zufriedenheit beitragen, indem sie auf die Bedürfnisse aller achtet. Selbst hinter Urteilen und Vorwürfen sucht sie nach den Perlen der Lebensenergie und bringt sie ans Licht.







#### IV. Ausblick

Unser Leben ist ein „Auf-dem-Weg-Sein.“ Unsere konkreten täglichen Schritte von Ort zu Ort versinnbildlichen die fortlaufenden Veränderungen im seelisch-spirituellen Bereich. Sie symbolisieren auch den Weg unseres Beziehungslebens.

Ein Weg hat einen Anfang und ein Ziel. Das Ziel bestimmt die Richtung, in die wir gehen. Es entscheidet auch über die Ausrüstung, die wir brauchen. Wer einen Gipfel ersteigen will, kleidet sich anders als jemand, der einen Fluss entlang zur Quelle joggt.

Hat auch der Weg unseres Beziehungslebens ein Ziel? Oder hat er nur ein Ende? Zu Ende geht ein Beziehungsweg dann, wenn Spaltungsprozesse das gemeinsame Leben zerstören. Wenn Menschen sich voneinander abwenden. Wenn ihre Anteilnahme erkaltet.

Das Ziel von Beziehungswegen sehe ich in der lebendigen Verbundenheit. Ganz verschiedenartige, eigenständige und einzigartige Menschen gehen auf einander zu und bilden gemeinsam etwas Neues – ein Paar, eine Familie, eine Gemeinschaft.

Um dieses Ziel zu erreichen, brauchen wir auch eine angemessene Ausrüstung. Ich betrachte die Achtsame Kommunikation als ein kostbares Element dieser Ausrüstung. Sie lädt uns immer neu zur Präsenz im Jetzt ein. Sie unterstützt uns in der aufrichtigen Selbstmitteilung und in der einfühlsamen Zuneigung.

Die Achtsame Kommunikation wandelt unseren Beziehungsweg in einen spirituellen Weg. „Der spirituelle Weg ist Anrede und Antwort, er hat immer ein Gegenüber und meint die ‚Beziehung zwischen‘ sich und ihm.“ (Veronika Gradl, 1999)

Liebe Leserin, lieber Leser, ich vermute, dass Ihnen Ihre und die Zukunft unserer Kinder am Herzen liegt. Sie können diese Zukunft mitgestalten. Sie können im eigenen Innern und in der Seele anderer Menschen den Samen für ein Leben in gegenseitiger Achtung und Verantwortung legen. Sie können das Wachstum von Echtheit und Anteilnahme fördern. Sie können Unterstützung geben und suchen bei Menschen, die Ihre Werte teilen oder sich ganz neu dafür interessieren. Ihr Geschenk an Wertschätzung und Ehrfurcht bedeutet einen unzerstörbaren Schatz: das Bewusstsein der eigenen Würde.

## Modell der Gewaltfreien Kommunikation (Rosenberg 2003)

### Aufrichtigkeit

### Einfühlung

Ehrlich sagen, wie es mir geht, ohne Vorwürfe oder Kritik		Den anderen mitfühlend annehmen, wie er oder sie gerade ist, ohne Vorwürfe oder Kritik zu hören
Die konkreten Handlungen, die ich beobachte (sehe, höre, mich daran erinnere, mir vorstelle ...) <i>„Wenn ich (sehe, höre) ...“</i>	<b>Wahrnehmung</b>	Die konkreten Handlungen, die du beobachtest (siehst, hörst, dich daran erinnerst, dir vorstellst ...) <i>„Als du (gesehen, gehört hast) ...“</i>
Wie ich mich fühle in Verbindung mit diesen Handlungen <i>„Ich fühle mich (ich bin) ...“</i>	<b>Gefühle</b>	Wie du dich fühlst in Verbindung mit diesen Handlungen <i>„Hast du dich gefühlt mich (warst du ...) ...?“</i>
Die Lebensenergie in Form von Bedürfnissen, Werten, Wünschen, Erwartungen und Gedanken, durch die meine Gefühle erzeugt werden. <i>„Weil ich (brauche, gerne hätte, möchte, mir wünsche, mir wichtig ist, mir am Herzen liegt) ...“</i>	<b>Bedürfnisse</b>	Die Lebensenergie in Form von Bedürfnissen, Werten, Wünschen, Erwartungen und Gedanken, durch die deine Gefühle erzeugt werden. <i>„Weil du (brauchst, gerne hättest, möchtest, dir wünschst, dir wichtig ist, dir am Herzen liegt) ...“</i>
Klar um das bitten, was mein Leben bereichert – ohne zu fordern.  Die konkreten Handlungen, von denen ich gerne hätte, dass sie ausgeführt wären ... oder eine Beziehungsbitte ... <i>„Würdest du bitte ...“</i>	<b>Bitten</b>	Mitfühlend fragen, was dein Leben bereichern würde, ohne eine Forderung zu hören.  Die konkreten Handlungen, von denen du gerne hättest, dass sie ausgeführt wären ... oder eine Beziehungsbitte ... <i>„Du hättest gerne, dass ich ...?“</i>

## Wie wir uns wahrscheinlich fühlen werden, wenn unsere Bedürfnisse nicht erfüllt werden

- Ängstlich
- Ärgerlich
- Alarmiert
- Angeekelt
- Angespannt
- Apathisch
- Aufgeregt
- Ausgelaugt
- Bedrückt
- Beklommen
- Besorgt
- Bestürzt
- Betroffen
- Bitter
- Deprimiert
- Dumpf
- Durcheinander
- Einsam
- Elend
- Empört
- Enttäuscht
- Entrüstet
- Ermüdet
- Ernüchtert
- Erschöpft
- Erschreckt
- Erschrocken
- Erschüttert
- Erstarrt
- Frustriert
- Furchtsam
- Gehemmt
- Geladen
- Gelähmt
- Gelangweilt
- Genervt
- Hass erfüllt
- Hilflos
- Hoffnungslos
- In Panik
- Irritiert
- Kalt
- Kribbelig
- Lasch
- Leblos
- Lethargisch
- Lustlos
- Miserabel
- Müde
- Mutlos
- Nervös
- Niedergeschlagen
- Perplex
- Ruhelos
- Traurig
- Sauer
- Scheu
- Schlapp
- Schockiert
- Schüchtern
- Schwer
- Sorgenvoll
- Streitlustig
- Teilnahmslos
- Todtraurig
- Überwältigt
- Unbehaglich
- Ungeduldig
- Unglücklich
- Unruhig
- Unwohl
- Unzufrieden
- Verärgert
- Verbittert
- Verletzt
- Verspannt
- Verstört
- Verzweifelt
- Verwirrt
- Voller Angst
- Voller Sorgen
- Widerwillig
- Wütend
- Zappelig
- Zitternd
- Zögerlich
- Zornig

## Wie wir uns wahrscheinlich fühlen, wenn sich unsere Bedürfnisse erfüllen

- Angenehm
- Angeregt
- Aufgedreht
- Aufgeregt
- Ausgeglichen
- Befreit
- Begeistert
- Behaglich
- Belebt
- Berauscht
- Berührt
- Beruhigt
- Beschwingt
- Bewegt
- Eifrig
- Ekstatisch
- Energiegeladen
- Energisch
- Engagiert
- Enthusiastisch
- Entlastet
- Entschlossen
- Entspannt
- Entzückt
- Erfreut
- Erfrischt
- Erfüllt
- Ergriffen
- Erleichtert
- Erstaunt
- Fasziniert
- Freundlich
- Friedlich
- Fröhlich
- Froh
- Gebannt
- Gefasst
- Gefesselt
- Gelassen
- Gespannt
- Gerührt
- Gesammelt
- Geschützt
- Glückliche
- Gutgelaunt
- Heiter
- Hellwach
- Hoherfreut
- Hoffnungsvoll
- Inspiriert
- Jubelnd
- Kraftvoll
- Klar
- Lebendig
- Leicht
- Liebevoll
- Locker
- Lustig
- Lust haben
- Mit Liebe erfüllt
- Motiviert
- Munter
- Mutig
- Neugierig
- Optimistisch
- Ruhig
- Satt
- Schwungvoll
- Selbstsicher
- Selbstzufrieden
- Selig
- Sicher
- Sich freuen
- Spritzig
- Still
- Strahlend
- Überglücklich
- Überrascht
- Überschwänglich
- Überwältigt
- Unbekümmert
- Unbeschwert
- Vergnügt
- Verliebt
- Wach
- Weit
- Wissbegierig
- Zärtlich
- Zufrieden
- Zuversichtlich





## Wegweiser

- Die Kunst der Muße üben und die Wunder des Alltäglichen entdecken.
- Sich jeden Tag eine Zeit zum Staunen, Genießen und Danken gönnen.
- Auf die eigenen Gefühle achten. Sie weisen den Weg zu dem, was Ihnen wirklich wichtig ist. Denn die Ursache Ihrer Gefühle liegt in Ihnen selbst.
- Die eigenen Werte und Bedürfnisse benennen und deutlich machen, dass Ihnen die der anderen ebenso am Herzen liegen.
- Auf Verurteilungen und Kritiken verzichten. Sie sagen nichts über den anderen aus, sondern weisen auf Ihre eigenen unerfüllten Bedürfnisse hin – und verhindern deren Beachtung.
- Bitten von Forderungen unterscheiden. Bitten lassen Wahlmöglichkeiten offen.
- Durch aufrichtige Wertschätzung Konflikte gar nicht entstehen lassen.
- Sich in andere einfühlen durch Präsenz und die Bereitschaft, mit dem ganzen Wesen zuzuhören.
- Verantwortung für den eigenen Ärger übernehmen, denn seine Ursache liegt im eigenen Denken.
- Frieden gewinnen, indem die vollkommene Menschlichkeit und Würde seiner selbst und des Gegenübers geachtet wird.

## Über die Autorin

Maria Regina Strugholtz, staatl. anerkannte Familienpflegerin, studierte Theologie und Religionspädagogik, zurzeit Fachreferentin für Spirituelle Begleitung im Bischöflichen Ordinariat, Innsbruck, Leiterin von Kontemplationskursen, Trainerin in Achtsamer Kommunikation, initiierte und begleitet den „Weg der Achtsamkeit“  
[www.weg-der-achtsamkeit.org](http://www.weg-der-achtsamkeit.org).

Kontakt:  
Bischöfliches Ordinariat  
Wilhelm-Greil-Straße 7  
6020 Innsbruck

0512-59847-154  
0676-8730-2110  
[m.r.strugholtz@weg-der-achtsamkeit.org](mailto:m.r.strugholtz@weg-der-achtsamkeit.org)



### Literatur

Gradl, Veronika (1999) Wachsam wachsen, 107  
Holler & Heim Konfliktkiste, 3. Schritt  
Laotse (1978) Tao te king, (Nr. 78), 121  
Rosenberg, Marshall (2006) Gewaltfreie Kommunikation, 106  
Siegel, Daniel (2007) Das achtsame Gehirn, 443f  
Steindl Rast, David (1985) Fülle und Nichts, 184  
Steindl Rast, David (1985) Fülle und Nichts, 168

### Bildnachweis

Titelbild: – fotolia.de,  
Seite 4: photocase.com@mys, Seite 6: photocase.com@seraph,  
Seite 7/8/15: photocase.com@nullacht-15, Seite 9: photocase.com@fonu,  
Seite 10: photocase.com@sint, Seite 14: photocase.com@umak,  
Seite 18: photocase.com@ChriSeS, Seite 19: photocase.com@Gerti G.,  
Seite 21: photocase.com@phlap, Seite 23: photocase.com@davjan,  
Seite 24: photocase.com@misterQM, Seite 25: photocase.com@time2share,  
Seite 29: photocase.com@Stany, Seite 30: photocase.com@skyla80

**Der Katholische Familienverband Tirol** möchte mit der Broschüre „Achtsame Kommunikation“ einen Beitrag leisten, um das Zusammenleben in der Familie und darüber hinaus bewusster und friedvoller zu gestalten.

Bei der „Achtsamen Kommunikation“ handelt es sich um ein einfaches und faszinierendes Kommunikationsmodell. Es fördert eine Form von Kommunikation, die dazu beiträgt, dass Konflikte zur besseren Zufriedenheit aller Beteiligten gelöst werden können. „Achtsame Kommunikation“ richtet ihren Blick auf das, was hinter der Sprache liegt – auf die Gefühle und Bedürfnisse der Menschen – und schafft so einen neuen Zugang zum Gegenüber aber auch zu sich selbst. Elemente dieser Sprache sind Respekt, Wertschätzung, Empathie und Zugewandtheit.

Ziel ist es, mehr Tiefe und Achtsamkeit in Beziehungen zu entwickeln. Vor jeder inhaltlichen Debatte wünschen wir uns eine Auseinandersetzung mit der grundlegenden Frage:  
„Wie will ich anderen Menschen wirklich begegnen?“



**familien** 

Der Katholische  
Familienverband Tirol

**tiroler**  
VERSICHERUNG

Tiroler  Tageszeitung

  
SWAROVSKI

  
STADT INNSBRUCK  
  
FRAU, FAMILIE, SENIOREN

**SPARKASSE**   
In jeder Beziehung zähle die Menschen.

  
**Juff**  
Familienreferat

 fit  
for  
family - Elternbildung