

Kommunikation

Februar 2010

Gewaltfreie Kommunikation • NLP • Business

Seminar

Coaching • Mediation • Pädagogik • Gesundheit

Klartext mit GFK

Friedemann Schulz von Thun und Gerlinde R. Fritsch diskutieren



K&S ist das Magazin für Profis, die Menschen in Veränderungsprozessen begleiten.

Die Zeitschrift wendet sich an Berater, Coaches, Therapeuten, Manager und vermittelt Wissen zu modernen kommunikativen Methoden. K&S erscheint alle zwei Monate aktuell beim Junfermann Verlag, Paderborn. www.ks-magazin.de



Krise und Empathie

Was Manager bewegen können



Blick in die Seele

Zeichnen im Coaching



Der Kopf läuft mit

Saisonstart für Mental Marathon

Die Wahrheit beginnt zu zweit



Beziehung, Würde, Empathie – Friedemann Schulz von Thun und die GFK-Trainerin Gerlinde R. Fritsch diskutieren darüber, wie Kommunikation gelingen kann.

Vergangenen Sommer konnten kommunikationspsychologisch Interessierte in Hamburg eine Werkschau von Ihnen beiden erleben und damit den Vergleich zweier unterschiedlicher Schulen, der Kommunikationspsychologie nach Schulz von Thun und der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg. Wie kam es dazu?

Schulz von Thun: Am Institut plante Larissa Stierlin Doctor 2009 ein Kolloquium, um die beiden Ansätze miteinander in Verbindung zu bringen. Sie hatte mich schon vor zwei, drei Jahren auf die GFK aufmerksam gemacht, mir auch ein Buch von Rosenberg geschenkt. Damals diskutierten wir das intern etwa mit dem Tenor: wie wunderbar, und gleichzeitig: oh wie schrecklich! Anfang 2009 dann habe ich deinen Aufsatz, Gerlinde, in der KS gelesen, und der hat mir aus dem Herzen gesprochen. Ich war begeistert. Das hat meine Neugierde auf Rosenberg und die Gewaltfreie Kommunikation neu entfacht. Es bot sich an, mit dem Kolloquium einen Vergleich anzustellen und dabei mit prak-

tischen Werksproben an Ort und Stelle anschaulich zu machen, wo Gemeinsamkeiten und Unterschiede liegen.

Und Sie, Frau Fritsch, sagten gleich zu?

Gerlinde R. Fritsch: Ja. Wir kommen beide aus der humanistischen Psychologie, und da ist es schon spannend, nach dem Hauptanliegen unserer Ansätze zu fragen. Was die GFK betrifft, stoße ich oft auf große Missverständnisse, zum Beispiel, dass Wut dort keinen Platz habe. Auch die Frage der Stimmigkeit, was ist stimmige, authentische Kommunikation, da gibt es Unterschiede, aber tiefer gesehen vielleicht mehr Gemeinsamkeiten, als wir denken.

Wie kamen Sie das erste Mal in Kontakt zur Kommunikationspsychologie Friedemann Schulz von Thuns?

GRF: Ich hab in Mainz bis 1989 Psychologie studiert. Im letzten Semester las ich erstmals ein Buch von Friedo,



AUSKÜNFTEN

Vera Heim, Küsnacht

Welche Kommunikations-Schulen und -Methoden neben der GFK haben Sie als Trainerin kennengelernt?

NLP mit dem Milton- und Metamodell, Schulz von Thun, Transaktionsanalyse, Themenzentrierte Interaktion (TZI), Kommunikationsregeln nach Watzlawick.

Welche davon hat Sie am meisten geprägt?

Als NLP-Lehrtrainerin liegen mir neben der GFK auch die NLP-Kommunikationsmodelle sehr am Herzen.

Wie schlägt sich das in Ihrer Praxis nieder – im Training, Coaching oder in der Therapie?

Ich greife in meiner Coaching- und Trainertätigkeit gerne in eine große „Schatzkiste“, um individuell und praxisnah Menschen zu begleiten. NLP bietet mir da eine Fülle von Instru-

menten, lebendiges Lernen zu ermöglichen. Um nur einiges davon zu nennen: das Metamodell hilft, Dominanzstrategien in der Sprache besser zu erkennen oder mit gezielten Fragen die Gedankenwelt des anderen zu erkunden. Die Trancesprache unterstützt dabei, Prozesse zu vertiefen und sich z.B. mit der Fülle der Bedürfnisse zu verbinden. Als begeisterter **wingwave**-Coach kann ich Elemente aus dem NLP wunderbar mit der GFK verbinden.

Was meinen Sie: Wie gut ließen sich Rosenbergs vier Schritte mit anderen Schulen bzw. Methoden verbinden?

Die GFK ist für mich ein Modell, mit dem ich nicht nur wertschätzend kommunizieren, sondern auch kraftvolle Entwicklungsprozesse begleiten kann. Deshalb ist sie in sich sehr wertvoll und erfolgreich. Gleichzeitig ist sie für mich ein Geschmacksverstärker für alles, was ich bis jetzt gelernt habe. Der Fokus auf Gefühle und Bedürfnisse ermöglicht mir, andere Coaching- und Kommunikationsmodelle nachhaltig zu ergänzen.

„Miteinander reden“, den ersten Band. Schulz von Thun ist an der Uni Mainz für Psychologen kein Thema. Das finde ich skandalös. Ich habe eine Kollegin aus Mainz, die zehn Jahre nach mir studiert hat, die kannte den Namen Schulz von Thun gar nicht.

Wie erging es Ihnen damals mit dem Buch?

GRF: Ich fand es kostbar für mich, nachvollziehen zu können, warum und an welchen Stellen ein Gespräch schief gegangen ist. Aber ich fand für mich persönlich bei Schulz von Thun keine Handlungsmöglichkeit, das zu verhindern oder anders zu kommunizieren.

Herr Schulz von Thun, was fanden Sie damals so „schrecklich“ an der GFK?

SVT: Als ich mit dieser Schule bekannt gemacht worden bin, war mein Verdacht, dass hier das Bemühen darin besteht, einen kommunikativen Sonntagsanzug einzutrainieren – im richtigen Sprechen in der richtigen Reihenfolge, streng nach Rezept. Das hatte ich ja überwinden wollen, damals in den 70er Jahren. Ich sage heute, gute Kommunikation ist für mich sowohl wesensgemäß als auch situationsgerecht. Wenn wir ein Verständnis haben über die Wahrheit der Situation, über die Rollen, die jemand darin einnimmt, und ein Verständnis von diesem Menschen, davon, was ihn erfüllt, dann und erst dann können wir über gute Kommunikation sprechen. Deshalb war Gerlindes Artikel für mich so heilsam und begeisternd. Unsere Gemeinsamkeiten sind tatsächlich eklatant. Die vier Schritte von Rosenberg finde ich genial. Sie haben viel

Ähnlichkeit mit dem Kommunikationsquadrat, sie stammen gewissermaßen aus demselben Geiste. Und solange er das als eine Hilfe zur Selbstklärung versteht und als eine Möglichkeit der Kommunikation, als eine Option und nicht als eine Norm, solange ist er für mich ein Bruder im Geiste.

Frau Fritsch, braucht es stets diese vier Schritte in der GFK oder geht es auch anders?

GRF: Ich brauche die vier Schritte, um mir zum Beispiel bewusst zu machen, wo ich die Beobachtung mit einer Bewertung vermische und wo ich eine Deutungshoheit über die anderen beanspruche. Denn das bringt eine Kommunikation immer in Schräglage und verhindert die gemeinsame Augenhöhe und damit die Verbindung zueinander. Es war für meine Kommunikation extrem wichtig zu lernen, klare Fakten anstelle von Interpretationen zu benennen. Dann war es eine Erleuchtung, Gefühle und Pseudogefühle zu unterscheiden und damit voll bei mir zu sein, statt dem anderen vorzuwerfen, was er mir alles antut. Ich war begeistert, Bedürfnisse kennenzulernen und benennen zu können, und schließlich dem anderen präzise mitzuteilen, was ich gerne von ihm hätte. Wir sollten auch folgendes beachten: 93 Prozent einer Botschaft sind nichtsprachlicher Art – 55 Prozent sind Körpersprache und 38 Prozent Stimmklang. Nur 7 Prozent einer Botschaft sind Worte selbst!

Dazu ein Beispiel: Ich saß im Zug nach Hamburg, im Fahrradabteil, in Mölln stieg eine Türkengang dazu, ein Dutzend junger Männer, die auf dem Weg zu einer Schlägerei waren, wie ich den Anweisungen des Gangführers entnahm. Als ich

Die vier Schritte der GFK

Die Gewaltfreie Kommunikation, entwickelt von Marshall B. Rosenberg, ist eine Methode der Kommunikation und der Konfliktlösung im Menschen, zwischen Menschen und Menschengruppen. Sie lehrt außerdem eine innere Haltung, nämlich, wie Menschen über Empathie echte Gefühle und Bedürfnisse erkennen, wie sie in ehrlichen Kontakt zu einander kommen und solchermaßen friedfertig ihre Beziehungen gestalten können. Als Methode beschreibt die GFK einen Prozess, der im Grunde aus vier Schritten besteht:

1. Beobachten (ohne die Beobachtung mit der Bewertung zu vermischen, nicht interpretieren) konkreter Handlungen, die unser Wohlbefinden beeinträchtigen.
2. Erkennen der Gefühle, die durch die Handlung ausgelöst werden.
3. Erkennen der Bedürfnisse, Werte oder Wünsche, die hinter diesen Gefühlen stehen.
4. Konkrete Bitte an den anderen, die es beiden Seiten ermöglicht, gut miteinander auszukommen.

irgendwann aufschaute, sah ich, dass alle Zigaretten im Mund hatten und der Anführer gerade das Feuerzeug zündete, um die erste Zigarette anzustecken. Ich sprang sofort hoch und rief: „Entschuldigen Sie bitte, können Sie woanders rauchen?“ Ich sagte, WOANDERS, und nicht: Hier bitte nicht. Der Anführer schaute mich an, studierte ganz genau mein Gesicht, bestimmt fünf Sekunden lang. Dann schnappte er das Feuerzeug zu, nahm seine Zigarette aus dem Mund, steckte sie in eine halbleere Schachtel und hielt sie den anderen hin. Die taten das gleiche, wortlos. Hätte ich irgendeine Art von Verurteilung in mir gehabt – Hey, benehmt euch mal, ihr Rüpel, oder so –, die hätten geraucht.

Die hätten zumindest auf ihr Bedürfnis zu rauchen verweisen können ...

GRF: Tatsächlich habe ich auch noch gesagt: Oh, das tut mir total leid, es gibt hier kein Raucherabteil, doch ich krieg vom Rauch Kopfschmerzen und ich kann hier leider nicht weg, weil ich mein Fahrrad nicht woanders befestigen kann. Übrigens bot mir der Anführer ganz zum Schluss, als wir in Büchen umsteigen mussten, Hilfe an, das Rad rauszutragen. Das zeigt, es geht nicht um die Worte. Wäre nur ein Hauch von Verurteilung oder Anklage in mir gewesen, hätte ich keine Chance mit meinem Anliegen gehabt – selbst nicht mit den „richtigen“ Worten.

SvT: Das möchte ich unbedingt unterstreichen, denn da war ja noch keine Beziehung da, nichts. In so einer Situation,

die du beschreibst, ist es einfach wunderbar, wenn es gelingt, den Schwerpunkt der Botschaft auf den Appell zu legen und auf der Beziehungsseite gleichzeitig zu signalisieren: Du bist ein wertvolles Mitglied der Menschengemeinschaft und bleibst es auch in diesen Moment. Doch die Menschen unterscheiden sich. In anderen Beziehungen muss man bestimmte Leute sogar ermutigen, auch einmal eine vorwurfsvolle Du-Botschaft auszusprechen. Denn die haben sie als Wahlmöglichkeit einfach nicht in sich ausgeprägt. Die sollen durchaus auch einmal kraftvoll vom Leder ziehen können und sich nicht gleich mit dem Vier-Schritte-Programm zur Ordnung rufen müssen, um eine anklagende Du-Botschaft zu vermeiden.

GRF: Finden wir ein Beispiel?

Nehmen wir einen Menschen, der belästigt wird.

GRF: Wenn mich jemand im Bus befummelt, dann sage ich bestimmt: „Finger weg!“ Das ist mein Giraffenschrei.

SvT: Ja, genau, das ist eindeutig, kurz und kraftvoll und nicht von dem Wunsch beseelt, vier Komponenten auszusprechen. Wenn du womöglich die vier Komponenten in einem klaren Bewusstsein in dir drin hast, ist das eine wertvolle Hilfe für klare Kommunikation nach außen. Aber wie die dann ausfällt, das hängt von der Wahrheit der Situation ab und davon, wovon du beseelt bist und was zu dir passt. Die Kommunikation, die zu deinem Menschsein passt, muss erst noch erfunden werden. Wir können sie nicht in einem klugen Buch nachlesen.

GRF: Das Selbst-Erfinden überfordert etliche. Nehmen wir einmal Dieter Bohlen mit seiner Talente-Show. Er ist unglaublich abwertend, aber authentisch darin. Wenn er zum Beispiel sagt: Du singst wie Pipi, das ins Klo fällt. Es passt außerdem zur Situation, die dort besteht: Er bestimmt mit, wer weiterkommt. Was würdest du einem Dieter Bohlen sagen, der ja in dem Moment sehr authentisch ist, Friedo? Ich finde, seine Art greift sehr seine eigene Würde an und die Würde der Kandidaten.

SvT: Unbedingt. Es ist für die Kandidaten entblößend, zumal in der Öffentlichkeit. Und es ist absolut kritikwürdig. Wenn ich ihn im Coaching hätte, würde er mir wahrscheinlich sagen, dass er keine falsche Huldigung möchte, kein Gefälligkeitsurteil der Würde zuliebe, schon gar nicht öffentlich. Also, wenn er kritisch Klartext sprechen möchte, würde ich sagen: Gut, jetzt sollten wir einmal herausfinden, wie du kritisch Klartext sprechen kannst, so dass es auch Dieter Bohlen gemäß ist und gleichzeitig die Würde jener jungen Menschen wahrt, die von der Wirkung deiner Worte betroffen sind. – Also, das wäre erst einmal eine Frage, und die Antwort wäre noch offen.

GRF: Die Frage würde mich ratlos machen – wenn ich Dieter Bohlen wäre. Die GFK hilft mir dagegen, Worte zu finden, das in meiner Art auszudrücken.

Wie würde dies im Falle von Dieter Bohlen aussehen?

GRF: Ich würde fragen, was haben Sie gefühlt? Er würde vielleicht mit Pseudogefühlen kommen, etwa so: „Also, ich fühlte mich total verarscht. Der konnte gar nicht singen!“ – Ich würde sagen: Okay, was fühlen Sie, wenn Sie denken, Sie werden verarscht? – In fünf Minuten wären wir bei seinem Gefühl. Vielleicht wird er sagen: Ich fühlte mich überhaupt nicht berührt. „Aha, also unberührt, da ist was in Ihrem Herzen kalt geblieben.“ Ich würde ihn fragen, ob er das so sagen könnte: dass der Gesang ihn nicht berührt habe, und zwar zusammen mit einer klaren Beobachtung: die Töne wurden nicht getroffen, die Pausen waren zu lang. Also nicht, deine Stimme ist „Pipi“ oder du kannst nicht singen, sondern: Ich finde deine Stimme nicht gut und gebe dir keine Zustimmung. In seine Worte kann er die ganze Energie seiner Empörung reinlegen: Das geht gar nicht, du hast die Töne nicht gefunden ... – so in der Art, also nicht schaumgebremst. Das ist, Friedo, glaub ich, deine Sorge, dass GFK die Gefühle drosselt.

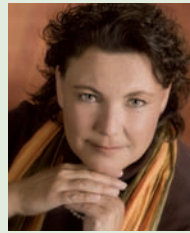
SvT: Nein, das ist nicht meine Sorge. Schon gar nicht, wenn ich mit Dir in Kontakt bin!

Herr Schulz von Thun, gäben Sie Dieter Bohlen eine Chance, wenn der eines Tages vor Ihrer Tür stünde und sagte: Ich habe ein Problem ...

SvT: Na, da wäre ich gespannt auf diesen Kontakt, die Tür wäre offen. Ich würde als erstes sagen: „Sie müssen aber wissen, dass ich Ihre Art zutiefst ablehne und beschämend finde. Wenn Sie auch unter dieser Voraussetzung mich als Coach wählen, dann wäre ich dazu gern bereit. Aber ich spiele mit offenen Karten: Sie haben keinen Sympathisanten vor sich.“ – Wenn er dann sagt, das sei für ihn überhaupt kein Hindernis, wäre er herzlich willkommen.

Wie lief das Coaching ab?

SvT: Es wäre halb eine Hilfe zur Selbstklärung: Was bewegt dich, hier Beratung zu suchen, womit bist du selbst nicht zufrieden. Und halb wäre es auch eine Dialogsituation, bei der ich mit meiner Bewertung nicht hinter dem Berg halten dürfte: „Also, wenn ich das mit meinen Augen sehe, finde ich das beschämend für die betroffenen Kandidaten. Und wenn ich mir vorstelle, Millionen von Menschen sehen da ein solches Modell wie Sie es zeigen, dann wird mir schlecht. Dann kriege ich wirklich Sorge.“ – Diese Konfrontation gehörte ins Coaching hinein. Aber ich wäre natürlich auch sehr zartfühlend für den Teil in ihm, der Bera-



AUSKÜNFTE

Karoline Bitschnau, Lofer

Welche Kommunikations-Schulen und -Methoden neben der GFK haben Sie als Trainerin kennengelernt?

Ich habe mich vor und neben der GFK intensiv mit den Ansätzen von Paul Watzlawick, Schulz von Thun, Thomas Gordon, Virginia Satir, Steve de Shazer, Gregory Bateson und David Bohm beschäftigt.

Welche davon hat Sie am meisten geprägt?

Für mich waren alle wichtig, um ein umfassendes Verständnis für menschliche Kommunikation zu entwickeln. Am meisten in meinem Kommunikationsverhalten hat mich sicher die Gewaltfreie Kommunikation geprägt.

Wie schlägt sich das in Ihrer Praxis nieder – im Training, Coaching oder in der Therapie?

Sowohl in meinem beruflichen als auch in meinem privaten Leben ist es mein Ziel, eine bedürfnis- bzw. wertorientierte Sprache zu verwenden und damit lebendige und sich gegenseitig nährende Beziehungen zu fördern. Ich schaffe es nicht immer, aber immer öfter.

Was meinen Sie: Wie gut ließen sich Rosenbergs vier Schritte mit anderen Schulen bzw. Methoden verbinden?

Rosenbergs Modell lässt sich sehr gut mit anderen Schulen bzw. Methoden verbinden. Es stellt eine ideale Ergänzung und ein konkretes Hilfsmittel dar, um eine wertschätzende Haltung in der Kommunikation leben und ausdrücken zu können.

tung sucht. Denn das signalisiert mir ja: Er ist nicht hundertprozentig arrogant und von sich überzeugt, sondern er sucht nach einem anderen Weg. Und der Teil, der auf der Suche ist, wäre bei mir sehr wertschätzend aufgehoben.

Das heißt, Sie sähen eine Möglichkeit, sich mit ihm zu verbinden, wie es in der GFK heißt.

SvT: Mit diesem Teil ja.

Das klingt durchaus nach GFK.

Was meinen Sie, Frau Fritsch?

GRF: Ich hätte einen ganz anderen Weg. Ich würde denken: Ist das schrecklich, wie der mit den Leuten umspringt. Das erfüllt mein Bedürfnis nach einem würdevollen Umgang mit Menschen in keiner Weise. Das würde ich aber nicht im ersten Kontakt mit ihm ansprechen, sondern mir merken.



AUSKÜNFTEN

Monika Flörchinger, Niederkaufungen

Welche Kommunikations-Schulen und -Methoden neben der GFK haben Sie als Trainerin kennengelernt?

Den Ansatz von Friedemann Schulz von Thun, die Methode ESPERE, Focusing und Gestaltarbeit waren wohl die wichtigsten.

Welche davon hat Sie am meisten geprägt?

Die vier Ohren von Schulz von Thun waren in den ersten Jahren meiner Tätigkeit als Kommunikationstrainerin ganz wichtig. Inzwischen habe ich sie durch die vier Ohren der GFK ersetzt. ESPERE und Focusing sind immer noch wichtige Elemente, die ich auch für meine eigene Weiterentwicklung nutze.

Wie schlägt sich das in Ihrer Praxis nieder – im Training, Coaching oder in der Therapie?

Die GFK ist für mich die Basis und ich benutze Elemente aus anderen Methoden, um die einzelnen Schritte zu vertiefen. Z.B. erlebe ich ESPERE und Focusing als hilfreich, um mit Gefühlen jenseits von Worten in Kontakt zu kommen.

Was meinen Sie: Wie gut ließen sich Rosenbergs vier Schritte mit anderen Schulen bzw. Methoden verbinden?

Für mich geht es in der GFK darum, in eine einfühlsame, liebevolle Verbindung mit sich selbst und anderen zu kommen und alte Denk- und Verhaltensmuster, die dem im Weg stehen, zu verändern. Die vier Schritte sind dafür das effektivste „Instrument“, das ich bisher kennen gelernt habe. Aber es ist nicht das Einzige. Mir macht es zur Zeit riesigen Spaß, das Potenzial der Verbindung verschiedener Wege zu diesem Ziel zu erforschen.

Wenn er zu mir käme, würde ich ihm zunächst alle Empathie dieser Welt geben.

Wie geht das?

GRF: Das ist mein Job in der Praxis: alle Empathie dieser Welt dieser Person zu geben! Irgendwann fängt sie an zu weinen, nämlich wenn sie bei ihrem Kernbedürfnis angekommen ist. Okay, dann habe ich schon einmal einen berührten Dieter Bohlen, der Kontakt zu sich hat, weil er tief innen fühlt, was ihm fehlt. Und dann, wenn er alle Empathie bekommen hat, die er braucht – das ist übrigens auch das klassische Vorgehen von Marshall – würde ich eine lange Pause machen. Und dann fragen: „Was glauben Sie, wie der Kandidat sich fühlt, wenn Sie das so ausdrücken, wie Sie es ausgedrückt haben?“ Meine Erfahrung ist, dass den Leuten dann etwas dämmert – nachdem sie alle Empathie dieser Welt bekommen haben. Und dann komme ich zu dem, was ich an Dieter Bohlen's Kommunikationsstil verabscheuenswert finde. Ich würde ihm, wenn er nicht schon von selbst drauf kommt, sagen: „Ich könnte mir vorstellen, dass Ihre Art zu kommunizieren andere Menschen in ihrer Würde sehr, sehr verletzt. Wie geht es Ihnen damit?“

Der sagt vielleicht: Na und?

GRF: Nein, das sagt er garantiert nicht mehr, nicht, nachdem er selbst echte Empathie erfahren hat.

SvT: Also, ich finde das wunderbar, wie du das machst, Gerlinde. Solange du nicht sagst, dass man es unbedingt so machen SOLL. Wir wollen ja nicht die Musterschüler hervorbringen, von denen gibt es schon genug. Und es gibt an-

dere Möglichkeiten, mit jemandem in eine gute Verbindung zu kommen. Ich würde es nicht ausschließen, dass es auch gelingt, wenn ich sage: Ich finde es Pipi-Scheiße, wie Sie da agieren. – Mit einem Lächeln, mit Humor. Das kann eine Art sein, Vertrauen zu gewinnen. Der andere merkt: Der hier macht mir nichts vor. Es ist eine andere Art von Brücke.

GRF: Ja, ich stimme dir zu, denn du hast auch die entsprechende Haltung. GFK sprechen ohne innere Haltung geht nicht. Da sind wir uns einig.

Grundvoraussetzung für Therapie und Coaching ist die Selbstempathie: Wenn ich mit mir selbst nicht im Reinen bin, kann ich nicht mit anderen auf einer wertschätzenden Ebene kommunizieren. Mir fällt momentan nichts besseres als das Innere Team ein, um mit sich klarzukommen, um in eine innere Haltung zu kommen, von der Sie in der GFK sprechen, Frau Fritsch. Wie realistisch wäre denn eine Integration – etwa in der Ausbildung?

GRF: Ich habe eine Trainerin erlebt, die die Aufstellung des Inneren Teams mit der GFK verknüpft hat. Sie schaute nach den Gefühlen und Bedürfnissen der einzelnen Teammitglieder. Mit GFK allein wäre ich da vermutlich verloren. Ich bin Dir außerdem für das Wertequadrat sehr dankbar, Friedo. Es vergeht kaum eine Therapie, in der ich nicht diese Dialektik deutlich mache, dass ein Bedürfnis stets auch ein Gegenbedürfnis braucht, damit es nicht schräg wird, und dass ein Wert einen Gegenwert braucht.

SvT: Das finde ich interessant: dann verträgt sich GFK gut mit dem dialektischen Werteansatz! Und was das Innere Team angeht, würde ich auch von Seiten der GFK mit Auf-

geschlossenheit rechnen. Denn die innere Pluralität des Menschen muss sich ja auch in pluralistischer Empathie und Selbstempathie – ein schöner Begriff, den ich von dir gerne übernehme! – wiederfinden.

GRF: Was freilich den Unterschied zum Beispiel zwischen Bedürfnissen und Strategien betrifft, hilft mir auch das Innere Team nicht weiter, denn es gibt jede Menge Teammitglieder mit Strategievorschlägen. Dann kommt es zu Patt-Situationen. Wenn man jedoch das Bedürfnis hinter der Strategie erkennt, dann eröffnet sich ein Raum an Möglichkeiten. Ich bin Praktikerin, ich schaue, ob es bei mir funktioniert. Und wenn es bei mir funktioniert, dann habe ich die Hoffnung, dass es auch beim anderen funktioniert.

SvT: Die Unterscheidung zwischen Strategien und Bedürfnissen finde ich richtig. Im Inneren Team melden sich natürlich auch Strategen zu Wort: Ich hab das Bedürfnis X. – Und plötzlich meldet sich einer, der sagt, das muss man aber mit Y machen. Den nehme ich mit auf. Ich sage nicht: Du kommst hier nicht rein, weil du ein Strategie bist und ich nur Bedürfnisse brauche. Sondern das ist ein wichtiger Teil davon, was deine Persönlichkeit im Moment ausmacht. Also wollen wir auch den Strategen willkommen heißen. Dass die Bedürfnisse dahinter in der Vertiefungsarbeit spürbar werden und ihren Botschafter finden, das ist ein wichtiger Gedanke. Überhaupt empfinde ich die Betonung der Bedürfnisse durch die GFK, sowohl im Coaching als auch in der Kommunikation, als eine große Bereicherung. Ich werde darauf mehr und bewusster fokussieren.

Eine stimmige Kommunikation ist sowohl wesensgemäß als auch situationsgerecht, wie Sie, Herr Schulz von Thun, es vorhin sagten. Wir haben gesehen, dass die vier Schritte in der GFK hervorragend dazu geeignet sind, die eigenen Bedürfnisse zu erkunden, im Grunde also herauszufinden, was mir selbst als Kommunikatorin wesensgemäß ist. Wie erkennen wir, was situationsgerecht ist?

SvT: Jede Situation enthält eine besondere Herausforderung, die wir mit dem Wertequadrat versuchen, dialektisch auf den Punkt zu bringen. Zum Beispiel wenn Angela Merkel in Polen am Jahrestag des deutschen Überfalls auf Polen spricht, dann steht sie kommunikativ vor einer ganz besonderen Herausforderung, den richtigen Ton zu treffen. Einerseits die noch längst nicht verjährte Schuld klar zu bekennen, ohne Wenn und Aber. Andererseits nicht in einen Ton der moralischen Selbstkasteiung zu verfallen, der nur noch Auftritte im Bühnenhemd gestattet. Daher die zweite Botschaft, die eine zukunftsgerichtete Einladung zur guten Nachbarschaft auf Augenhöhe ausspricht – ohne einen „Schlussstrich“ unter die Vergangenheit zu ziehen. Erst beides zusammen wird der Situation gerecht, das eine ohne das andere wäre Murks. Allgemein gesprochen: Wir erkennen



AUSKÜNFTEN

Günther Biber, Bad Vilbel

Welche Kommunikations-Schulen und -Methoden neben der GFK haben Sie als Trainer kennengelernt?

Schulz von Thun, Berne, Birkenbihl, Glasl, Salomé, Watzlawick, Gordon.

Welche davon hat Sie am meisten geprägt?

Neben GFK Schulz von Thun, Watzlawick, Berne, Glasl – in dieser Reihenfolge.

Wie schlägt sich das in Ihrer Praxis nieder – im Training, Coaching oder in der Therapie?

Meine Darstellungen sind ein Konglomerat der verschiedenen Theorien, keine Festlegung auf nur einen Weg.

Was meinen Sie: Wie gut ließen sich Rosenbergs vier Schritte mit anderen Schulen bzw. Methoden verbinden?

Sehr gut: alle Schulen ergänzen sich. Wenn ich nur die Vorderseite einer Münze betrachte, kenne ich nicht die ganze Münze. Die Gedanken Rosenbergs und S.v.T.s sind so grundlegend, dass sie alltagstauglich gemacht werden können. GFK ist der beste Weg, Kindern zu ermöglichen, ihre Konflikte selbst lösen zu lernen.

etwas als „situationsgerecht“, wenn wir die Situation gedanklich und gefühlsmäßig durchdringen und uns unserer Rolle darin bewusst werden.

GRF: Ich kann das alles auch aus der GFK entwickeln, wie Angela Merkel in Polen agiert: die Schuld und die gemeinsame Augenhöhe.

SvT: Ich sehe in der GFK allerdings kein Curriculum, um die situationsspezifischen Herausforderungen auf den Punkt zu bekommen, es im Kopf klar zu kriegen. Und dann sozusagen mit der richtigen inneren Mannschaftsaufstellung anzutreten. Also mit den Mitgliedern des Inneren Teams, die jetzt auf die Bühne gehören und in einer anderen Situation eben nicht.

Das wäre noch einmal ein Plädoyer für die Anwendung des Modells des Inneren Teams.

SvT: Ja, in Verbindung mit dem Wertequadrat.

GRF: Keine Frage, das Wertequadrat ist hochkompatibel mit der GFK. Ich wüsste auch niemanden, der da widersprechen würde. Ich kann freilich nur für mich sprechen,

sicher auch für Rosenberg und für Trainer, die wie ich Psychologen sind. Psychologen gehen ja von Hause aus eher eklektisch vor. Doch die sind in der GFK in der Minderheit, die meisten kommen aus anderen Berufen. Ich halte es für denkbar, dass andere anders darüber denken.

Wie schauen Sie im Rückblick auf das Kolloquium?

GRF: Ich hab Friedemann mit großer Freude zugeschaut und hatte seiner Live-Demonstration nichts mehr hinzuzufügen. Wir hatten beide für unsere Demos Personen aus dem Publikum, die jeweils ein Problem aus professionellem Zusammenhang thematisierten. Und ich hab gesehen, Du hast ganz klar die Bedürfnisse benannt, da dachte ich, es gibt nichts hinzuzufügen. Es war eine ganz gelungene

– GFK-Vorstellung?

GRF: Absolut.

SvT: Ich bin überhaupt ein GFK-Mensch. Ja, ja. Nur die Pseudogefühle, die würde ich gern rehabilitieren.

Sagen Sie uns bitte, warum.

SvT: Bei der Unterscheidung von Gefühl und Pseudogefühl, zu der die GFK anregt, hätte ich den Verdacht, dass das eine die guten und edlen Gefühle sein sollen, die einer edlen Seele würdig sind, und das andere etwas – na, das ist nicht ganz so koscher, das ist unreif und wölfisch, da ist noch ein Akt der Selbsterziehung nötig, um von solchen Pseudogefühlen loszukommen. Und das würde ich nicht mitvollziehen.

Nehmen wir ein klassisches Beispiel: Ich fühle mich von dir abgelehnt.

SvT: Das wäre aus meiner Sicht ein mutiger, vielleicht zutreffender, mindestens klärungswürdiger Satz. Wenn ich jemandem sage, ich fühle mich von dir abgelehnt, dann signalisiere ich: Es hat auch etwas mit dir zu tun. Wie du mir begegnest. So empfinde ich es nämlich. Zu Recht oder zu Unrecht – aber ich möchte berechtigt sein, das zu thematisieren. Das sollte man den Menschen nicht abtrainieren.

GRF: Ich sag's mal als Tiefenpsychologin: Wenn du strukturell reif entwickelt bist, dann ist das für dich eine kostbare Information. Aber es gibt Menschen, die überall einen Feind wittern. Da ist es überhaupt nicht hilfreich. Da machen unsere unterschiedlichen beruflichen Kontexte den Unterschied zwischen uns. Der Satz, ich fühle mich von dir abgelehnt, führt nach meiner Erfahrung in die Sackgasse einer Opferhaltung und in Abhängigkeit vom Verhalten des anderen. Ich korrigiere dann die Worte auch nicht direkt, sondern ich sage: „Aha, Ihr Bedürfnis nach Annahme ist nicht erfüllt. Wie füh-

len Sie sich denn, wenn Ihr Bedürfnis nach Annahme nicht erfüllt ist? Und was genau habe ich gesagt oder getan, so dass Ihr Bedürfnis nach Annahme nicht erfüllt ist?“

SvT: Darin würde ich jetzt wieder völlig übereinstimmen mit dir. Die Klärungshilfe muss genau diesen Weg gehen. Aber als einen Einleitungssatz für eine Klärung ist das Pseudogefühl okay. Es trifft zwar zu, dass in einem Satz wie „Ich fühle mich von dir hintergangen“ nicht nur mein Gefühl anklingt, sondern dass auch eine Interpretation und ein Vorwurf drinsteckt. Für diese Botschaft auf der Beziehungsebene kann uns der Begriff „Pseudogefühl“ immerhin sensibilisieren: Viele so genannte Ich-Botschaften enthalten tatsächlich implizit Vorwürfe. Dies sollte aber nicht pauschal zu ihrer Ächtung führen, wie es das „Pseudo“ nahelegt: Im menschlichen Kopf sind Gefühl und Interpretation miteinander verschaltet. Auch dem Ärger liegt eine Interpretation zugrunde, die dieses Gefühl erst hervorbringt. Und der Vorwurf kann durchaus zur guten Kommunikation gehören, besonders wenn ich ihn im Herzen mit mir herumtrage, aber lieb und nett sein möchte.

Das klingt im Grunde wie eine Ehrenrettung für die offene Konfrontation in der Kommunikation. Auch auf die Gefahr hin, den anderen abzuwerten?

SvT: Überaus höfliche, friedliche und sanftmütige Menschen können diese Gefahr hin und wieder einmal in Kauf nehmen.

GRF: Konfrontation gibt es auch in der GFK. Indem ich etwa sage, was ich gesehen habe: Du hast soeben dies und jenes gesagt oder getan. Ohne Vorwurf. „Ich habe Dir 500 Euro geliehen, und du hast mir versprochen, du gibst sie mir in vier Wochen zurück. Nun sind schon sechs Wochen vorbei, und das Geld ist noch nicht auf meinem Konto. Ich brauche Verlässlichkeit, und darum bitte ich dich, mir das Geld noch heute zu überweisen.“ Das ist konfrontierend, kraftvoll, das ist GFK. Ich möchte es begreifen, Friedo, sag bitte noch, was an der Du-Botschaft ist dir wichtig?

SvT: Ohne Du-Botschaft wäre unsere Sprache ärmer, mit ihr bin ich in der Lage, authentisch auch ein Stück Aggression rüberzubringen. Auch in deiner sehr gelungenen Ansprache wird seine mangelnde Verlässlichkeit zum Thema, wird er mit diesem Vorwurf konfrontiert, und das ist gut so. – Als ich das erste Mal erlebte, wie sich Teilnehmer im Seminar maßregelten, dass ihnen die Ich-Botschaft nicht gelang, da wurde mir klar, es läuft etwas schief. Und mir wurde klar, ich muss die Du-Botschaft rehabilitieren.

Es ist ja nicht alltäglich, dass zwei unterschiedliche Schulen sich so begegnen wie Sie beide. Eher ist es umgekehrt. Psychoanalytiker beschwerten sich, dass Verhaltenstherapeuten inzwischen mit Übertragung und Gegenübertragung arbei-

Die Gesprächspartner



Friedemann Schulz von Thun, Psychologe, Trainer und Hochschulprofessor i.R. der Universität Hamburg. Populär wurde er mit seinen Modellen zu grundlegenden Abläufen der Kommunikation, veröffentlicht in der Trilogie „Miteinander reden“ (rowohlt, Band 1: 1981, Band 2: 1989 und Band 3: 1998). Unter anderem das Kommunikationsquadrat, das Modell vom Inneren Team, das Werte- und Entwicklungsquadrat und das Situationsmodell werden im Training von Management- und Führungskräften sowohl in der Wirtschaft als auch im Non-Profit-Bereich genutzt. Das Kommunikationsquadrat gehört zum Lehrstoff an Gymnasien. Siehe auch KS, Heft 6/2008.

Gerlinde R. Fritsch, Psychologin, arbeitet als niedergelassene Psychotherapeutin in Hamburg. Ihre Schwerpunkte sind Tiefenpsychologie, Hypnotherapie und Erlebnispädagogik. Seit 2002 beschäftigt sie sich intensiv mit der Gewaltfreien Kommunikation. 2008 veröffentlichte sie das Buch „Praktische Selbst-Empathie – Herausfinden, was man fühlt und braucht“ (Junfermann). In diesem Jahr wird „Der Gefühls- und Bedürfnisnavigator“ von ihr erscheinen. Ihr Artikel, auf den Friedemann Schulz von Thun aufmerksam wurde, erschien in KS, Heft 1/2009.



ten. Mancher in der NLP-Gemeinde ist nicht so entzückt darüber, dass systemische Elemente in die Praxis und auch in die Ausbildung einfließen. Herr Schulz von Thun, wie groß ist die Versuchung zu glauben, die eigene Schule sei das Non plus ultra in der Kommunikation, sozusagen der Stein der Weisen?

SvT: Sehr groß!

Und trotzdem schauen Sie auf die GFK.

SvT: Unbedingt, und nicht nur auf die GFK, auf alle, die etwas beizutragen und anzubieten haben zu dem Thema zwischenmenschliche Kommunikation. Und da denke ich schon, dass noch Steine der Weisen woanders liegen. Ich bin von Haus aus ein integrativer Mensch, und sage mit Nathan dem Weisen: Jeder hat da einen Zipfel der Wahrheit in der Hand. Es ist doch gut, die Gemeinsamkeiten zu entdecken und sich darüber zu freuen, die Unterschiede zu benennen und darüber auch nicht grummelig zu werden. Wir gehen ja schlauer aus der Sache hervor, als wenn wir nur im eigenen Saft schmoren. Nietzsche hat gesagt: Die Wahrheit beginnt zu zweit.

Frau Fritsch vermutete vorhin, dass die Annäherung Ihrer beider Methoden nicht unbedingt die Zustimmung aller Mitglieder der GFK-Gemeinde finde. Wie groß sehen Sie die Gefahr für Schulen wie der Ihren, die Reinheit der Lehre überzubetonen?

SvT: Schulbildung im Zusammenhang mit Methoden läuft stets Gefahr, Musterschüler zu produzieren, die es besonders gut machen wollen. Die einem dann als Geisterfahrer entgegen kommen. Zum Beispiel wenn ich höre, wie jemand sich damit brüstet, dass er seinem Chef im Gespräch sagt: „Also Sie haben wohl Schulz von Thun nicht gelesen!“ Solch ein Satz lässt einen Fan erkennen, der den Geist der Lehre punktgenau ins Gegenteil verkehrt.

Wie wird es nach dem Kolloquium weitergehen? Gibt es Konsequenzen, weitere Planungen?

GRF: Erst einmal nichts Konkretes. Doch ich freu mich jedes Mal, Friedemann Schulz von Thun zu sehen. Ich mag die Konfrontation und die Auseinandersetzung. Es ist hilfreich für mich – zum Weiterdenken.

SvT: Wir machen jetzt eine Buchveröffentlichung in der „Impulse“-Reihe, und zwar mit einem Aufsatz von Larissa Stierlin Doctor. Ich sehe unsere Annäherung in gewisser Weise auch als Appell an die Fanklubs, sie zu einer, ich sag mal: wechselseitigen Aufgeschlossenheit zu ermutigen. Wenn die nicht schon da ist. Das wäre doch im Sinne der Erfinder, oder?

Aufgezeichnet von Regine Rachow