

Unter der Spitze des Eisbergs

Von Gerlinde Ruth Fritsch

Gewaltfreie Kommunikation?
Ist doch easy – oder?
Drei Thesen zum besseren Verständnis
einer Methode, die nur wirkt,
wenn sie zur Haltung wird.

In einem Artikel lese ich als Beispiel für die Anwendung der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach Marshall Rosenberg: „Seit zwei Tagen liegen deine Socken auf dem Stuhl am Esstisch. Ich bin genervt, weil ich Rücksichtnahme brauche. Bringst du bitte, während ich die Teller auftrage, deine Socken in dein Zimmer oder in die Waschmaschine? Ist das für dich in Ordnung?“ Nun, es sieht aus wie GFK, es hört sich an wie GFK – aber ich behaupte: Es ist keine. Es handelt sich eher um eine Variante, höflich zu sagen: „Du bist rücksichtslos.“ Aus meiner Sicht ein klassischer Fall dafür, wie GFK gehandhabt wird, wenn sie nicht wirklich verstanden wurde. In drei Thesen eine Erklärung:

1. These: GFK ist nicht so einfach, wie es scheint

Nach meiner Erfahrung wird ein Ansatz selten so häufig missverstanden wie die GFK. Sie ist so schlicht. Sie erscheint so einfach. Sie wirkt so vertraut. „Ich arbeite auch mit GFK“, sagen mir immer wieder PsychologInnen. Auf meine Nachfrage, was sie denn in GFK „gemacht“ haben, erhalte ich regelmäßig als Antwort, sie hätten Rosenbergs Buch „Gewaltfreie Kommunikation“ gelesen. Ich staune. Da braucht man nur ein Buch zu lesen, und schon kann man die Methode anwenden. Das gilt offenbar insbesondere für uns TrainerInnen und PsychotherapeutInnen – mit all den

Vorkenntnissen, die wir haben. GFK ist doch ungefähr das, was wir selbst schon die ganze Zeit machen, nur nochmal ein bisschen anders ausgedrückt! Alles easy, nicht wahr?

Man erkennt die GFK rasch, wenn man an ihrer schönen Oberfläche entlanggleitet, die vier Schritte vorfindet, Bekanntes mit ihnen assoziiert – man stößt dabei nicht in ihre Tiefe vor, begreift nicht ihre Dimension. Die GFK ist viel mehr als die bekannten vier Schritte. Die sind die Spitze des Eisbergs, und genau betrachtet könnte man sogar auf sie verzichten. Unter dem unmittelbar Sichtbaren jedoch liegen große, weitgehend noch nicht geborgene Schätze.

VerhaltenstherapeutInnen könnten in der GFK die vierte, „bedürfniszentrierte“ Welle der VT finden: die Ausarbeitung der Bedürfnisse, die bei Grawe¹ nur genannt, aber nicht weiter nutzbar gemacht werden (er beschränkt sich auf die vier Bedürfnisse Orientierung/Kontrolle, Lustgewinn/Unlustvermeidung, Bindung, Selbstwerterhöhung). GesprächstherapeutInnen könnten durch die Unterscheidung von Pseudogefühlen und Gefühlen einerseits sowie Bedürfnissen und Strategien andererseits eine praktikable Operationalisierung von Empathie entdecken. TiefenpsychologInnen könnten ein hervorragendes Instrument zur Behandlung wichtiger struktureller Fähigkeiten erhalten, wie sie die Operationalisierte-Psychodynamische Diagnostik (OPD)² abbildet: GFK als ein Instrument zur Förderung der Selbstwahrnehmung und der Wahrnehmung anderer sowie der Affekt- und Impulssteuerung, der Selbstwertregulierung, des emotionalen Kommunikationsvermögens und der Bindung. Und mit den so genannten Healing-Sessions bietet die GFK eine Qualität, Tiefe und Nachhaltigkeit an Heilung und Aussöhnung an, die jeden Tiefenpsychologen neidisch werden lassen kann. All das aber erschließt sich demjenigen nicht, der nur GFK-Bücher gelesen oder ein Einführungsseminar besucht hat.

2. These: Es gibt keine GFK ohne gründliche Selbst-Empathie

Die GFK entwickelt ihre Kraft und Schönheit nur da, wo Menschen in die Tiefe ihres Herzens gehen. Gewaltfreiheit ist nicht billig zu haben. Sie kostet uns etwas. Sie kostet Zeit. Sie kostet Wahrhaftigkeit. Sie kostet uns den Schmerz, unsere Wolfsshow zuzulassen und zu durchdringen. Sie kostet die Mühe der Selbstreflexion. Meint bei eingangs erwähntem Beispiel: Was genau bewegt mich denn, wenn ich denke, mein Partner sei rücksichtslos? Was genau nervt mich an den Socken? Was genau ist das Thema „darunter“?

Vielleicht das: Ich bin frustriert, dass ich trotz häufiger Erinnerungen, dass mich Socken im Esszimmer stören, keinen Erfolg habe. Und darunter entdecke ich meine Unsicherheit, was ich meinem Partner eigentlich wert bin. Das war doch mal anders. Zusätzlich fällt mir auf, wie traurig ich bin, dass wir nach meinem Dafürhalten nicht nur bezüglich der Socken die Achtsamkeit füreinander verloren haben. Und schließlich wird mir klar, dass ich nicht achtsam mit mir umgegangen bin: Wenn mich die Socken stören, weil ich das höchst ungemütlich finde, wieso habe ich sie nicht beiseite geräumt, sondern sie liegen lassen? Nun gut, das lässt sich rasch erledigen, bleibt aber noch die Frage an meinen Partner, was eigentlich zwischen uns los ist.

So sehr diverse Therapierichtungen von der GFK profitieren könnten (siehe These 1), so sehr könnten GFK-Anwendungswillige von Therapie und ausgiebiger Selbsterfahrung profitieren. Denn GFK anwenden zu können, erfordert ein hohes Maß an Bewusstheit und Introspektionsfähigkeit. Sonst droht man die Fassade zu restaurieren, wo eigentlich eine Kernsanierung anstünde: „Ich brauche Erfolg“, lautet die Erklärung des Managers, der sieben Tage die Woche 16 Stunden arbeitet. „Ich brauche Anerkennung“, sagt die Schauspielerin, die seit 20 Jahren vergeblich darauf wartet, endlich groß rauszukommen, und frustriert von Casting zu Casting eilt. Was man gerne hätte und was man wirklich in der Tiefe braucht, sind jedoch verschiedene Dinge. Wieso glaube ich, dieses oder jenes unbedingt zu brauchen? Welche Verletzung liegt dem zugrunde? Was wiederholt sich endlos und führt möglicherweise in den Abgrund, indem man sich z.B. zu Tode hetzt? Und das nur, weil man den Schmerz der Urwunde nicht zulässt und nicht betrauert, was an Bedürfnissen ungewürdigt und unerfüllt blieb?

3. These: GFK zu sprechen macht die Welt nicht gewaltloser

„Ich gab diesem Klienten Empathie“, sagte ein Mediator. Die Energie allerdings, in der er diese Worte sprach, ließ in mir eher den Eindruck entstehen: „Ich wollte diesen unsympathischen Mann mittels GFK zum Schweigen bringen.“ Ich bin sicher, dass er versucht hatte, Gefühle und Bedürfnisse in Worte zu fassen. Aber sind Gefühls- und Bedürfnisworte Empathie? Zu meinen tiefsten Erfahrungen, die ich bisher mit Empathie gemacht habe, gehört folgende: Ich traf einen Kollegen. Nachdem er mich gefragt hatte, wie es mir gehe, schilderte ich ihm mit wenigen Sätzen tiefen Schmerz. Er schwieg eine Weile und sagte dann: „Das tut mir leid.“ Formal betrachtet benannte er weder mein Gefühl noch mein Bedürfnis. Formal betrachtet war es Sympathie

1 Grawe, Klaus: Neuropsychotherapie. Hogrefe, Göttingen 2004

2 Rudolf, Gerd: Strukturbezogene Psychotherapie. 2. neu bearbeitete und erweiterte Auflage, Schattauer, Stuttgart 2006

– er brachte sich in seine Worte ein. Also keine „echte“ GFK? Doch! Denn in seinen Augen und in seiner Stimme war so viel Verstehen, es entstand ein Moment so tiefer Verbindung, dass ich noch Wochen davon zehrte.

GFK ist nicht die korrekte Anwendung von bestimmten Worten (und die Vermeidung anderer Worte), und GFK zu sprechen macht die Welt nicht ärmer an Gewalt. GFK hat nicht eine Sprachveränderung, sondern eine bestimmte innere Haltung zum Ziel: eine tiefe wertschätzende Verbindung zu mir selbst und zu anderen herzustellen, urteilsfrei präsent zu sein. Die vier bekannten GFK-Elemente aber kann man formal korrekt anwenden, ohne auch nur ein Stück dem eigenen Herzen oder dem des anderen näher zu kommen. Ohne echte Beteiligung des Herzens jedoch ist GFK nicht möglich. Valentina Rosenberg berichtete, dass

sie Marshall manches Mal sage: „Don’t NVC me!“ (Kommuniziere mich nicht gewaltfrei), wenn sie echte Verbindung haben wolle. GFK kann die Verbindung von Herz zu Herz verhindern. Und das ist schade. Insofern: Hören wir auf, GFK zu sprechen, fangen wir an, uns aus der Tiefe unseres Herzens mit uns selbst und anderen zu verbinden!



Gerlinde R. Fritsch, Psychologische Psychotherapeutin in Hamburg und Dresden und seit sieben Jahren GFK-Lernende und Lehrende.
