



## *Für andere da sein*

### Die Chancen gewaltfreier Kommunikation

Die Grundsätze der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg kennen wir vor allem im Bezug auf das Mitteilen eigener Beobachtungen, Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche gegenüber anderen, ohne diese anzugreifen. Nun wenden wir dieselben Grundsätze auf unsere Mitmenschen an und lernen zu hören, was diese beobachten, fühlen, brauchen und erbitten. - Von Isabell Lütkehaus

Empathie bedeutet respektvolles Verstehen der Erfahrungen anderer Menschen; wir stellen Kontakt her mit dem, was andere Personen bewegt. Wir hören deren Beobachtungen, Gefühle, Bedürfnisse und Bitten. Einfach nur zuhören – klingt selbstverständlich, aber tatsächlich tendieren wir dazu, mehr tun zu wollen, wie folgende Unterhaltung zeigt.

*Unser Partner kommt von der Arbeit nach Hause: „Mein Chef hat mich heute wieder vor allen anderen bloßgestellt – völlig überzogen und ungerecht. Ich ertrage das einfach nicht mehr!“ Wir antworten:*

1. *„Ach, der meint das doch nicht so, du weißt doch, unter welchem Druck der momentan steht, da kann man schon einmal austicken.“ Beschwichtigung - Verständnis für den Chef - oder*
2. *„Du bist aber auch ganz besonders empfindlich - ist doch egal, was die Kollegen über dich denken.“ Bewertung der Reaktion des Partners - oder*
3. *„Du solltest ihm gleich morgen sagen, dass es so nicht weitergehen kann, sondern....“ Ratschlag - oder*

4. *„Ich kann dieses Gejammer über deinen Job nicht mehr hören, dann ändere doch was, wenn es unerträglich ist.“ Beschwerde über den Partner - oder*
5. *„Bei mir war heute auch alles furchtbar, erst hatte mein Rechner hat einen schrecklichen Virus und dann ....“ Eigene Erzählung*

Keine der fünf Antworten helfen unserem Partner in dieser Situation weiter, dabei wünscht er sich einfach nur, dass wir ihm zuhören. Wir tun aber mehr, in dem wir relativieren (1), bewerten (2), Ratschläge erteilen (3), uns beschweren (4) oder eigene Erlebnisse berichten (5). Wir geben unserem Partner nicht ausreichend Raum für seine Äußerungen, weil wir umgehend etwas Eigenes einbringen. Natürlich sind die spontanen Antworten (2), (4) und (5) nicht optimal, aber bei (1) und (3) möchten wir tatsächlich helfen. Wir haben das Bedürfnis, die Situation sofort in Ordnung zu bringen und umgehend dafür sorgen, dass es dem anderen wieder besser geht. Zu einem späteren Zeitpunkt mag dies sinnvoll sein und unser Partner es auch annehmen können. Aber nicht jetzt. In diesem Moment möchte er einfach nur, dass man ihm

zuhört und für ihn da ist – Empathie zeigt. Doch unsere spontanen Reaktionen verhindern das Gefühl verstanden worden zu sein, Anteilnahme und Empathie.

#### Wie hört man einfach nur zu?

Empathie ist nur denkbar, wenn wir uns selbst mit unseren Gefühlen, Vorurteilen, Bewertungen und Erfahrungen zurücknehmen und mit unserer gesamten Aufmerksamkeit bei der anderen Person sind. Wir leeren unseren Geist und hören mit unserem gesamten Wesen den Erlebnissen unseres Gegenübers zu und spüren dessen Gefühle und Bedürfnisse.

Egal wie jemand etwas sagt, wir hören, was er beobachtet, fühlt, braucht, erbittet.

Die Art und Weise sowie die gewählten Worte sind nicht entscheidend. Selbst auf gewaltfrei geäußerte Empfindungen reagieren wir nicht mit Gegengewalt, sondern filtern den wesentlichen Inhalt heraus und reagieren empathisch. Eine besondere Herausforderung wird dies, wenn sich, anders als im ersten Beispiel, die Aussage auf uns bezieht.

*Unser Partner sagt: „Nie hörst du mir zu!“ Wir antworten*

1. *„Tut mir leid, hab gerade selbst so viel um die Ohren.“ Entschuldigung*
2. *„Quatsch – natürlich tu ich das!“ pauschale Abwehr*
3. *„Aber du jammert ja auch ständig, das hält man doch irgendwann nicht mehr aus“ – Gegenangriff*
4. *„Das sagst gerade du – du hörst doch auch nie zu!“ Gegenvorwurf*
5. *„In diesem Ton lass ich nicht mit mir reden!“ Verurteilung der Art und Weise der Äußerung, da nicht gewaltfrei*

Was hindert uns daran Empathie zu zeigen? Wir nehmen die Aussage persönlich und entschuldigen uns entweder für unser Verhalten oder greifen selbst an. Infolgedessen fühlt sich unser Partner nicht gehört und wir erfahren nicht, was ihn genau stört.

#### Paraphrasieren - Fragen

Beim Paraphrasieren geben wir zunächst in eigenen Worten wieder, welche Beobachtungen, Gefühle und Bedürfnisse wir gehört haben. Wir gehen nicht selbstverständlich davon aus, dass wir den anderen richtig verstanden haben, sondern fragen nochmal nach. Entscheidend ist nicht intellektuelles Verstehen, sondern das Begreifen der Gefühlslage. Wir vermeiden direkte Fragen (seit wann? warum?); vielmehr knüpfen wir an die Gefühlslage und die damit zusammenhängenden Bedürfnisse an. Zum Beispiel: „Du bist verärgert, weil du dir wünschst...? Du fühlst dich... , weil du gerne hättest...?“ Unsere Fragen zeigen Verständnis und ermu-

tigen zugleich den anderen zur Richtigstellung. Nicht entscheidend ist, ob unsere Vermutungen stimmen, sondern die innere Haltung, verstehen zu wollen.

In unserem ersten Beispiel wäre eine mögliche Reaktion: „Bist du verärgert (Gefühl), weil du dir mehr Respekt von deinem Chef wünschst (Bedürfnis)? Im zweiten Beispiel: „Bist du frustriert (Gefühl), weil du bei unserem Gespräch mehr Kontakt zwischen uns spüren möchtest (Bedürfnis)?“.

Wir erkennen, dass unser Gegenüber sich ausreichend verstanden fühlt, wenn wir ein Nachlassen in der Anspannung spüren oder wenn er von sich aus nicht weiter spricht. Erst, wenn wir dem anderen die Gelegenheit gegeben haben, alles, was ihn ihm vorgeht vollständig zu äußern, wenden wir uns etwaigen Lösungen zu.

Die Autorin **Dr. Isabell Lütkehaus** ist Mediatorin, Rechtsanwältin und Yogalehrerin. Sie arbeitet in eigener Praxis schwerpunktmäßig mit Trennungs- und Scheidungsfamilien, auch bei interkulturellem Bezug. Darüber hinaus bietet sie Konfliktmanagement, Trennungsberatung und Streitschlichtung bei allen Arten von Konflikten. Informationen unter [www.home-mediation.de](http://www.home-mediation.de), [www.konsenskanzlei.de](http://www.konsenskanzlei.de) und [www.home-yoga.de](http://www.home-yoga.de).

Buchtipp: Marshall B. Rosenberg: Gewaltfreie Kommunikation, Junfermann Verlag; Ingrid Holler: Trainingsbuch Gewaltfreie Kommunikation, Junfermann Verlag



#### VON HERZEN WILLKOMMEN AUF DEINER REISE ZU DIR SELBST!

Individuelle Seelen-Kalender  
Seelen-Poster  
Inspirierende Grußkarten  
Kalender 2012 'Kraft & Hoffnung'  
Persönliche Beratung

DIE GESCHENK-IDEE 2011

angelika kolb

[www.seelenkalender.com](http://www.seelenkalender.com) Mobil 0176 – 52 75 77 44