

Ahimsa – Wie sag ich's?



„Letzte Woche habe ich drei Mal deine Unterlagen von meinem Schreibtisch geräumt“ ist eine konkrete Beobachtung ohne Wertung.

Idealerweise ruhen wir in uns selbst und bleiben stets heiter und gelassen, unabhängig von äußeren Umständen; es beeinträchtigen uns weder Situationen noch Verhaltensweisen anderer Menschen. Tatsächlich sind wir jedoch gelegentlich verärgert oder enttäuscht, weil andere Menschen sich nicht so verhalten, wie es unseren Vorstellungen entspricht und Dinge anders verlaufen, als wir es uns wünschen. Wie gehen wir damit um? Lösungswege zeigen die Grundsätze der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg*.

Manche Konflikte setzen uns derart zu, dass wir ohne nachzudenken impulsiv mit Gefühlsausbrüchen und pauschalen Vorwürfen reagieren. Unser Gegenüber fühlt sich daraufhin verletzt und kann unsere darin enthaltene, möglicherweise gerechtfertigte Aussage nicht annehmen, sondern reagiert mit Gegenwürfen. Der Konflikt bleibt bestehen, eskaliert möglicherweise zum Streit und alle Beteiligten sind verletzt. Diese menschlich sicher verständliche Reaktion widerspricht dem zentralen yogischen Gebot Ahimsa, wonach unser Handeln und Reden keine anderen Menschen verletzen soll. Als Gegenentwurf versuchen wir daher, Verletzungen zu vermeiden, in dem wir besser nichts sagen, sondern

unsere negativen Gefühle unterdrücken und der Person oder Situation zukünftig aus dem Weg gehen. Dadurch verweigern wir jedoch unseren eigenen Gefühlen ihre Daseinsberechtigung, anstatt sie zu respektieren und uns wertzuschätzen. Wir unterdrücken sie, was weder gesund sein kann noch dauerhaft funktioniert und vielmehr an anderer Stelle umso heftiger ausbricht. Natürlich wäre es uns lieber, wir hätten nur positive Gefühle. Aber wenn negative Gefühle nun einmal da sind, sollten wir sie auch ernst nehmen, ihre Daseinsberechtigung anerkennen und ihnen Raum geben.

Da wir unsere Vorstellungen nicht darlegen, wird die Situation außerdem nicht geklärt und unser Gegenüber bekommt nicht die Chance zu erfahren, was uns stört. Der Konflikt bleibt bestehen, wir belasten uns selbst mit unterdrückten Gefühlen und nehmen dem anderen die Möglichkeit, sein Verhalten aufgrund unseres Feedbacks zu ändern. Brechen Gefühle samt Vorwürfe ungefiltert aus uns heraus, üben wir anderen gegenüber Gewalt aus. Unterdrücken wir unsere Gefühle, behandeln wir uns selbst nicht gut. Beide Reaktionen verursachen Leid und führen vor allem nicht dazu, den Konflikt zu lösen. Die belastende Situation dauert unverändert an und beeinträchtigt unsere Lebensqualität. Was können wir tun?

Die Grundsätze der gewaltfreien Kommunikation zeigen Wege auf, sich auszudrücken, ohne andere zu verletzen, und ermöglichen es uns dadurch, Konflikte friedvoll zu lösen. Kern ist die uns aus dem Yoga, insbesondere der Meditation bekannte Unterscheidung von Beobachten und Bewerten.

Beispiel: „Immer kommst du zu spät, weil es dir anscheinend egal ist, dass ich auf dich warte“ ist eine Bewertung; „Letzte Woche kamst du dreimal zehn Minuten zu spät“ ist eine Beobachtung. Nach Rosenberg führt die Vermischung von Beobachtung und Bewertung zu pauschalen Aussagen, die voller Gewalt sind und unser Gegenüber verletzen, statt die Situation zu klären. Die klare Trennung hingegen ermöglicht es uns auszudrücken, was wir fühlen und wünschen, ohne andere anzugreifen. Diese wiederum können uns besser zuhören, wenn sie sich nicht attackiert fühlen. Dadurch werden Konflikte gelöst und die Lebensqualität aller Beteiligten verbessert. Für gewaltfreie Kommunikation trennen wir vier Schritte: Beobachtung, Gefühle, Bedürfnisse, Bitten.

1. Was beobachte ich?

Zuerst umgrenzen wir die konkrete Handlung, die unser Wohlbefinden beeinträchtigt. Diese Beobachtung teilen wir dem anderen ohne Beurteilung und so genau wie möglich mit. „Gestern habe ich beobachtet, dass du...“. Pauschalisierungen („immer“, „nie“, „alle Ausländer“) sowie wertende Formulierungen („faul“, „rückwärtslos“) beinhaltet Gewalt.

2. Was fühle ich?

Danach sprechen wir aus, was wir fühlen, in Verbindung mit dem, was wir beobachten. Wir übernehmen die Verantwortung für unsere Gefühle und akzeptieren ihren Stellenwert. Dafür nutzen wir „Ich-Botschaften“, die von alleine uns ausgehen: „Ich bin wütend/traurig/enttäuscht“, nicht: „Du hast mich verärgert“. Unser Gegenüber kann hier zuhören, da er nicht angegriffen wird.

3. Was brauche ich?

Erst anschließend erklären wir, aus welchen Bedürfnissen, Werten und Wünschen diese Gefühle entstehen. Auch hier formulieren wir Ich-Botschaften, da unsere Bedürfnisse unab-

hängig vom Konfliktpartner bereits in uns vorhanden sind: „Ich bin wütend, weil mir wichtig ist, dass...“; „Ich bin traurig, weil ich das Bedürfnis habe, dass...“

4. Was wünsche ich mir?

Daraus resultiert unsere konkrete, zukunftsgerichtete Bitte an die andere Person. Wir wünschen uns ein Verhalten, dass unser beider Lebensqualität verbessern wird. „Ich wünsche mir, dass du..., damit...“; „Daher wäre es schön, wenn du zukünftig...“.

Beispiel: Meine neue Arbeitskollegin verstreut ihre Unterlagen im gesamten Büro. Ein paar Tage räume ich zerknirscht hinter ihr her, bis ich eines Morgens herausplatze: „Dein ständiges Chaos nervt mich!“. So verständlich diese Reaktion sein mag, sie enthält dennoch Gewalt, schon alleine aufgrund der Verallgemeinerungen „ständig“ und der Anschuldigung statt Ich-Botschaft. Besser wäre folgende Kommunikation: „Letzte Woche habe ich drei Mal deine Unterlagen von meinem Schreibtisch geräumt (konkrete Beobachtung ohne Wertung). Das stört mich (Gefühl), da ich um effizient arbeiten zu können, in unseren gemeinsamen Arbeitsräumen Ordnung brauche (Bedürfnis). Daher möchte ich dich bitten, zukünftig deine Unterlagen auf deinem Schreibtisch aufzubewahren (Bitte)“.

**Marshall B. Rosenberg: Gewaltfreie Kommunikation, Junfermann Verlag ISBN: 978-3-87387-454-1*

Dr. Isabell Lütkehaus



ist Juristin und arbeitet in freier Praxis als Mediatorin mit Trennungs- und Scheidungsfamilien. Darüber hinaus bietet sie Konfliktmanagement, Trennungsberatung und Streitschlichtung für alle Arten von Konflikten.

www.home-mediation.de

Gemeinsam mit ihrem Partner, Diplom-sportwissenschaftler und Yogalehrer Tom Beyer betreibt sie in der Friedrichstrasse in Mitte das Yogastudio Home Yoga.

www.home-yoga.de

**Rücken und Gelenke
Sa. 10:00 - 11:30 h » Asana**

welcome home

Rücken & Gelenke Yoga
Präventionskurse (Krankenkassen)
Vinyasa Flow Yoga
Lehrerausbildung und Fortbildung mit Tom Beyer
Acro Yoga, Kundalini Yoga, Kalari
Yoga Shop



HOMEYOGA