

„Lass mich bloß in Ruhe!“

Die Gewaltfreie Kommunikation kurz erklärt – für Gross und Klein

Hast du diesen Satz auch schon von Freunden gehört? Wie hast du dich da gefühlt? Warst du verletzt oder enttäuscht, weil du gerne etwas mit ihnen geteilt hättest, was dir wichtig war?

Sicher hast du auch schon festgestellt, dass du in solchen Situationen ganz unterschiedlich reagierst. Manchmal entscheiden wir uns zum Beispiel ärgerlich zu werden. Dann denken wir vielleicht: „Mensch ist die blöd! Was denkt die sich eigentlich, wer sie ist?“ Oder wir werden traurig und denken: „Keiner mag mich. Keiner hat Zeit für mich.“

In der Gewaltfreien Kommunikation nennen wir diese beiden Möglichkeiten „Wolfssprache“, und es geht darum, diese Gedankenwölfe in uns zu zähmen. Diese Wölfe sind angriffig und wollen Recht haben oder sie verfallen ins Selbstmitleid.

Es gibt aber auch noch zwei andere Möglichkeiten, wie wir in einer solchen Situation reagieren können. Wir können uns z.B. fragen, wie es uns geht, wenn wir von einer Freundin hören: „Lass mich bloss in Ruhe!“ Was fühlen wir in dem Augenblick? Sind wir traurig, weil wir uns eine Freundin wünschen, die uns auch zuhört, wenn es uns nicht so gut geht? Oder sind wir enttäuscht, weil wir gerne etwas erzählt hätten, was wir auf dem Herzen haben? Vielleicht sind wir auch ärgerlich, weil es uns wichtig ist, dass wir respektvoll miteinander umgehen und einen Umgangston finden, der Achtung gegenüber den anderen Menschen ausdrückt?

Wenn wir uns für diese Reaktion entscheiden, dann sprechen wir mit uns selbst die so genannte Giraffensprache. Die Giraffe ist das Symbol für einen Menschen, der mit dem Herzen spricht. Sie ist das Landtier mit dem größten physischen Herzen. Mit ihrem langen Hals behält sie stets den Überblick. Den Kopf hat sie im Himmel und mit den Füßen steht sie fest auf dem Boden. Wenn ich mit mir selber als Giraffe spreche dann sage ich zu mir: „Wenn ich das oder dies sehe oder höre, dann fühle ich mich..., weil ich gerne ... hätte.“ Der Mensch, der mit dem Herzen denkt und spricht, übernimmt somit die Verantwortung für seine Gefühle, weil er weiss, dass seine Gefühle immer mit seinen erfüllten oder unerfüllten Bedürfnissen zusammen hängen. Er fühlt sich gut, wenn er das erhält, was er braucht und er fühlt sich weniger gut, wenn ihm etwas fehlt. Wenn er also den Satz hört „Lass mich bloß in Ruhe!“, dann fühlt er sich vielleicht traurig, weil er gerne hätte, dass die anderen ihm zuhören (sein Bedürfnis ist es also gehört zu werden).

Diese Verbindung zwischen Gefühlen und Bedürfnissen und die damit übernommene Verantwortung ist ein wesentlicher Punkt in der Gewaltfreien

Kommunikation. Kein anderer Mensch ist für unsere eigenen Gefühle verantwortlich, weder für die sogenannten guten noch für die sogenannten schlechten. Kein Mensch kann uns verletzen oder glücklich machen. Unsere Gefühle sind eine direkte Reaktion auf das, was wir brauchen oder erhalten haben.

Es gibt noch eine vierte Möglichkeit, wie wir den Satz „Lass mich bloß in Ruhe!“ hören können. Wir können unserem Freund Einfühlung geben, indem wir uns überlegen, wie er sich denn gerade fühlt, wenn er das sagt und was er denn braucht. Wir hören also keine Kritik und wir verurteilen auch nicht. Vielleicht ist er gerade genervt, weil er Ruhe braucht oder er ist enttäuscht, weil es ihm wichtig ist, dass Menschen selbstverantwortlich sind. Wir wissen es nicht, aber alleine dadurch, dass wir uns auf unser Gegenüber einstellen und uns mit dem Leben (den Gefühlen und den dahinter stehenden Bedürfnissen) verbinden, schaffen wir einen Raum, der keine Kritik, sondern die Energie der Verbundenheit in sich trägt. Der Dichter Rumi beschreibt diesen Raum mit den Worten: „Jenseits von richtig und falsch liegt ein Ort, dort treffen wir uns.“

Wir haben dann die Möglichkeit, aus dieser Energie heraus der Freundin zu begegnen und sie mit dieser Vermutung zu fragen, wie es ihr gerade geht und was sie braucht. Wir nehmen dann einen solchen Satz nicht mehr persönlich, sondern erinnern uns, dass alles, was ein Mensch sagt, immer nur eine Aussage über ihn selber ist; darüber, was er fühlt und was er braucht.

Aus diesem Grund heißt es in der Gewaltfreien Kommunikation, dass es eigentlich gar keine wirklichen „Wölfe“ gibt, sondern nur Giraffen, die ein Sprachproblem haben, das wir übersetzen können. Wir können wählen, wie wir eine Aussage hören und wie wir darauf reagieren wollen. Welch eine Freiheit!

Simone Anliker