

# ***Zehn Wege für Übende, um sich garantiert unwohl zu fühlen***



## ***In diesem Kapitel ...***

- ▶ Wege, um sich in der Familie unwohl zu fühlen
- ▶ Wege, um sich als Übungsteilnehmer unwohl zu fühlen
- ▶ Wege, um sich als Trainer der Gewaltfreien Kommunikation unwohl zu fühlen

**W**enn Sie verheiratet sind, Kinder haben, eine Führungsposition bekleiden oder auf irgendeine andere Art (zum Beispiel als Verkehrsteilnehmer oder im Urlaub) mit Menschen Kontakt haben, gehören schwierige Gesprächssituationen und Konflikte in gewissem Maß zu Ihrem Alltag. Die Welt bietet unzählige Anlässe, um sich aufzuregen.



Noch mehr Stress als unsere Probleme mit anderen erzeugen die kleinen inneren Dialoge, die wir bewusst oder unbewusst den ganzen Tag mit uns selbst führen. Jede Emotion, jedes Gefühl ist mit Anteilen unseres Selbst verknüpft, die Wünsche anmelden und eine möglichst sofortige Wunscherfüllung einfordern. Je weniger wir es gelernt haben, unsere Emotionen zu übersetzen und in den Kontakt mit den dahinterliegenden Bedürfnissen zu kommen, desto wahrscheinlicher verheddern wir uns in Denkschleifen, bei denen wir in erster Linie nach Schuldigen für unsere schlechte Laune suchen.

Um besser zu verstehen, warum Gewaltfreie Kommunikation eine so wohltuende und ausgleichende Wirkung auf innere und äußere Dialoge hat, drehe ich den Prozess der Gewaltfreien Kommunikation in diesem Kapitel bewusst um. Im folgenden Gedankenexperiment lade ich Sie dazu ein, statt der Giraffe den Wolf zu füttern. Die folgenden zehn Wege stellen »Wolfsfutter« der Güteklasse 1 dar (mit Wolfsfutter sind Gedanken und Handlungen gemeint, die die bewertenden und nach Schuldigen suchenden Anteile in uns und anderen verstärken). »Wolfsfutter« enthält alle für die geistige Abwärtsspirale notwendigen Frohsinnblocker und Depressionsergänzungsmittel. Achtung Satire!

## ***Wege, um sich in der Familie unwohl zu fühlen***

Planen Sie ein Essen mit Ihren Kindern. Denken Sie darüber nach, was Ihre Kinder alles nicht mögen. Wälzen Sie zahllose Kochbücher und finden Sie in jedem Rezept eine Kleinigkeit, wegen der Ihre Kinder das Essen zurückweisen werden. Erwägen Sie alternativ den Gang ins Restaurant. Erinnern Sie sich dabei daran, wie Sie neulich von den Nachbartischen angestarrt wurden, als Ihre Kinder zwischen den Tischen Fangen gespielt haben. Denken Sie

## ***Gewaltfreie Kommunikation für Dummies***

an das Gesicht, das Sie gemacht haben, als Ihre Kinder den Hauptgang stehen ließen (irgendeine Zutat hatte nicht auf der Karte gestanden, daher wurde das Essen abgelehnt) und trotzdem (oder gerade deswegen) einen Nachtisch verlangten. Delegieren Sie das Essen lieber an Ihre Nanny, aber rechnen Sie fest damit, dass die Nanny aufgrund einer »unvorhersehbaren Semesterprüfung« nicht kommen kann.

Bitten Sie Ihren Partner, der nach einer langen Telefonkonferenz mit USA um 23 Uhr zur Tür hereinwankt, um spontanen, hemmungslosen Sex. Falls Ihr Partner »Nein« sagt und sich lieber einen schmerzlindernden Tee kochen möchte, beginnen Sie ein Grundsatzgespräch über die Bedeutung von regelmäßigem Körperkontakt. Verfolgen Sie Ihren Partner mit Ihrem Laptop in die Küche und zeigen Sie ihm bei Wikipedia die durchschnittliche Sexquote deutschsprachiger Erwachsener (110-mal pro Jahr). Vergleichen Sie das wortreich mit der Statistik in Ihren Tagebuchaufzeichnungen. Öffnen Sie während dieser Unterhaltung das Küchenfenster, besonders wenn es laut dabei wird.

Falls Sie anschließend allein auf dem Sofa im Wohnzimmer übernachten müssen, können Sie die Zeit nutzen, um über Ihre fehlende Einfühlsamkeit nachzudenken. Erinnern Sie sich an die Partner, die Sie nach einer solchen Aktion aus gutem Grund verlassen haben. Bedenken Sie, dass eine Trennung wegen der Kinder richtig teuer wird. Mal davon abgesehen, dass Sie dann ständig allein für Ihre Kinder kochen müssten (nur was?). Achten Sie auf die Geräusche aus dem Schlafzimmer. Ist das Ihre Frau, die packt? Schluchzt sie? Oder plant sie einen verzweifelten Racheakt? Schließen Sie vorsichtshalber die Wohnzimmertür zu und schämen Sie sich zusätzlich für Ihre Feigheit.

Planen Sie ein klärendes Gespräch. Bereiten Sie das Gespräch mit einer Excel-Tabelle vor, die die Kommunikationsdefizite Ihres Partners auflistet. Sortieren Sie die Vorwürfe nach allgemeinen Persönlichkeitsfehlern, familiär ererbten Defiziten, Nachteilen durch Geschlechtszugehörigkeit und typische Sternzeichenprobleme. Bestellen Sie ein Aufnahmegerät, damit Sie das Gesagte später bei einem Paarpsychologen als Beweismittel weiterverwerten können. Höhepunkt des Gesprächs sollen einige »wertfreie Beobachtungen« sein, bei denen Sie Ihrem Partner Redewendungen nachweisen, die nicht den Kriterien der Gewaltfreien Kommunikation entsprechen.

### ***Wege, um sich als Übungsteilnehmer unwohl zu fühlen***

Nehmen Sie Ihre Probleme mit in Ihre Übungsgruppe der Gewaltfreien Kommunikation. Vielleicht ist das aber dann doch ein bisschen zu intim, oder? Andere Leute streiten sich wahrscheinlich nie über Sex. Sie fragen sich selbst auch schon seit geraumer Zeit, ob es normal ist, wenn man in Ihrem Alter noch so ein lebendiges erotisches Verlangen hat? Die anderen in der Übungsgruppe reden über viel bedeutendere Themen wie zum Beispiel über »Chancen des betrieblichen Konfliktmanagements« oder die Pflege ihrer dementen Eltern. Sie entscheiden, dass Ihr Ehetema eher etwas für einen Psychotherapeuten ist.

Im Gespräch mit Ihrem Therapeuten fällt Ihnen auf, wie weit Sie mit der Gewaltfreien Kommunikation bereits gekommen sind. Sie erkennen, dass es Ihrem Partner eigentlich nur um »Ruhe und Entspannung« ging, während Sie sich nach »Nähe und Intimität« gesehnt haben.

---

## C > Zehn Wege für Übende

---

Jetzt erscheint Ihnen die Welt wieder einfach, klar und friedlich. Sie spüren, dass Sie in der Übungsgruppe der Gewaltfreien Kommunikation einfach unterfordert sind. Deshalb beschließen Sie, einen Vortrag im Hort Ihrer Kinder zu halten. Schließlich haben Sie beobachtet, dass einige Eltern nicht gewaltfrei mit ihren Kindern und Partnern umgehen. Auch die Erzieherinnen können ein wenig Inspiration gebrauchen. Wie schön könnte die Welt sein, wenn die Menschen um Sie herum Ihr Bewusstseinslevel erreichen würden.

### ***Wege, um sich als Trainer der Gewaltfreien Kommunikation unwohl zu fühlen***

Bei der Vorbereitung auf Ihren Vortrag wird Ihnen klar, dass Ihnen regelmäßig die Worte fehlen, wenn Sie Gewaltfreie Kommunikation erklären sollen. Aus Erfahrung wissen Sie, dass Sie auf jede Frage eine Antwort parat haben müssen, damit Sie auf keinen Fall angreifbar sind. Einige Eltern sind Ihnen bereits negativ aufgefallen. Vielleicht können Sie vorher ein paar Telefonate führen, damit die Kritiker schon beim ersten Wort abgewürgt werden. Gewaltfreie Kommunikation ist eine verdammt wichtige Sache. Wer das nicht begreift, sollte von der Mehrheit die Grenzen aufgezeigt bekommen.

Am Morgen des Vortrags ist Ihnen flau zumute. Eine der teilnehmenden Mütter hat bereits an verschiedenen Jahresausbildungen der Gewaltfreien Kommunikation teilgenommen. Angeblich soll sie sogar schon einmal mit Marshall Rosenberg telefoniert haben. Sicher hat sie eine ganz andere, viel tiefere Vorstellung von der Gewaltfreien Kommunikation als Sie. In Ihrem Kopf entsteht die Vorstellung, dass diese Mutter eine Kreuzung aus Mutter Theresa und Mahatma Gandhi ist. Wenn Sie die Telefonnummer der Frau hätten, würden Sie dort anrufen und darum bitten, dass sie den Vortrag an Ihrer Stelle hält.

Am Abend des Vortrags öffnen Sie Ihren Kleiderschrank, um sich schick zu machen. Anzug oder Kostüm ist überkandidelt. Der sportliche Look passt nicht zur Ernsthaftigkeit Ihrer Empathie-Übungen. Der attraktive Look schickt sich nicht in einem Kindergarten. Bleibt nur der Judoanzug oder Jeans und T-Shirt. Als Sie in der Kita eintreffen, sitzen die Eltern im Anzug, im Ausgekleid, in Turnschuhen oder mit Minirock vor Ihnen. Sie selbst fühlen sich hässlich und irgendwie zweitklassig.

Ihr Vortrag ist ein durchschlagender Erfolg. Die andere Trainerin der Gewaltfreien Kommunikation hat Ihnen ihre Telefonnummer gegeben und möchte mit Ihnen kooperieren. Einige Eltern haben Sie um Ratschläge im Umgang mit den Ernährungsgewohnheiten ihrer Kinder gefragt. Ein Vater hat Sie zur Seite genommen und Sie um Hilfe bei der Klärung seiner Ehekrise gebeten. Sie haben eloquente Antworten gegeben und den Beteiligten Mut gemacht. Auf dem Nachhauseweg kommen Sie sich wie ein Betrüger vor. Marshall Rosenberg hätte an Ihrer Stelle sicher ehrlich eingestanden, dass er bei diesen Themen hilflos ist. Sie beschließen, ab sofort niemandem mehr zu erzählen, dass Sie Gewaltfreie Kommunikation machen.

