

Einen Moment lang sind die Frauen und Männer im Tagungsraum des Katholisch-Sozialen Instituts in Siegburg irritiert. Das sei doch so abgesprochen gewesen, beharrt Christiane Broemel. Nein, widerspricht Joachim Mangold. Sie hätten sich auf eine andere Stelle verständigt. Und überhaupt: „Nie hältst du dich an Absprachen.“ Seine Kollegin reagiert aufgebracht und setzt zum Gegenangriff an: „Nie hörst du mir zu.“ Doch dann wird klar: Der heftige Wortwechsel zwischen der Referentin und dem Referenten über die Frage, wo im Raum die Stellwand platziert werden soll, ist nur gespielt. Mit dieser Szene wollen Broemel, die als Mediatorin und gewaltfreie Konfliktberaterin arbeitet, und Mangold, der Bildungsreferent beim Verein „gewaltfrei handeln“ ist, darauf aufmerksam machen, wie schnell ein Missverständnis durch gegenseitige Vorwürfe und Schuldzuweisungen, durch Rechthaberei und Verallgemeinerungen eskalieren und in einem heftigen Streit enden kann. Dabei geht es auch anders. Wie, das erfahren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Praxiswerkstatt an diesem Vormittag. Auf dem Programm steht das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation, das der amerikanische Psychologe Marshall Rosenberg entwickelt hat.



„Selig sind, die Frieden stiften“ – dieser Satz aus der Bergpredigt steht auf dem gelben Kirchentagsschal. Er ist zusammen mit einer Friedenskerze, einem Tuch in Regenbogenfarben und weiteren Gegenständen Teil der gestalteten Mitte im Seminarraum des Katholisch-Sozialen Instituts in Siegburg. (Fotos: Schricke)

Kommunikation ist wichtig

„Zwei Tage für den Frieden“ ist die Veranstaltung überschrieben, zu der die Altenpastoral im Erzbistum Köln Menschen eingeladen hat, die sich in der Seniorenarbeit engagieren. Ausgangspunkt sei die Frage „Wie kann man ein friedliches Miteinander in unsicheren Zeiten gestalten, was kann jede und jeder Einzelne dazu beitragen?“, berichtet Ute Aldenhoff, Referentin für Altenpastoral. Gerade in Begegnungen und Gesprächen mit alten und hochaltem Menschen ließen sich möglicherweise Antworten auf diese Fragen finden. „Mit ihren persönlichen Geschichten und Erinnerun-

Friedliches Miteinander im

Wie können wir gut miteinander umgehen?

gen sind sie – Kriegskinder wie Kriegsenkel – wichtige Zeitzegen eines Lebens in unfriedlichen Zeiten.“ Die Altenpastoral im Erzbistum Köln unterstütze die Begegnungen und Gespräche zwischen den verschiedenen Generationen und rege einen biografischen Austausch an.

Bei der Gestaltung eines friedlichen Miteinanders im Alltag sei auch die Kommunikation entscheidend, erklärt Joachim Mangold. Ziel der Praxiswerkstatt sei es, dass die Menschen bei sich neue Handlungsmöglichkeiten sehen und vorhandene Optionen erweitern. „Häufig lenken wir in unserer Gesellschaft den Blick auf Schwächen und Mängel. Dabei haben wir ganz viele Fähigkeiten, miteinander gut umzugehen“, so der Referent. Jeder bringe bestimmte Stärken mit. „Wir Menschen haben viele Möglichkeiten, aktiv und gewaltfrei etwas in unserem direkten Umfeld zu verändern.“

Man müsse allerdings unterscheiden: Wie weit reichen meine Möglichkeiten? Was kann ich verändern und was nicht? „Ich habe nur Zugriff auf mich selbst. Ich muss bei mir selbst ansetzen“, betont Mangold.

Nachdem sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zunächst damit auseinandergesetzt haben, was sie mit dem Begriff Frieden verbinden, geht es darum, eigene Stärken zu entdecken und das eigene Konfliktverhalten zu erforschen. Auch die Gewaltfreie Kommunikation ist ein Weg zu einem friedlichen Miteinander. Die Männer und Frauen erfahren, wie wichtig es ist, in einer Situation wie der gespielten Szene nicht sofort zu reagieren. „Lassen Sie sich die Zeit durchzuatmen, das hilft immer wunderbar“, sagt Broemel. „Und überlegen Sie: Was geht hier vor?“ Schnell sei man dabei, eine Situation zu bewerten. „Unser Kopfkino läuft so, das ist ganz normal. Nur wenn wir wissen, dass



Jemand, der arrogant wirkt, ist vielleicht selbstbewusst oder zielstrebig. Beim sogenannten Reframing geht es darum, eine Person oder Situation in einen neuen Bezugsrahmen zu setzen.



Alltag

– Praxiswerkstatt

das nicht gut ist, können wir dagegen angehen.“ Das sei Arbeit, doch die sei es wert. „Vielleicht bekomme ich es hin, anders zu reagieren und es nicht zum Konflikt kommen zu lassen“, so Broemel.

Sie sensibilisiert die Teilnehmer dafür, die eigenen Gefühle zu erforschen. „Was ist bei mir los, wenn ich merke, da regt mich etwas auf?“ Die Gefühle seien ein Wegweiser zu den eigenen Bedürfnissen, aus denen dann wiederum Bitten und Wünsche an das Gegenüber formuliert werden können. Dieses Vorgehen müsse man immer wieder üben, gibt auch Joachim Mangold den Teilnehmern mit auf den Weg. Das Wichtigste sei die Haltung, die dahinterstehe. „Ich kann andere nicht verändern, ich kann nur mich selbst verändern.“ Und auch wenn es mal schiefgehe: „Haben Sie den Mut, es auszuprobieren!“

ALMUD SCHRICKE

→ www.gewaltfreihandeln.org

„Eine lebenslange Aufgabe“

Respekt, Wertschätzung und Achtung im Gespräch

Konflikte gehören zum Leben dazu. Die Frage ist, wie man damit umgeht. Im Interview mit Almud Schricke spricht Joachim Mangold, Bildungsreferent beim Verein „gewaltfrei handeln“, über Gewaltfreie Kommunikation.

K Worum geht es bei der Gewaltfreien Kommunikation?

JOACHIM MANGOLD: Es ist nicht einfach eine Methode oder ein Instrument, das ich einsetze, sondern eine Haltung, aus der heraus ich Empathie entwickeln kann – auch für mich selbst. Und mit dieser Empathie gehe ich in der Kommunikation vor. Es geht bei Gewaltfreier Kommunikation immer um Respekt, um Wertschätzung, um Achtung – vor sich selbst und vor dem anderen. Marshall Rosenberg, der das Ganze entwickelt hat, nennt es „Kommunikation von Herz zu Herz“. Wichtig dabei ist: Ich stehe für meine Bedürfnisse, Gefühle und Wünsche ein und kommuniziere sie auf eine Art und Weise, dass mein Gegenüber seine Bedürfnisse und Gefühle ebenso mit mir kommuniziert.

K Das ist in der Praxis gar nicht so leicht, oder?

MANGOLD: Ich kann das üben, indem ich mich zum Beispiel darauf trainiere, Beobachtung und Bewertung auseinanderzuhalten. Wenn wir etwas sehen, sind wir schnell dabei, eine Interpretation mitzuliefern, und die ist häufig so bewertend, dass mein Gegenüber sagt: Das stimmt nicht. Was unterstellst du mir? Erst mal beobachte ich, und diese Beobachtung löst ein Gefühl in mir aus. Das zeigt mir, ob ein Bedürfnis befriedigt worden ist oder nicht. Marshall Rosenberg sagt: Gefühle sind die Kinder der Bedürfnisse. Das heißt aber auch: Ich selbst bin für meine Gefühle und Bedürfnisse verantwortlich, nicht der andere. Wenn ich eine Veränderung möchte, kann ich nur eine Bitte an mein Gegenüber äußern, sich anders zu verhalten.

K Und wenn das nicht klappt?

MANGOLD: Wenn ich eine Bitte äußere, muss ich in Kauf nehmen, dass der andere nicht bereit ist, diese Bitte zu erfüllen. Aber diese innere Zufriedenheit, die aus diesen Schritten entsteht, wirkt sich positiv auf Beziehungen aus. Ich kann sagen: Okay, du möchtest es nicht. Das kann ich akzeptieren und respektieren. Du hast einen guten Grund dafür, dass du das anders machen möchtest.

K Kann man diese Haltung lernen?

MANGOLD: Man kann das lernen, aber wir bringen es auch alle mit. Wenn wir genau hinschauen, ist das etwas allgemein Menschliches. Es ist tief in uns verwurzelt. Gewaltfreie Kommunikation hat eine universelle Tragfähigkeit. Sie funktioniert in allen Kulturen, in allen Situationen und Zeiträumen. Wir müssen uns nur auf den Weg machen, sie auch zu leben. Die ganze Arbeit bei der Gewaltfreien Kommunikation besteht vor allen Dingen darin, den Schutt, den unsere Zivilisation darübergerlegt hat, wegzuräumen und das, was eigentlich nur menschlich ist, wieder zum Leben zu erwecken.

K Genau in sich hineinzuhorchen, über Gefühle und Bedürfnisse zu sprechen, fällt vielen schwer. Wie kann das gelingen?

MANGOLD: Sie können Stunden daran arbeiten, das Vokabular, welches wir für Gefühle haben, wieder zu aktivieren. Wir haben ein breites Repertoire, sowohl für die Gefühle, die Bedürfniserfüllung bedeuten, als auch für die Gefühle, die eben nicht Bedürfniserfüllung bedeuten. Häufig benennen wir auch Pseudogefühle. Wenn ich zum Beispiel sage, ich fühle mich ausgenutzt, heißt das im Klartext: Du nutzt mich aus. Diese Botschaft ist ein Vorwurf. Das bringt uns in unserem Miteinander nicht weiter. Ich muss sehr bewusst meine Gefühle benennen können, damit mein Gegenüber etwas damit anfangen kann. Damit erhöhe ich die Wahrscheinlichkeit, dass die Kommunikation gelingt. Es gibt aber keine Garantie.

K Gibt es Bereiche, wo man mit Gewaltfreier Kommunikation an Grenzen stößt?

MANGOLD: Wenn ich versuche, Gewaltfreie Kommunikation im Alltag zu leben, stoße ich permanent an meine Grenzen. Ich merke, dass ich an manchen Stellen etwas bewegen, verändern und in die Richtung bringen kann, die für mich gut ist und die jemand anders auch für sich als gut annehmen kann. Aber das passiert genauso häufig nicht – das ist aber auch völlig in Ordnung. Gewaltfreie Kommunikation ist nichts, wo man nach 25 Übungsstunden ein Zertifikat bekommt. Das ist ein lebenslanges Ringen, ein permanentes Üben. Aus unseren Seminaren ergeben sich häufig Übungsgruppen, und ich kenne auch Trainer, die nach 25 Jahren sagen: Immer wieder tauchen Dinge auf, wo ich noch einmal auf mich gucken muss. Das bleibt eine lebenslange Aufgabe.