



Der dritte Schritt ist das Wahrnehmen unserer Bedürfnisse. Alle Menschen haben grundsätzlich dieselben Bedürfnisse – man kann sie in neun Grundbedürfnisse einteilen –, die dann, je nach Kultur usw., unterschiedlich geprägt sind. Diese gemeinsamen Bedürfnisse sind es, die uns Menschen alle miteinander verbinden. Es gilt, diese Bedürfnisse bei sich und beim anderen wahrzunehmen und auszudrücken.

Der letzte Schritt ist die Bitte, d.h. die Konkretisierung unseres Bedürfnisses.

Diese vier Schritte verwenden wir, um auszudrücken, wie es uns geht und was wir brauchen, aber auch um wahrzunehmen, was beim anderen los ist. Das nennen wir dann die Einfühlung: Wir reagieren auf aggressive Äußerungen des anderen nicht, indem wir ebenso aggressiv sind, sondern wir versuchen herauszufinden, was beim anderen an Gefühlen und Bedürfnissen da ist.

Das erste, was die Leute sagen, wenn sie von diesen vier Schritten hören, ist, wie einfach das ist. Das zweite, was sie sagen ist, wie schwierig das ist... Wir sind es eben nicht gewohnt, gewaltfrei zu kommunizieren. Das hängt auch mit den Machstrukturen zusammen, in denen wir alle erzogen wurden und in denen wir leben.

Können Sie diese vier Schritte an einem Beispiel veranschaulichen?

Was immer wieder bei Eltern ein Thema ist, das ist die Unordnung der Kinder: Wie kann ich reden, wenn ich in das Zimmer meines Sohnes komme und da ist ein Riesen-Durcheinander? Am liebsten würde ich dann sagen: «Räum endlich auf, du Schlammer!» Aber wenn ich das so sage, dann kommt meistens die Antwort: «Reg dich nicht so auf, das ist mein Zimmer!»

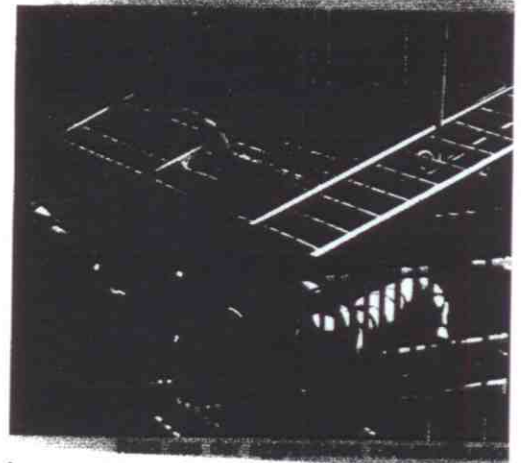
Wie kann ich nun herausfinden, was in mir geschieht, wenn ich in das Zim-

mer gehe? Wie geht es mir dabei? Was habe ich für ein Bedürfnis?

Nach der GFK gehe ich nun also in das Zimmer und sage, was ich beobachte. Ich sage nicht: «Hier ist Unordnung», denn das wäre schon Bewertung. Ich sage also zum Beispiel: «Hier liegen Kleidungsstücke am Boden». Wie fühle ich mich nun, wenn ich das sehe? Meistens sagen die Eltern: «Ich ärgere mich». Ärger ist aber eigentlich kein richtiges Gefühl, es entsteht sekundär, indem mein Kopf mir sagt, was ich gerade nicht bekomme. Das eigentliche Gefühl ist ein Unbehagen, und was meiner Ansicht nach dahinter steht, ist nicht so sehr ein Bedürfnis nach Ordnung, sondern Ordnung ist eher eine Strategie, um mein Bedürfnis nach Schönheit, Klarheit und Übersicht zu erfüllen.

Nun folgt die Bitte: «Wärest du bereit, deine Sachen in den Schrank zu räumen?» Ich kann darauf natürlich die Antwort bekommen: «Nein, jetzt hab ich keine Zeit, ich mach's morgen». Dann sage ich: «OK, wenn du mir versprichst, dass du's morgen machst, geht das in Ordnung».

Ich kann mich jetzt aber noch fragen: Was ist bei ihm los? Wie fühlt er sich, wenn er von mir diese Bitte hört? Was braucht er? In erster Linie braucht er wohl Selbstbestimmung. Wenn wir das dem anderen auch sagen: «Nicht wahr, du möchtest selbst bestimmen, wann du das machst?» Dann entsteht eine ganz andere Atmosphäre und die Beziehung wird besser oder verschlechtert sich zumindest nicht, was hingegen bei einer Forderung oft der Fall ist. Forderungen werden oft mit Widerstand und Ablehnung beantwortet und sind grundsätzlich von Bitten zu unterscheiden. Eine Bitte ist nur dann eine echte Bitte, wenn der andere auch tatsächlich die Freiheit hat, sie mit «nein» zu beantworten und sie nicht aus Schuld- oder Schamgefühlen bzw. aus Angst erfüllt. Gewaltfrei



kommunizieren heißt: Ich erfülle Bitten, weil ich gerne das Leben eines anderen Menschen bereichern möchte. Oder ich möchte, dass Menschen meine Bitten erfüllen, um mein Leben zu bereichern. Forderungen hingegen implizieren meistens Gewalt, weil wir oft unausgesprochen mit Angst, Schuldzuweisung, Beschämung u. a. drohen, falls man/frau sich unserer Forderung nicht fügen sollte.

Zwei Punkte haben mich bei der Lektüre des Buches (Marshall B. Rosenberg: *Gewaltfreie Kommunikation*) aufhorchen lassen, weil sie stark von unserer gewohnten Verhaltensweise abweichen: 1. Die Verantwortung für die eigenen Gefühle zu übernehmen und 2. Keine Werturteile auszusprechen.

Im Allgemeinen fragen wir uns nicht, wie es Menschen geht, sondern wir fragen: Was sind Menschen? Menschen sind rücksichtslos, verantwortungslos, usw. Marshall sagt: Je mehr wir sagen, wie Menschen sind, desto mehr tragen wir zur Gewalt in der Welt bei. Es geht in Wirklichkeit darum, was jemand tut und was er braucht. Es ist aber gar nicht einfach, von diesem Etikettieren wegzukommen. Die Haltung Marshalls ist unserer gewohnten radikal entgegengesetzt, und daher behandle ich dieses Thema in meinen Seminaren auch erst,

