

Gedanken zum Thema „das Bedürfnis nach Sicherheit“ auf Grundlage der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg

*"Eine sichere Gesellschaft hat ganz klare Bedingungen: Eine gesicherte und erschwingliche Energieversorgung ist Grundbestandteil einer wirklich sicheren Gesellschaftsform. Zur Sicherheit gehören auch Wasser, Nahrung, Wohnung, Gesundheit. Außerdem eine unversehrte Umwelt, flexible und vernünftige Produktionsverfahren, Selbstverwaltung, allgemein verbindliche Wertvorstellungen. **Wahre Sicherheit bedeutet vor allem, unseren Nachbarn mehr Sicherheit zu geben, anstatt weniger - sei es auf dörflicher oder globaler Ebene.**"*

(aus dem Buch "Die Alternative" von Geseke von Lüpke - Wege und Weltbild des Alternativen Nobelpreises, Seite 95 (die Stelle ist aus dem Hauptteil DIE PROJEKTE in Kapitel 1 Frieden auf Erden - Die Götter des Krieges entschleiern - Frieden schaffen ohne Waffen).)

In der Gewaltfreien Kommunikation liegt der Schlüssel zu den Bedürfnissen nach Sicherheit, Schutz, auch Wertschätzung und Vertrauen, in der Erkenntnis, dass deren Quelle in jedem Fall in mir selbst liegt. Das heißt die Grundlage, die Wurzel, die Quelle, diese Bedürfnisse emotional zu erfassen und zu erleben, liegt in mir selbst.

Diese Erkenntnis widerspricht allerdings der vielfach verbreiteten Suche nach Sicherheit, Schutz etc. im Außen. Damit machen wir uns – im Konfliktfall - zum Teil des „Problems“. Die Transformation des Problems und um vom Außen nach Innen zu kommen kann erfolgen, wenn wir uns einfühlen in das, was in den Menschen lebendig war, als sie das taten, was für uns so beängstigend und schmerzhaft war – um zu sehen, welche menschlichen Bedürfnisse sie damit zu erfüllen versuchten.

Wenn wir ein Feindbild von einem Menschen in uns tragen, das in uns wirkt, dann tragen wir zur Gewalt auf dieser Erde bei. Welche Veränderung (gesellschaftliche oder persönliche) ich auch immer anstrebe, wenn mein Veränderungswunsch aus einem Feindbild oder einer Vorstellung erwächst, dass bestimmte Menschen falsch oder schlecht sind, dann wirken meine Anstrengungen selbstzerstörerisch.

Eine Übung im Rahmen der Gewaltfreien Kommunikation ist in diesem Zusammenhang die Übung „Feindbilder transformieren“. Die Übung kann schriftlich alleine oder im Austausch mit einer anderen Person Schritt für Schritt gemacht werden:

1. Welcher Auslöser hat da etwas in mir stimuliert?

2. Selbstempathie für die Gefühle, die da waren und für das, was sich in meinem Kopf abgespielt hat.
3. Das Bedürfnis, das sich hinter meiner Reaktion verbarg. Weitere Bedürfnisse?
4. Zurück zu der Botschaft/zum Auslöser: Was hat die andere Person gefühlt und gebraucht? (Hier sind nur Vermutungen möglich, weil die Person ja nicht da ist. Wenn die Situation in der Vergangenheit ist, dann kann ich die Vermutungen nicht mehr definitiv überprüfen.)
5. Mit jeder Abwertung, die mir durch den Kopf geht, bekomme ich eine Chance, zu üben. Nur wenn ich Hunderte von Malen verurteile und dann übe, fängt es an, für mich zur Gewohnheit zu werden – über das nachzudenken, was ich fühle und brauche. Je mehr ich das übe, umso eher kommt es „blitzschnell“, wenn ich in Bedrängnis bin.

Mit dieser Übung werde ich handlungsfähig. Ich verbinde mich auf eine ernsthafte Art mit den Menschen, die ihnen zeigt, dass ich sie nicht für ihre Taten verurteile. Das ist das Wirkungsvollste, was ich tun kann, um zur Sicherheit für alle Seiten beizutragen. Aber das erfordert viel Aufwand, weil ich zuerst alle Feindbilder aus meinem Kopf herausbekommen will. Es setzt auch voraus, mir bewusst zu werden, dass ich nicht darauf aus bin, die andere Person zu verändern. Ich bin darauf aus, eine Verbindung zu schaffen, die es ermöglicht, dass die Bedürfnisse aller beteiligten Personen berücksichtigt werden.

Sobald ich in einem Gespräch bin, ist meine Absicht, eine empathische Qualität der Beziehung aufzubauen, die die Bedürfnisse aller zufrieden stellen kann. Ich versuche hinter allem, was die Person tut, zu sehen, dass sie mit ihrer Handlung wirklich das

Bestmögliche vollbringt, das sie in dem Augenblick zu tun vermag.

Jedes menschliche Wesen tut in jedem Augenblick genau das, was für diesen Menschen das Bestmögliche darstellt, das er/sie in diesem Augenblick zu tun vermag. Diese Einfühlung mit den Ängsten und unerfüllten Bedürfnissen, die bei den Menschen für den Impuls sorgen, einander anzugreifen, bedeutet, dass sie ihren Wunsch zurückzuschlagen, verlieren. Sie erkennen, dass oft Unkenntnis von Alternativen oder ein Mangel an Fähigkeiten, die erlernbar wären, zu Angriffen und Gewalt führen. Statt dessen machen sie sich zum Ziel, für die empathische Verbindung und das Wissen zu sorgen, das sie befähigt, sich für kooperative Beziehungen statt für Gewalttätigkeiten (Angriff und Verteidigung) zu engagieren.

Meine Absicht ist, mit jedem Wort, das ich ausspreche, mit allem, was ich tue, das Leben wunderbarer zu machen, zumindest versuche ich es. Und manchmal klappt das nicht gleich auf Anhieb. Nachdem ich also diese empathische Qualität in der Beziehung aufgebaut habe, frage ich die Person, ob sie mich in meinem Schmerz anhören möchte. Ich werde sie dann wissen lassen, welchen Schmerz ich über die ganz spezifischen Strategien verspüre, die sie anwendet. Ich werde sie wissen lassen, wieso ihre Handlungen meine Bedürfnisse nicht erfüllen. Und dann werde ich die Person fragen, ob sie bereit ist, mit mir gemeinsam nach einem Weg zu suchen, um unser beider Bedürfnisse zu erfüllen.

Das ist der Weg, den die Gewaltfreie Kommunikation vorschlägt, um mich für mein Bedürfnis nach Sicherheit, um mich überhaupt für Sicherheit in der Welt und einen vertrauensvollen Boden einzusetzen.

Im folgenden finden Sie noch eine Übung, die Sie mit sich alleine schriftlich oder im Austausch mit jemand anderem machen können.

Gudrun Haas
Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC) und Mediatorin
Maisachweg 2, D-85232 Günding
Telefon 0049/8131/271248
Mobil 0049/160/3661403
mailto: gudrun_haas@t-online.de
www.gudrun-haas.de

Meine Geschichte bezüglich dem Thema „Bedürfnis nach Sicherheit“: Vor einigen Jahren hatte ich die Einstellung zu dem Bedürfnis nach Sicherheit, die durch das Zitat von Dietrich Bonhoeffer begründet wurde: „Es gibt keinen Weg zum Frieden auf dem Weg der Sicherheit.“ Ich fragte dann Marshall nach dem Bedürfnis nach Sicherheit und er sagte nur: „Das Bedürfnis nach Sicherheit (safety) ist ein ganz wichtiges Bedürfnis.“ Seither bin ich in einem Prozess, dieses Bedürfnis wirklich zu entdecken. Wirklich heißt, die Schönheit des Bedürfnisses zu erkennen und zu sehen. Ein Beispiel: Ich habe für mich entdeckt, dass meine Arbeit bezüglich Netzwerken letztendlich in meinem Bedürfnis nach Sicherheit begründet ist, persönlicher Sicherheit, die dann erfüllt ist, wenn wir die Welt haben, die ich mir vorstelle. Mit meinem Einsatz fürs Netzwerken setz ich mich dafür ein, dass ist mein Bedürfnis nach Sicherheit berücksichtigt ist. Es muss nicht unbedingt erfüllt sein, aber mein Sicherheitstank ist ausreichend gefüllt, wenn ich das Bedürfnis nach Sicherheit berücksichtigt weiß. Wird an gegebener Stelle fortgesetzt.

Literaturempfehlungen:

Marshall Rosenberg, Gewaltfreie Kommunikation Eine Sprache des Lebens. Originaltitel: Nonviolent Communication 18,00 EUR
Junfermann Verlag 5. Aufl. -
03.09.2004 - 240 S. - ISBN 3-87387-454-7

Marshall Rosenberg, Das Herz gesellschaftlicher Veränderung. Wie Sie Ihre Welt entscheidend umgestalten können. – ein Transkript.. Originaltitel: The heart of social change **8,50 EUR** Junfermann Verlag, 2004 ISBN 3-87387-567-5

Marshall Rosenberg, Die Sprache des Friedens sprechen. ... in einer konflikt-reichen Welt. Originaltitel: Speaking peace in a world of conflicts. **15,90 EUR** Junfermann Verlag, 2006 ISBN 978-3-87387-640-8

*„Friede und Sicherheit sind legitime menschliche Grundbedürfnisse. Der Wettlauf um absolute Sicherheit und Unverwundbarkeit schafft jedoch ein Klima der Angst und unterhöhlt die Grundmauern der Sicherheit, die er beschützen will. Paradoxe Weise entsteht nämlich wahre Sicherheit erst, wenn wir das Risiko der Entscheidung eingehen, gewaltfrei um Werte wie Gerechtigkeit, Verbindlichkeit und Gemeinschaft zu ringen. Keine Mauer, kein Waffensystem und kein Präventivkrieg können uns diese Art von Sicherheit geben. Wenn wir vom Glauben ausgehend nach Sicherheit trachten, ohne Anwendung von 'Heer' oder 'Macht', bedeutet es aber nicht, dass wir die Gefahren für unser Leben leugnen, sondern dass wir unsere menschliche Verwundbarkeit annehmen, uns dabei auf den Gott des Lebens verlassen, und dass wir die Gerechtigkeit tun, die er von seinen Jüngern erwartet. Grundlagen eines Zusammenlebens und die zwei Hauptsäulen der Berufung der Gemeinde: freigewählte Verwundbarkeit und Gerechtigkeit.“
(Church and Peace 2007)*

Woher kommt das Gefühl, unsicher zu sein? Eine Übung von Miki Kashtan (übersetzt und angepasst von Gudrun Haas)

Absicht:

- a) Finde Interpretationen und Beobachtungen, die die Erfahrung „sich unsicher fühlen“ auslösen: was führt uns zu der Erkenntnis, dass etwas nicht sicher wäre?
- b) Frage dich jetzt, welche Beziehung wir lieber möchten, wenn wir „sich unsicher fühlen“ erleben.

Übung:

1. Denke an eine Situation – die so kurz wie möglich zurück liegt – in der dein Bedürfnis nach Sicherheit nicht erfüllt war. Beschreibe sie in 2 Sätzen.
2. Hast du gedacht, dass es einen Mangel an Sicherheit gab? Ja/Nein (Beachte: Es gibt keine „richtige“ oder „falsche“ Antwort hier – nur Aufrichtigkeit.) Wenn ja, was hast du dir selber gesagt, was diesen Mangel an Sicherheit bewirkt?
3. Was ist genau passiert, was diese Gedanken auslöste? Beschreibe eine Beobachtung.
4. Betrachte diese Beobachtung ohne jede Interpretation, dann schreibe deine Gefühle und Bedürfnisse (zusätzlich zu dem Bedürfnis nach Sicherheit) in diesem Zusammenhang auf. Nimm dir einen Augenblick Zeit, um dich vollständig mit jedem der Bedürfnisse, die du gefunden hast, zu verbinden bevor du zu weiteren Bedürfnissen gehst.
5. Hast Du irgendein Bild davon, was geschehen könnte, das „unsicher“ wäre?
6. Wenn diese Dinge passieren würden, was würde tatsächlich deine Sicherheit beeinträchtigen? Was wären deine Gefühle? Welche Bedürfnisse wären nicht erfüllt? Nimm dir einen Augenblick Zeit, um dich vollständig mit jedem der Bedürfnisse, die du gefunden hast zu verbinden, bevor du zu weiteren Bedürfnissen gehst.
7. Was würde zu deinem Gefühl nach Sicherheit beitragen?
8. Wechsle mit deiner Aufmerksamkeit zu der Person oder Gruppe, die in diese Erfahrung verwickelt ist. Was sagst du dir selbst über diese andere Person oder Gruppe? Gibt es irgendwelche Urteile oder Einschätzungen über sie?
9. Was könnten die Bedürfnisse sein, die bei dieser Person oder Gruppe dahinter liegt?
10. Wenn du die Bedürfnisse erkennst, wie fühlst du dich und welche Bedürfnisse erkennst du noch?
11. Nun bleibe verbunden mit den unterschiedlichen Bedürfnissen, die du hast und betrachte folgendes: Wenn du eine Erfahrung von „Unsicherheit“ hast, was würdest du brauchen, das dir hilft, mit dir selbst verbunden zu bleiben und wählen zu können, wie du dich in dieser Situation verhältst?
12. Nimm dir einen Augenblick Zeit, deine Gefühle und Bedürfnisse zu erkennen und dich mit ihnen zu verbinden.

Anmerkung: Wenn du irgendein Urteil über dich selbst bemerkst bezüglich dieser Erfahrung oder bezüglich dieser Erfahrung im Verhältnis dazu, wie du dich gerne verhalten möchtest, dann ziehe in Erwägung, dich mit der Übung „Transforming Self Judgments“ von Miki Kashtan zu befassen oder dir von jemandem Empathie geben zu lassen.

"Glauben zu haben erfordert Mut, die Fähigkeit also, ein Risiko auf sich zu nehmen und bereit zu sein, Schmerzen und Enttäuschungen zu ertragen. Wer auf Sicherheit und Sorgenfreiheit als primären Lebensbedingungen beharrt, kann niemals Glauben haben; wer sich in einem System einschließt, bei dem Distanz und Besitz Mittel der Sicherheit sind, macht sich selbst zum Gefangenen."
(Erich Fromm)