



Familienkunst:
Erst wurden die Materialien gesammelt, dann auf dem Bazar hart verhandelt und schließlich kreativ verbaut – bis zum nächsten Regen.

Recht haben oder glücklich sein



DAS WÄR'S DOCH: WENN WIR ALLE FRIEDLICH MITEINANDER UMGEHEN WÜRDEN. UM HERAUSZUFINDEN, WIE DAS GEHT, HAT SIMONE KOSOG FÜR UBUNTU AM FAMILIENCAMP FÜR GEWALTFREIE KOMMUNIKATION TEILGENOMMEN – UND IHRE FAMILIE GENÖTIGT MITZUKOMMEN.

Fotos Michela Morosini Text Simone Kosog

Um es vorweg zu nehmen: Es wird in dieser Geschichte um Gefühle gehen, viele Taschentücher werden verbraucht werden. Wenn das jemand nicht aushält, verstehe ich es gut, denn mir ging es genauso. Deutlich zu spät waren wir in München aus unserem vollen Alltag ins Auto gestürzt. Der Weg zum Familienhotel in Bad Aussee im Salzburger Land, wo wir uns für eine Woche in ein Familycamp für Gewaltfreie Kommunikation begeben würden, zieht sich. Als wir in den Seminarraum kommen, hocken alle anderen schon auf dem Boden und malen: Im Kennenlernspiel soll jeder vier Dinge über sich aufzeichnen, drei Wahrheiten, eine Lüge. Fremdland und noch lahm von der Autofahrt malen wir wenig inspiriert: Jemand von uns hatte gestern Geburtstag (richtig, unsere Tochter Rosa ist sieben geworden), wir haben einen Hund (richtig, er liegt neben uns), es gehört noch jemand zur Familie (richtig, der 16-jährige Sohn meines Mannes), wir haben ein Kaninchen (falsch). Dann tauschen wir uns mit den anderen aus. Eine Familie hat kleine Herzen in große Herzen gemalt als Zeichen ihrer Patchwork-Verbundenheit. Außerdem behaupten sie, dass sie Käsefondue lieben und gerne mal eine Flugreise nach Hawaii machen wollen. Letzteres ist gelogen. „Wir achten auf die Umwelt und vermeiden es zu fliegen“, erklären sie. „Ökos“, flüstert mir Paul, unser 10-jähriger, vorpubertierender Sohn zu. Sein Gesicht ist ernst, noch am Morgen hat er mir Vorhaltungen gemacht: dass ich ihn und seine Schwester gar nicht richtig gefragt hätte, ob sie da hin wollen. Es kommt noch schlimmer. Jeder erzählt, was er sich von der Woche erwartet. „Weiter!“, sagt mein Sohn, als er an der Reihe ist. Die 16-jährige Marie, Tochter der Seminarleiterin, sagt: „Ich bin hier um zu kuscheln!“ Mein erster Gedanke: Das schreibe ich auf keinen Fall, sonst liest kein Mensch weiter! Mein zweiter: Irgendwie werden wir hier schon durchkommen! Immerhin Alex, mein Mann, scheint entspannt und offen zu sein. Er sei hier, um „Lösungen für Grenzsituationen“ zu finden, erklärt er und erntet Zustimmung, vor allem von den Frauen. Er meint damit Situationen wie diese: Eins der Kinder tut etwas, das Alex nicht passt, spielt also Ball in der Wohnung, trödelt, lärmt oder schmatzt, Alex regt sich auf – impulsiv und übertrieben, wie wir anderen finden. Die Kinder

schreien, weinen oder bocken, ich mische mich ein, wiederum sauer auf Alex, motze – impulsiv und übertrieben. Ein schöner Familienstreit, der bei uns zu Hause den Rang eines Klassikers hat. Die Vorstellung, aus dieser Art der Kommunikation die Gewalt herausnehmen zu können, hätte tatsächlich etwas Verlockendes!

Genau um solche Konflikte zu lösen, hat der amerikanische Psychologe Marshall B. Rosenberg Anfang der 60er Jahre die Gewaltfreie Kommunikation, kurz GFK, entwickelt – und um darüber hinaus die Welt als solche zu verändern. Rosenberg hat traumatisierten Kriegsoffizieren in Ruanda geholfen, mit einer Straßengang in St. Louis gearbeitet, mit Polizisten und Straftätern, mit Kindern, die geschlagen wurden, und Eltern,

Die vier Schritte zur Gewaltfreiheit: 1. Beobachtung, 2. Gefühle, 3. Bedürfnisse, 4. Bitte

die geschlagen haben. Überall auf der Welt wenden Menschen inzwischen seine Methode an, die an sich denkbar einfach ist. Es geht nur darum, zwei Fragen zu beantworten: 1. Beobachte dich selbst: Was ist lebendig in dir? 2. Wodurch würde sich deine Lebensqualität verbessern, was würde dein Leben bereichern? Aufgabe ist es, die Antworten ehrlich und ohne Kritik mitzuteilen. Weil das in der Praxis doch kniffliger ist, hat Rosenberg vier Schritte entwickelt, die dabei helfen sollen: 1. Beobachtung, 2. Gefühle, 3. Bedürfnisse, 4. Bitte.

Ein Beispiel: Nehmen wir an, eine Freundin sagt eine Verabredung ab. Dann könnte ich sagen: „Du bist so unzuverlässig, dauernd versetzt du mich!“ Was bewertend wäre. In GFK-Sprache könnte es heißen: „Du hast unsere letzten drei Verabredungen abgesagt!“ Dann kommen die Gefühle dazu: „Das ärgert mich...“ Und die Bedürfnisse: „...weil ich möchte, dass du mich wertschätzt.“ Und schließlich die Bitte: „Bitte sag mir, ob du bereit bist, unsere nächste Verabredung einzuhalten.“ Dabei liegt der Schlüssel weder in der Methode, noch geht es darum, die Inhalte in nette Worte zu packen. Entschei-

Der Praxistest: Wie gut gelingt es den Familien, gemeinsam Aufgaben zu lösen? Und hält der Friede, wenn das ganze Team blind von einem Kind in die Grube geführt wird?

dend ist die innere Haltung, das echte Bemühen, sich selbst und den anderen mit seinen Bedürfnissen zu sehen. Mitzufühlen. Am ersten Morgen nach der Ankunft soll es genau darum gehen: sich empathisch verbinden. Hinter den Fenstern des Seminarraums stehen die Berge so nah und hoch, dass man dicht an die Scheibe gehen muss, um ihre Gipfel sehen zu können. Die Teilnehmer sind aufgefordert, einen Satz in die Runde zu werfen, der in ihnen etwas auslöst. Ruths Satz lautet: „Mama, ich hab Kopfschmerzen!“ Sie ist mit Mann und drei Kindern hierher gereist. Wenn ihr Sohn diesen Satz sagt, wackelt für sie das Universum: Wenn er bloß nicht den gleichen Weg nimmt wie sein Vater, der unter Migräne leidet, seit er 17 ist. Der auch in diesem Augenblick krank im abgedunkelten Hotelzimmer liegt und keine Verantwortung übernehmen kann. Und wieder ist sie es, Ruth, die allein für die Kinder da sein muss. Und sie hatte ja schon in den letzten Tagen gesehen, dass er zuviel gearbeitet und seine Gesundheit riskiert hatte. Und merkt er denn überhaupt, was mit seinem Sohn los ist?

Ihre Wut behält Ruth im richtigen Leben oft für sich, erzählt sie. Jetzt, im Rollenspiel, einem Alfons gegenüber, der von einer der Teilnehmerinnen dargestellt wird, lässt sie sie raus. „Gewaltfrei“ heißt laut Rosenberg nicht, die Wut zu schlucken, sondern sie im Gegenteil vollständig auszudrücken und zu schauen, was dahintersteckt, sprich: welche Bedürfnisse nicht zum Zuge kommen. Ruth hat ein junges Gesicht, das viel darüber verrät, was in ihr „lebendig“ ist. Jetzt springen ihr Tränen in die Augen, sie rauf sich die grauen Haare, dass eine Strähne für eine Weile senkrecht nach oben steht. Dann übernimmt Seminarleiterin Gundi Gaschler die Rolle des Alfons und wechselt in die „Giraffensprache“: Rosenberg gebraucht diesen Begriff – im Gegensatz zur Wolfssprache – für die gewaltfreie Art der Begegnung, benannt nach dem Landtier mit dem größten Herzen. Die Giraffe ist DAS Symbol der GFK-Bewegung. Im Raum hängt ein Poster,





Im Laufe der Tage entwickelt sich eine eigene Atmosphäre. Der Raum wird weit, Gemeinschaft entsteht.

auf dem mit breiten Lippen eine Giraffemutter ihr Junges auf den Kopf küsst. Es habe mal Taschentücher in Giraffemusterverpackung gegeben, erzählt jemand. Die seien unter GFK-Trainern der Renner gewesen. Der „giraffische“ Alfons begegnet seiner Frau mit viel Mitgefühl, spiegelt ihre Worte wieder. Das tut gut und ist heilsam, auch, wenn dies nur eine Übung ist. Ruths Gesicht wird weich, sie probiert ein zögerliches Lächeln – wir alle atmen erleichtert auf. Dramatisch war das, bewegend und vor allem war es: echt. Und genau das packt mich! Nach erzählerischen Gesichtspunkten würde man einen solchen Sinneswandel besser an den Schluss eines Textes stellen, aber tatsächlich reicht ein einziger Vormittag, um meine Vorbehalte verschwinden zu lassen. Die Erkenntnis: Dies hier ist nicht kitschig, nicht aufgesetzt, sondern relevant, bewegend und offenbar wirkungsvoll. Die Frage, die somit dran ist: Was ist in mir lebendig? Verbundenheit mit Ruth, die ich gestern noch gar nicht kannte. Der Gedanke, wie es sein wird, Alfons, dem echten, nach diesem Vormittag zu begegnen. Außerdem sind da: Neugier und Lust, die Gewaltfreie Kommunikation intensiver zu erproben. Zehn GFK-Trainer sind für 35 Teilnehmer da, eine komfortable Situation. Die Gewalt, von der man sich gemeinsam lösen will, ist nicht unbedingt offensichtlich. Gewalt muss nichts mit Fäusten zu tun haben, sondern kann fein versteckt und um so tückischer sein. Laut Rosenberg ist sie da, wenn wir tadeln, bestrafen, urteilen, Druck ausüben, ja, sogar, wenn wir loben, da wir uns auch dann zu Meistern über Richtig und Falsch erheben – anstatt in Verbindung mit unserem Gegenüber zu gehen. Und schon sind wir mittendrin. Die Wölfe fletschen die Zähne, gehen aufeinander los: Die Kundin stöhnt über die lahme Verkäuferin, die Verkäuferin macht extra langsam, der Chef mäkelte an seinen Angestellten herum, die Angestellten lassen sich krank schreiben, der Lehrer macht zynische Bemerkungen über die trägen Schüler, die Schüler halten sich für doof und hassen den Lehrer.



Kann man alles machen, aber will man das wirklich? Die Teilnehmer hier suchen andere Wege. Manche sind schon lange in GFK-Übungsgruppen, andere steigen neu ein. Da ist Angelika, die mit ihrer jugendlichen Pflegetochter hier ist; die beiden haben es nicht immer leicht miteinander. Luba, die noch mit ihrem Mann zusammen wohnt, der beiden Söhne wegen, aber eigentlich schon von ihm getrennt ist. Da sind Rolf und Annette, die manchmal keine gemeinsame Sprache finden. Sie haben ihre zwei kleinen Töchter dabei. Farina und Dominik mit drei Kindern, die als Patchwork-Familie weiter zusammenwachsen wollen. Natürlich haben auch die Kinder Namen, sie heißen Rahim, Leon, Marlene, Dominika, Naima oder Adrian, aber es sollte sich schnell zeigen, dass es vor allem die Eltern sind, die einen ganz schönen Ballast mit sich tragen und die Knoten ins Familienleben bringen. Jetzt ist die Chance, ein paar davon zu entwirren. Die „Schandtaten-Übung“ ist eine Möglichkeit. Trainer Jochen Hiester bietet sie gerne an, weil sie einfach ist und oft Erstaunliches zutage bringt. Der Koblenzer GFK-Trainer hat lockige Haare und wache blaue Augen. Sein rheinischer Dialekt ist so unverstellt wie sein ganzes Wesen. Die Übung geht so:

„Willst du **Recht haben** oder **glücklich sein**? Beides zusammen geht nicht.“

Jeder Teilnehmer erzählt einem anderen von einer „Schandtate“, die er als Kind begangen hat und für die er vielleicht Ärger gekriegt hat. Der andere soll durch empathisches Nachfragen herausfinden, was der Grund dafür war. Ich höre Jutta zu, die als Jugendliche zu spät von der Nachhilfe nach Hause kam. Als ihre mitfühlende Mutter finde ich heraus: Sie hatte ein wahnsinnig aufregendes Treffen mit einem Jungen, dass sie dafür sogar den Streit mit der Mutter in Kauf genommen hat. Viel lieber wäre es ihr aber gewesen, die Mutter hätte ihr generell mehr Freiraum zugestanden. Und Jutta hört mir zu: Wie meine Schwester und ich laut getobt

haben, wenn meine Eltern einen Mittagschlaf hielten, und regelmäßig Ärger mit unserem Vater dafür bekamen. Juttas Fragen führen zum Kern: Aha – wir hatten ja das Gefühl, leise zu sein! Haben uns ja bemüht, nicht zu stören! Für mich ist das eine echte Überraschung, das hatte ich nicht mehr gewusst. Auch andere Teilnehmer sind verblüfft von den Ergebnissen. Luba ist erschüttert, weint, entblättert Schicht um Schicht: Als Jugendliche hatte sie versucht, mit ein paar Jungen die Schule anzuzünden. Man kann sich das vorstellen, denn auch heute braucht es nicht viel, bis Lubas wilde, burschikose Seite hervorkommt. Jetzt ist viel Druck hinter ihren Worten: Sie habe damals Spaß haben wollen, lebendig und unkontrolliert sein wollen. Mit diesen Jungs konnte sie das. Mit ihrem Bruder ging das nicht, denn er war taub geboren und Luba hatte schon als kleines Kind Rücksicht nehmen müssen. Und natürlich half sie der Mutter, aber gefragt wurde sie nie. Und sie musste ihren Bruder lieben, aber konnte es nicht. Luba nimmt dankbar eins der Taschentücher, die ihr gleich von zwei Seiten gereicht werden. Dann wird sie ruhig. Leise sagt sie: „Ich hätte viel mehr geben können, wenn ich es hätte freiwillig tun können.“ Seminarleiter Jochen Hiester fragt, was es wohl bewirkt hätte, wenn wir als Kind solche Fragen gestellt bekommen hätten. „Es hätte mein Leben verändert“, sagt jemand. Diese Dimension sehe ich auch. Dass Kinder gute Gründe haben, heißt nun aber nicht, dass ihr Handeln immer angemessen ist – und die Schule dann eben brennen muss. Stattdessen würde in so einem Gespräch als nächstes der Erwachsene dem Kind, sofern es zustimmt, darlegen, warum er mit diesem Verhalten nicht einverstanden ist. Jetzt kommen seine Gefühle und Bedürfnisse ins Spiel. Auch dies wird in der Übung spürbar: Wenn man nicht gegeneinander ankämpft, sondern sich gegenseitig mit seinen Beweggründen sehen kann, wird es oft leicht, eine Lösung zu finden. „Willst du Recht haben oder glücklich sein?“, fragt Marschall Rosenberg. „Beides zusammen geht nicht.“ Alex, mein Mann, kommt aus einem anderen Seminar, auch er mit neuen Erkenntnissen: „Das sind ja alles Wertungen, die ich Paul um den Kopf schleudere, wenn wir streiten – anstatt ihm meine Bedürfnisse



Es gibt kein Mindestalter für die Gewaltfreie Kommunikation, sagt Begründer Marshall Rosenberg. Er findet: Gerade die jüngeren Kinder können ihre Bedürfnisse erstaunlich klar mitteilen.



Versteckte Muster hinter den üblichen Streitereien zu finden, darum geht es in der Anliegenarbeit. Die Idee: Wenn man sich selbst auf die Schliche kommt, hat man die Chance, anders zu reagieren.



Wenn jeder den anderen mit seinen Bedürfnissen ernst nimmt, fühlen sich Kinder wie Erwachsene wohl.

mitzuteilen. "Ich ahne, dass wir aus dieser Woche etwas mitnehmen können.

Am Abend, an jedem Abend, wird „gefeiert“ und „bedauert“, das hört sich so an: Ich feiere das Tischtennisturnier von heute Nachmittag. Ich feiere, dass Janniko neben mir sitzt. Ich finde schade, dass ich schlecht geschlafen habe. Und Marie sagt: Ich feiere, dass ich heute kuscheln konnte. Da ist es wieder! Sie und ihre Schwester Elia, Töchter der Seminarleiter Gundi und Frank Gaschler, fallen auf. Die beiden, 13 und 16 Jahre alt, sind in genau dem Umfeld aufgewachsen, das die meisten hier erst als Erwachsene für sich entdecken. Schon als Kind hat Elia ihrer Schwester solche Briefe geschrieben: „Liebe Marie..., ich will, dass du bitte hochkommst, damit wir beide uns wieder mögen. Wenn du nicht kommen willst, finde ich es schade. Falls ich dann weine, ist das keine Erpressung, sondern ich bin traurig.“ Beide Mädchen sind auf angenehme Art selbstbewusst, kommen blitzschnell in Kontakt mit Kindern wie Erwachsenen, ganz offensichtlich teilen sie erst gar nicht in diese Kategorien ein.

Im Laufe der Tage entwickelt sich eine eigene Atmosphäre. Wenn jeder versucht, den anderen und auch sich selbst wirklich zu hören und die Bewertungen rauszunehmen, wird der Raum weit. Das tut jedem gut, auch den Kindern. An einem Abend ist Paul mit seinem iPod zugange und fragt Gabi, eine der Trainerinnen, ob sie auch mal spielen wolle. Die Reaktionen, die er häufig erntet: Man kann doch so viele andere Sachen machen. Oder: Guck mal, draußen scheint die Sonne. Gabi, Mutter bereits erwachsener Kinder und ganz bestimmt nicht cool im klassischen Sinne, sagt: Ja! Sie lässt sich das Spiel erklären, stellt sich ungeschickt an. Paul lacht. Später spielen sie noch Tischtennis zusammen, aber sein Herz hat sie am iPod erobert.

Und Rosa erklärt jeden Morgen, dass sie nicht in die Kindergruppe gehen will. Und jedes Mal versichern wir ihr, dass das in Ordnung sei. Sobald sie spürt, dass sie wirklich selbst entscheiden darf, erklärt sie, dass sie doch teilnimmt – und hat Spaß.

Für die Erwachsenen stellt sich währenddessen die Frage, wie tief sie gehen wollen, vor allem auch in der Anliegenarbeit, in der, wer möchte, gemeinsam mit den Trainern seine ganz speziellen Themen anschauen kann.

Luba arbeitet. Sie will wissen, wo sie hingehört, was ihr Weg ist. Immer wieder sieht man sie weinen, ausbrechen in dieser Woche. Sie habe das zugelassen, weil sie sich geschützt fühlte, sagt sie später.

Ruth und Alfons arbeiten. Nach vier Tagen im abgedunkelten Zimmer sieht Alfons blass und zerbrechlich aus. Viel kommt zur Sprache: der fordernde Job als Lehrer an der Waldorfschule und wie schwer es ist, Nein zu sagen, gerade für ihn, der immer helfen will, aber es dann nicht schafft, für die Familie da zu sein. Und seine 100 Prozent reichen nie. Die Erkenntnis, die die beiden mitnehmen: Alfons möchte präsenter sein für die Familie. Ruth will mehr auf ihre eigenen Bedürfnisse achten.

Wir arbeiten auch. Sitzen mit der ganzen Familie sowie den Trainern Jochen und Gabi am äußersten Eck des Hotelparkplatzes, weil dort die Sonne hinkommt, aber sonst kaum jemand. „Keiner von euch MUSS hier mitmachen“, erklärt Jochen zu Beginn. Rosa geht. Paul sagt, er finde, dass der Papa oft übertreibe. Kurz darauf verabschiedet auch er sich. Bleiben wir Eltern und unser Thema, zur Erinnerung: Eins der Kinder verstößt gegen Regeln, Alex reagiert ungehalten, ich reagiere ungehalten auf Alex. Wir suchen nach den Miteinern, die uns daran hindern, friedlich miteinander umzugehen. Wir finden: den kleinen Alex, der mit einer liebevollen Mutter aufwächst. Regeln sind zwischen den beiden bindend. Weil der Vater nicht da ist, sagt Alex häufig, wo's langgeht. Bei den seltenen Treffen mit dem Vater wiederum kann er nie sicher sein, ob dieser die Absprachen einhält. Wenn nun der erwachsene Alex wütend wird, weil eines unserer Kinder eine Regel verletzt, gerät er in dieses Gefühlsgemenge...

... und stößt auf die kleine Simone, die einen Vater hatte, der es bestimmt gut meinte, aber häufig ungehalten und laut reagiert hat, und eine liebevolle Mutter, die dem wenig entgegenzusetzen konnte. Heute, als erwachsene Frau, will ich meinen Kindern unbedingt eine starke Mutter sein – und sie davor bewahren, dass sie Ähnliches erleben. Und dann knallt's in der Familie. So analy-

tisch das klingt, so sehr wühlt es uns auf, so viele Taschentücher brauchen auch wir.

Aber die Erkenntnis ist verheißungsvoll. In dem Moment, wo wir uns selbst auf die Schliche kommen, so die Idee, sind wir wieder handlungsfähig und können anders, neu reagieren. Gabi fällt spontan eine Möglichkeit ein, die wir alle so einfach wie amüsant finden: Statt mit den Kindern zu schimpfen, könnte Alex mich doch bitten, ihn in den Arm zu nehmen.

Was würde Bestand haben? Mit vielen guten Wünschen und dieser Frage verlassen wir nach einer Woche die ganz spezielle GFK-Aura. Wenige Stunden nach unserer Ankunft in München: Paul verkündet, einen Flummi im Hausflur hüpfen zu lassen. „Mal gucken, ob der ganz bis unten springt.“ Alex kommt zu mir. „Nimmst du mich in den Arm?“ Wir grinsen. Zwei Wochen später genießen wir immer noch eine neue Leichtigkeit. Zwar gab es schon Rückfälle, aber bislang haben wir die Muster dahinter schnell entlarvt. Paul sagt: „Seit wir in dem Camp waren, ist der Papa so cool!“

Auch bei Ruth und Alfons hat sich was getan. Alfons arbeitet tatsächlich weniger; die Kollegen sind nicht begeistert, aber es entlastet die Familie. Mit seinem Sohn hatte er ein sehr besonderes Gespräch, es könnte ein Schritt auf einem neuen Weg sein.

Luba hat sich entschieden, ihre Söhne bei ihrem Mann zu lassen. Sie ist traurig, wenn sie an den Abschied denkt, aber froh über die Aussicht, sich endlich auf ihren eigenen Weg konzentrieren zu können.

Irgendwann später sprechen wir in der Familie auch über Marie, ihre Schwester und das Kuscheln. Und sind uns einig, dass die beiden tolle Menschen sind. Eine Menge würde sich ändern, wenn wir das alle könnten: zu sagen, was wir brauchen, damit es uns gut geht.

Zum Üben und Weiterlesen

Infos über GFK-Familienseminare und Übungsgruppen findet man unter www.gewaltfrei.de
Zum Weiterlesen: Marshall B. Rosenberg: „Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens.“ Junfermann Verlag, 21,90 Euro
Frank und Gundi Gaschler: „Ich will verstehen, was du wirklich brauchst. Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern.“ Kösel Verlag, 14,95 Euro

