



Wie man gewaltfrei kommunizieren und echtes Verständnis herstellen kann – Interview mit Pierre Boisson auf myMONK.de

Pierre Boisson ist [Yogalehrer](#) und [Trainer für Gewaltfreie Kommunikation \(GFK\)](#). Im myMONK-Interview spricht er mit mir über gesprochene Gewalt, woher sie kommt und wie man sie überwinden und damit echtes Verständnis herstellen kann.

Hi Pierre, herzlichen willkommen bei myMONK und vielen Dank für Deine Zeit! Worauf oder worüber freust Du Dich heute?

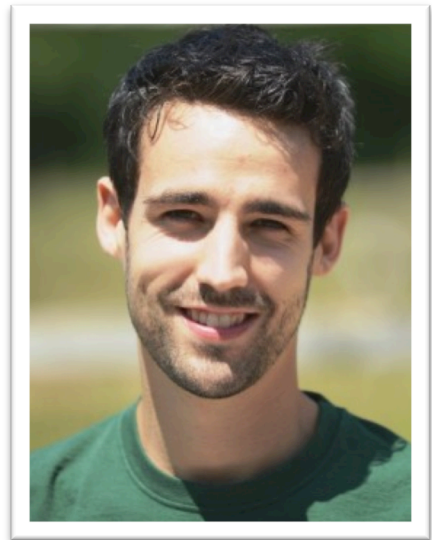
Hallo Tim, vielen Dank auch an Dich bzw. myMONK für Euer Interesse an Yoga und der Gewaltfreien Kommunikation.

Ich freue mich zurzeit unheimlich über meinen kleinen Sohn, Elijah, der mich durch seine fröhliche, lebendige und unvoreingenommene Art sehr bereichert (und auch herausfordert).

Und dann ist da natürlich auch meine „Arbeit“ als Trainer und Yogalehrer die mir viel Freude bereitet, da es einfach wahnsinnig viel zu lernen gibt, weil mir Wachstum und Entwicklung sehr wichtig sind.

Welchen Sinn hat die Gewaltfreie Kommunikation?

Die „Gewaltfreie Kommunikation“ (GFK) oder gerne auch „Wertschätzende Kommunikation“ genannt ist eine Form der Sprache, die es Menschen ermöglicht, so miteinander umzugehen, dass der Kommunikationsfluss langfristig zu mehr Vertrauen und Verbindung führt. Dabei wird die GFK sowohl bei der Alltags-Kommunikation als auch bei der Konfliktlösung im persönlichen, beruflichen oder politischen Bereich eingesetzt. Kurz gesagt, die GFK hilft uns dabei unsere Mitmenschen zu verstehen und sicherzustellen, dass auch wir in unserem Anliegen verstanden und gehört werden.



Wo fängt Gewalt in der Kommunikation an?

Ich werde häufig gefragt, warum die „Gewaltfreie Kommunikation“ eigentlich „Gewaltfreie Kommunikation“ genannt wird. Denn bei dem Wort „Gewalt“ denkt man häufig an körperliche Gewalt. Doch bereits unsere Gedanken und Worte können gewaltvoll sein. Unnötig zu erwähnen welche emotionalen Wunden Worte dabei hinterlassen können.

Aus Sicht der GFK, beginnt Gewalt dann, wenn unsere innere Einstellung auf Bewertungen, Urteile und / oder Kritik ausgerichtet ist. Statt unsere Aufmerksamkeit darauf zu richten, was der andere falsch macht, richten wir in der GFK unsere Aufmerksamkeit auf das, was wir selbst gerade brauchen. Das ist anfangs gar nicht so einfach, denn wir stecken alle in unseren Sprach- und Denkmustern. Aber mit ein bisschen Übung verwandeln sich dann Aussagen wie: „du fieser Egoist!“ (=mein Urteil über den Anderen) in: „Ich bin echt sauer und brauche deine Unterstützung!“ (=welches Gefühl löst das Verhalten des Anderen bei mir aus und was brauche ich).

Warum sind wir oft so gewaltvoll, wenn wir miteinander sprechen / schreiben?

Dafür gibt es (leider) viele Gründe. Um nur einige davon zu nennen

Unwissenheit – Wir wissen nicht, wie wir anders miteinander sprechen

Aus meiner Erfahrung gibt es Menschen, die sich ihrer „gewaltvollen“ Art (Kritik, Vorwurf, Bewertung) bewusst sind und auch den Wunsch haben anders miteinander umzugehen. Sie suchen nach sprachlichen Wegen, um in Kontakt und in Verbindung zu kommen, doch stoßen dabei immer wieder auf alte Sprachmuster, die sie daran hindern. So gibt es nach Thomas Gordon zufolge zwölf Kommunikationssperren, die eine destruktive Gesprächssituation schaffen und den Gesprächspartner in die Defensive treiben können oder die ihn zum Schweigen veranlassen. Wenn ich in einem Gespräch z.B. u.a. Befehle gebe, warne, mahne, moralisieren, berate, durch Logik überzeuge, urteile, kritisiere oder schmeichle, dann sind das alles Wege, die bei meinem Gegenüber eher Widerstand als Kooperation auslösen. Beobachten wir unsere Kommunikationsmuster im Alltag und vor allem in schwierigen Situationen so stellen wir fest, wie oft wir doch einige dieser „Kommunikationssperren“ anwenden.

Um weniger „gewaltvoll“ miteinander umzugehen, ist es daher hilfreich, Methoden zu kennen, die es uns ermöglichen in solchen Situationen neue Wege zu gehen. Die Wertschätzende Kommunikation bietet hier Ansätze und Techniken.

Wir werden nicht gehört und wir hören nicht wirklich zu

„Nie hörst du mir zu!“ – „Du verstehst mich einfach nicht!“ oder im besten Fall „Endliiiich verstehst du was ich meine!“ . Diese Situationen kennen wir alle. Leider zu gut. Denn sie spiegeln wie selten unser Gegenüber unser Anliegen wirklich versteht. Warum? Denn alle Menschen sehnen sich danach in Ihren Anliegen gehört und verstanden zu werden. So wird diskutiert, mit Argumenten umher geworfen (evtl. auch Bewertungen) mit dem Ziel den anderen dazu zu bringen zuzuhören. Wer aber selber spricht, hört nicht zu und so nehmen wir uns daher nur selten die Zeit unser Gegenüber mal wirklich zu hören.

Ziel der GFK ist die Verbindung zum Anderen, d.h. der Wunsch unser Gegenüber zu verstehen und selbst verstanden zu werden. Die GFK beinhaltet aktives Zuhören, welches dazu dient sich in den anderen einzufühlen, gemeint ist damit die „Empathie“. Zuhören muss dabei nicht gleich zustimmen heißen, doch trotzdem sind wir mit unserer ganzen Aufmerksamkeit bei unserem Gegenüber. Wir hören seine Bedürfnisse und Gefühle und signalisieren ihm: „Ich verstehe dich“. So banal das auch klingen mag, so schwierig ist es in der Umsetzung (zumindest am Anfang) und umso weniger machen wir es im Alltag. Jemand, der sich wirklich verstanden fühlt, wird sehr kooperationsbereit und gleichzeitig offen für das Anliegen seines Gegenübers. Erst wenn beide Parteien sich gehört und verstanden haben, entsteht Boden für eine gemeinsame Realität und Lösung.

Kannst Du das 4-Schritte-Modell der Gewaltfreien Kommunikation kurz an einem Beispiel erklären?

Die GFK nutzt ein einfaches vier Schritte-Modell bestehend aus folgenden Komponenten: Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis und Bitte.

1. Beobachtung

Ich beschreibe möglichst objektiv den Tatbestand der Situation um, die es sich gerade handelt: „Wenn ich sehe, dass du folgendes tust... handelst, ...“

2. Gefühl

Welche emotionale Reaktion löst diese Wahrnehmung bei mir aus? „... dann fühle ich mich“

3. Bedürfnis

Auf welches befriedigte / unbefriedigte Bedürfnis weist dieses Gefühl hin? „weil mir ... wichtig ist.“

4. Bitte

Was möchte ich selbst tun bzw. was möchte ich, dass mein Gegenüber tut, um an der Befriedigung meines Bedürfnisses mitzuwirken. „Kannst du bitte ... tun?“

Ein Beispiel wäre statt zu sagen: “Du räumst wirklich nie die Küche auf! Hier ist immer so ein Saustall!” könnte man aus Sicht der GFK folgendes sagen:

“Wenn ich sehe, dass das Geschirr ungewaschen in der Spüle liegt, der Müllbeutel voll ist und die Marmeladengläschen offen stehen (Wahrnehmung), bin ich wirklich sauer (Gefühl), weil mir Ordnung (Bedürfnis) wichtig ist. Könntest du jetzt bitte die Küche aufräumen (Bitte)?

Auf diese Art wird sichergestellt, dass das Gesagte keine Bewertung, Interpretation oder Kritik beinhaltet und wir trotzdem auf eine aufrichtige Weise unser Anliegen zum Ausdruck bringen.

Im besten Fall reicht so ein Satz aus, um bei unserem Gegenüber auf Verständnis und Kooperation zu stoßen. Falls dessen nicht der Fall sein sollte, bietet die GFK zusätzliche Möglichkeiten (ebenfalls auf den vier Schritten basierend), um den Gesprächsfluss aufrecht zu erhalten und nach einer gemeinsamen Lösung zu suchen.

Gibt es nicht einfach unerträgliche, fiese Egoisten, an denen die GFK abprallt und bei denen wir daher besser auch gleich mit scharfen Waffen schießen sollten?

Was meinst du denn, wenn du sagst mit „scharfen Waffen schießen“ und welche Absicht verfolgst du, wenn du in Kontakt mit jemanden gehst?

Denn das ändert natürlich, die Art und Weise, wie wir unserem Gegenüber begegnen.

Wenn für dich mit „scharfen Waffen schießen“ heißt, dass wir mit unserem Gegenüber offen, ehrlich und direkt reden sollten, dann stimme ich dir voll und ganz zu und das wäre auch im Sinne der GFK, denn wir möchten ja sicher stellen, dass wir mit unserem Anliegen auch gehört und verstanden werden. Wenn es für dich heißen sollte, dein Gegenüber mit kritischen, bewertende und verurteilenden Aussagen zu „beschießen“, dann wäre das eine mögliche Strategie, falls es dir dabei darum gehen sollte „Recht zu haben“, „das letzte Wort zu haben“ oder einfach nur genauso „böse“ zu sein. Daher meine Frage zu Beginn, welche Absicht du verfolgst: Recht haben wollen, oder der Wunsch in Kontakt zu gehen, d.h. Verbindung zum anderen herzustellen?

Hinter der Gewaltfreien Kommunikation steckt die Absicht sich gegenseitig zu verstehen und in Verbindung miteinander zu treten. Und Verbindung stellt sich nur dann her, wenn ich in der Lage bin, mich von meinem verurteilendem Verhalten „unerträglicher, fieser Egoist“ zu distanzieren und die gute Absicht hinter diesem Verhalten zu erkennen, d.h. welches Bedürfnis befriedigt sich mein Gegenüber, wenn er sich so „fies“ und „egoistisch“ verhält?

Nehmen wir folgende Situation als Beispiel: Die Person, die wir als „unerträglicher, fieser Egoist“ beurteilen, hat zum wiederholten Mal eine an ihn gerichtete Bitte verneint. Was könnte der Grund dafür sein? Nehmen wir an, es ist, weil sie darauf achtet, nicht zu kurz zu kommen. Mit anderen Worten sie möchte sicherzustellen, dass ihre Ressourcen sinnvoll eingesetzt werden (=Bedürfnis). Auch wenn es sein kann, dass ich unabhängig davon nicht mit dem „nein“ einverstanden bin, versuche ich meine Aufmerksamkeit auf das Bedürfnis gerichtet zu halten. Warum? Denn alle Menschen haben die gleichen Bedürfnisse. Für jeden unter uns ist es wichtig seine „Ressourcen sinnvoll einzusetzen“. Die Definition eines Bedürfnisses lautet daher, dass es allgemein ist und alle Beteiligten dafür Wertschätzung haben. Statt meine Ausrichtung also darauf zu richten, was meine Bewertung über den anderen ist „du fieser Egoist!“, richte ich meine Aufmerksamkeit auf sein Bedürfnis und könnte z.B. fragen: „Bist du besorgt, weil es dir wichtig ist, dass deine Ressourcen sinnvoll eingesetzt werden?“. Die Wahrscheinlichkeit, dass mein Gegenüber auf so eine Reaktion kooperationsbereiter als auf „du fieser Egoist“ reagiert, liegt auf der Hand. Falls ich damit richtig liegen sollte, entsteht Verbindung.

Erst dann ist der richtige Moment gekommen, um mein Anliegen offen, ehrlich und direkt anzusprechen, unter der Berücksichtigung, dass das Gesagte nicht als Forderung, Kritik oder Bewertung ausgesprochen wird (mit Hilfe der vier Schritte der GFK). Dann ist die Basis geschaffen, um nach einer gemeinsamen Strategie zu suchen, die sowohl meines, als auch das Bedürfnis meines Gegenübers befriedigt.

Was hat Yoga mit der Gewaltfreien Kommunikation zu tun?

Rein theoretisch haben die Beiden eigentlich nicht viel miteinander zu tun. Yoga ist zwischen 2500 bis 4000 Jahre alt. Die GFK gibt es seit noch nicht einmal 100 Jahren. ☺

Aber die Haltung, d.h. die Absicht hinter dem Yogasystem und der Gewaltfreien Kommunikation sind sich sehr verwandt. Im Yoga geht es um die „Einheit“ und in der GFK geht es um „Verbindung“. Yoga lehrt uns Techniken, um mit sich selbst in Einheit zu kommen, d.h. seinen Körper, Geist und Seele in Einklang zu

bringen. Dazu lehrt uns der Yoga eine Vielzahl an Techniken darunter Körperübungen, Atemübungen, Meditationen, Entspannungstechniken sowie eine Anzahl an moralischen Grundvoraussetzungen, die für die Praxis notwendig sind. Das sind die so genannten „Yamas“ (= Moralischer Umgang mit meinen Mitmenschen) und „Niyamas“ (=Umgang mir selbst gegenüber). Sie sind vergleichbar mit den 10 Geboten. Zwei dieser Grundvoraussetzungen sind „Ahimsa“, die Gewaltlosigkeit in Wort, Tat und Handeln sowie „Satya“, die Wahrhaftigkeit / Ehrlichkeit mir und meiner Mitmenschen gegenüber. Das Yogasystem bietet zur Umsetzung vor allem die Meditation und Achtsamkeit als Technik. Die Gewaltfreie Kommunikation bietet hier eine wunderschöne ergänzende Technik, um in meinem sprachlichen Ausdruck „gewaltfrei“ und gleichzeitig „ehrlich“ und authentisch meinem Gegenüber zu sein.

Das ist auch einer der Gründe weshalb ich in Seminare der Gewaltfreien Kommunikation Yogaelemente integriere. Denn die Achtsamkeit aus dem Yoga hilft auch in der Umsetzung der GFK. Schließlich geht es in dieser (GFK) ja auch darum mit seinen eigenen Gefühlen und Bedürfnissen in Verbindung zu kommen (Körperwahrnehmungen) und Yoga kann da sehr hilfreich sein. In meinen Seminaren sind die Yogastunden dabei auf die Thematik der GFK abgestimmt. Erfahrungsgemäß schätzen die Teilnehmer diesen aktiven Teil des Seminars auch deshalb, da er eine angenehme Ergänzung zum theoretischen Teil ist.

Wie kann man die Gewaltfreie Kommunikation fest in sein Leben integrieren?

Eigentlich ist es wie bei allem Neuen, was wir lernen möchten:

Man nehme eine große Portion Motivation, ein priese Training, eine Ladung Übung und zum Schluss noch ganz viel Geduld. ☺

Wo können die Leser mehr über Dich und Deine Angebote erfahren?

Am einfachsten online:

www.gewaltfreie-kommunikation-seminare.com

www.pierre-boisson.de

www.param-yoga.de

Herzlichen Dank!