

Kommunikation

August 2014

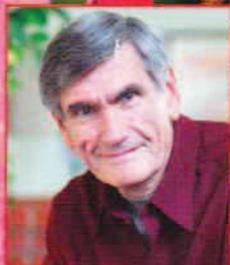
Gewaltfreie Kommunikation • NLP • Business

Seminar

Coaching • Mediation • Pädagogik • Gesundheit

Die Liebe hinter der Wut

GFK: Bedürfnisse als Schlüssel zum Frieden



Marshall B. Rosenberg

Bausteine zur Biografie



Wut ist gut!

Sie zeigt uns Bedürfnisse



Schluss mit Grübeln

Resilienz und Führung

Junfermann

Verlag



Vor meiner Wut steht meine Angst.
Hinter meiner Wut wartet meine Liebe.
– H. C. Flemming

Eine Lanze für die Wut

Von Frauke Ratzke

Jedem zerstörerischen Handeln liegt ein unerkanntes Bedürfnis zugrunde. Mit der Gewaltfreien Kommunikation und der Methode der positiven Aggression können wir uns dem nähern – in sieben Schritten.

Wenn ich ohnmächtig, blind oder außer mir vor Wut bin – kann ich da in Verbindung kommen mit meinem Gegenüber? Ohne ihn mit physischer oder emotionaler Gewalt zu verletzen? Kann ich meine Wut ausdrücken, ohne die Beziehung zu zerstören – geht das? Und wenn ja: wie?

„Er hat mich provoziert“ oder „es gibt keinen Grund, wütend zu sein“ sind Varianten, mit denen ich meine Wut erklären, rechtfertigen oder unterdrücken kann. Jeder Mensch besitzt ein Aggressionspotenzial. In Ordnung. Dass auch

ich aggressiv sein kann, vermag ich mir nur schwer vorzustellen. Das kann doch nicht sein! Es darf nicht sein ... Es gibt schon genug Gewalt in der Welt. Unter Erwachsenen können wir doch „vernünftig“ reden!

Ist das wirklich so?

Einen geschützten Rahmen und hauptsächlich praktische Übungen zum Kennenlernen und Erkunden der eigenen Wut stellen wir im Seminar „Eine Lanze für die Wut brechen!“

zur Verfügung. Wir haben das Seminar zu dritt entworfen und gestalten es gemeinsam.¹ Dabei ist unser Ziel die Verbindung zweier Komponenten: einerseits die Möglichkeit, eigene Wut körperlich auszudrücken, andererseits ein tiefes Verständnis für unsere Bedürfnisse hinter der Wut zu wecken. Für unsere physische und seelische Gesundheit streben wir nach der Erfüllung unserer Bedürfnisse, zum Beispiel der Erfüllung von Anerkennung und Wertschätzung.

Unsere Annahmen sind: Ohne Aggression gäbe es kein Leben auf dieser Erde. Aggression wird erst dann zerstörerisch und gefährlich, wenn wir unsere Wut nicht spüren, nicht kennen oder nicht wahrhaben wollen. Dann drückt sie sich indirekt aus, durch Gewalt oder gegen uns selbst. Wenn wir mit ihr vertraut sind, sie akzeptieren und sie auf nicht zerstörerische Weise ausdrücken, ist sie kraftvolle Lebensenergie, die uns hilft, unsere Lebensziele zu verwirklichen.

Lebendiger Ausdruck

Wir nutzen dafür Methoden und Werkzeuge der Positiven Aggression nach Fritz Perls und George Bach, etwa in einem Workshop, aus dem folgendes Beispiel stammt.

Zwischen einer Teilnehmerin und ihrem Partner, der auch am Seminar teilnimmt, schwelt seit einigen Wochen ein Konflikt. Beide vermieden es bisher, sich damit auseinanderzusetzen. Aus Angst vor einem Pulverfass, das explodieren könnte, und aus Angst vor unberechenbaren Folgen. Das Paar ist sich nicht sicher, ob die Partnerschaft den Konflikt überdauern kann. Jetzt lädt die Frau ihren Mann zu einem Bataka-Kampf ein, ermutigt durch einige einführende Übungen mit diesen Schaumstoffschlägern.

Die weichen, flexiblen Batakas werden in ritualisierten Kämpfen eingesetzt. Ein Kampf, bei dem sich zwei Personen mit jeweils der linken Hand um eigene andere Handgelenk fassen und mit der Rechten Bataka-Schläge auf die Hüfte des Gegenübers ausführen. Die Übung wird begleitet von einer dritten Person (in unserem Falle der Seminarleitung), die darauf achtet, dass die Schläge korrekt ausgeführt werden. Nach fünfzehn Sekunden stoppt der Begleitende den Kampf und fragt die Beteiligten, ob sie eine weitere Runde kämpfen möchten. Dies kann sich mehrfach wiederholen. Möchte nur einer der Kämpfenden weitermachen, verabschieden und bedanken sich beide mit einem Händedruck oder mit einer Umarmung, je nach Wunsch. Ist beim anderen noch Wut vorhanden, kann er sich einen Stellvertreter wählen, mit dem er kämpft, bis auch seine Wut vollständig ausgedrückt ist.

Auskünfte von Frauke Ratzke, Düsseldorf

Zuweilen erliege ich gern der Versuchung, dem anderen im Streit mal so richtig meine Meinung zu geigen und zu sagen, was ich von ihm halte. Bin ich – aus GFK-Sicht – ein hoffnungsloser Fall?

Nein. Es ist nur so, dass ich mit der GFK lernen kann in Verbindung mit meinen Gefühlen meine Meinung zu geigen. Das hat dann eine ganz andere Qualität. Und da gibt es auch keine Lautstärke-Regulierung.

Was würden Sie mir in diesen Fällen empfehlen, künftig zu tun?

Eine Zeitlang für sich selbst (auch mit Hilfe) zu erforschen, welche Bedürfnisse und Gefühle im Konfliktfall gekoppelt sind. Die unangenehmen Gefühle erkunden, wie Ärger, Wut und Scham. Und auch die andere Seite: Freude, Liebe, Lust.

Wie intensiv nutzen Sie GFK im Alltag? Empathie beansprucht ja, etwa bei der Erkundung der Bedürfnisse des anderen, eine für ungewohnte Ohren recht sperrige Sprache ...

Die GFK ist für mich immer präsent, einfach weil es so angenehm ist, mit meinen Bedürfnissen (Zielen, Wünschen) verbunden zu sein und mein Leben danach auszurichten. Das heißt aber nicht, dass ich immer in der Lage bin, empathisch zu sein.

Die vier Schritte bieten ein Geländer, um in das unbekannte Neue hinauszutreten. Es ist natürlich, dabei auch sprachlich auf Unsicherheiten zu stoßen.

Gibt es zuweilen eine Konflikt-Situation, in der Sie auch mit GFK nicht weiterkommen?

Natürlich gibt es Konflikte, die ich nicht lösen kann. Das gehört ja auch dazu: meine Grenzen anzuerkennen. Das sind dann die Grenzen meiner Empathie-Fähigkeit, nicht die der GFK.

Bei unserem Paar also nimmt der Mann die Einladung an und nun stehen sich beide – bereit zum Kampf – gegenüber. Zögerlich beginnen sie die ungewohnte Auseinandersetzung: Obwohl beide vorher am eigenen Leib erfahren haben, dass das rückhaltlose Schlagen mit Schaumstoffschlägern auf die Hüfte keinerlei Schmerzen bereitet und sogar Spaß macht, zögert der Mann zunächst, richtig zuzuhauen. Das erzürnt wiederum die Frau, die, wie sie später erzählt, als ebenbürtig anerkannt und nicht geschont werden

¹ Beteiligt daran sind mit Frauke Ratzke, unserer Autorin, der Gestalttherapeut Edmond Richter und der Personal- und Organisationsentwickler Ewald Dietrich.

möchte. Endlich beginnen beide mit voller Kraft zu schlagen. Erbitterter Zorn tritt zutage: Die Seminargruppe sieht grimmige, verzerrte Mienen bei beiden, begleitet von Kampfklauten und Brüllen.

Nach 15 Sekunden wünschen beide, Mann und Frau, eine Fortsetzung. Noch ist viel Wut da. Keiner hält sich mehr zurück. Und niemand wird dabei verletzt. In der dritten oder vierten Runde gibt es eine Veränderung. Plötzlich zeigen sich Erleichterung und ein Lachen auf den Gesichtern. Für uns Zuschauende ändert sich die Atmosphäre deutlich, wir spüren Gelöstheit und Freude. Beide beenden den Kampf mit einer herzlichen Umarmung. Auch am nächsten Tag ist den beiden die Wandlung anzumerken, offene und zärtliche Blicke wechseln hin und her. Die Liebe kann wieder fließen ...

Bedürfnisse hinter der Wut

Bietet sich in meinem Umfeld gerade niemand, der bereit ist, meinen Konflikt – mit ihm oder mit einer anderen Person – auf diese Weise auszutragen, gibt es genügend Methoden, die ich für mich alleine nutzen kann: etwa mit einem alten Tennisschläger oder einem Teppichklopfer auf das Bett oder die Couch schlagen. Alte Telefonbücher zerreißen, leere Plastikflaschen zertreten oder einen Boxsack bearbeiten. Laute Töne von mir geben oder Geräusche machen. Einmal um den Block laufen. Bin ich im Büro oder in einem Lokal, dann böte sich die Möglichkeit, mit beiden Armen und aller Kraft am stillen Örtchen gegen den Türrahmen zu drücken ...

Wird Wut nicht größer oder gefährlicher, wenn wir sie „rauslassen“ und womöglich einen Geschmack davon bekommen, dass das Zuschlagen Spaß macht?

Die Erfahrung zeigt, dass das nicht der Fall ist, wenn die Ursachen der Wut danach verarbeitet werden. Durch das Abbauen und Herauslassen der Wut-Energie ist es überhaupt erst möglich zu reflektieren: Was hat mich so getroffen? Was hat mich verletzt? Was hätte ich mir gewünscht? Welche meiner Bedürfnisse sind nicht erfüllt?

„Die Gewaltfreie Kommunikation geht davon aus, dass unsere befriedigendste Handlungsmotivation darin liegt, das Leben zu bereichern, und nicht aus Angst, Schuld oder Scham etwas zu tun“, schreibt Marshall Rosenberg. Wenn ich also hoffen und darauf vertrauen kann, dass hinter meiner Wut und ihrer zerstörerischen Wirkung sogar eine positive lebensdienliche Absicht verborgen ist, dann bin ich viel eher bereit zu erkunden, was meiner Wut zugrunde liegt.

Im Beispiel des Paares führte der Bataka-Kampf dazu, eine Menge angestauter Energie zu lösen. Welches waren nun die Bedürfnisse, die, weil sie zunächst unerkannt blieben,

den Streit auslösten? Die Frau sagt: Er spricht seit zwei Wochen nicht mehr mit mir, er geht mir aus dem Weg. Ihre Bedürfnisse könnten sein: Gesehen werden und Wertschätzung. Der Mann sagt: Ich habe schwerwiegende Probleme bei der Arbeit und brauche Zeit für mich, um sie zu lösen. Vielleicht braucht er Autonomie und Verständnis.

Wie erkenne ich solche Bedürfnisse und woran erkenne ich, ob es die „richtigen“ sind?

Was ist lebendig in dir?

Mit Bedürfnissen benennen wir, was wir zu einem erfüllenden Leben brauchen, sie sind die Wirkkraft hinter unseren Handlungen. Rosenberg sagt dazu: „Es geht um diese beiden Fragen: Was ist lebendig in dir? Und: Was würde dein Leben bereichern?“ Grundlegende Bedürfnisse sind beispielsweise die Bedürfnisse nach Sicherheit, nach Verbindung und nach Verständnis, nach Erholung und nach Empathie. Außerdem nach Kreativität und nach Sinn, nach Autonomie und nach Anerkennung.

Meine Wut kann verschiedene Formen annehmen, je nachdem mit wem oder womit ich es zu tun habe. Sie kann quadratisch schildartig sein oder mich wie eine Zange umgeben und bewegungslos machen. Und sie kann wie eine harte Schale in meinem Kiefergelenk festsitzen. Sie kann in mir rauchen und brodeln wie ein Vulkan. Im Hals und Bauch fühlt sie sich manchmal weich und kriechend an. Oder sie verteilt sich diffus, watteweich und nagend im ganzen Körper.

Wenn ich wütend bin, bin ich mir ganz sicher, dass jemand oder etwas außer mir mich wütend gemacht und seine Wut über mich gestülpt hat. Oder ich bin ganz sicher, dass ich überhaupt nicht wütend bin. Und jedenfalls, dass ich nicht wütend sein will.

Um herauszufinden, welches Bedürfnis hinter meiner Wut steht und unerfüllt ist, kann ich jemand anderes bitten, sich in mich einzufühlen und meine Bedürfnisse zu erraten. Oder ich nehme eine Liste von Bedürfnissen zu Hilfe und spüre nach, bei welchen Begriffen ich körperlich eine deutliche Veränderung spüre. Wenn ein Bedürfnis „passt“, signalisiert mein Körper mir das wie ein Seismograf: Entspannung und Wärme breiten sich aus, dazu kommt meist ein klares innerliches oder gesprochenes „Ja! Genau!“

Der Geist in der Flasche

Werde ich im Bahnhof angerempelt und Wut steigt auf, ist meine erste Reaktion vielleicht: „Der Idiot!“ Der hat mich angerempelt und ich habe alles Recht der Welt, auf ihn wütend zu sein. Er ist Schuld!

An einem anderen Tag könnte ich angerempelt werden und dabei Dankbarkeit spüren. Zum Beispiel, wenn das Anrempeln mich im richtigen Moment aus einem Tagtraum risse, sodass ich meinen Zug gerade noch erreichte.

Im ersten Falle wäre Rücksicht mein Bedürfnis gewesen. Im zweiten hingegen erfüllte sich durch das Angerempeltwerden ein Bedürfnis nach Verlässlichkeit (wenn ich einen Termin einhalten wollte) oder mit Blick auf das Bankkonto: Effizienz (z. B. hinsichtlich Kosten und Nutzen eines Sparpreistickets). In beiden Fällen war nicht der Rempeler Ursache meines Gefühls – sondern mein aktuelles Bedürfnis: im ersten Fall war es unerfüllt (ich wurde wütend), im zweiten erfüllt (ich war dankbar). Der andere (im Beispiel Rempeln) mag Auslöser für meine Wut sein, verantwortlich für sie ist er nicht. Ich selbst wecke den

Geist in der Flasche und rufe die Wut herbei, die sich raumgreifend, herrisch und groß aufbläst. Sowohl in der Gewaltfreien Kommunikation als auch in der Positiven Aggression ist diese Selbstverantwortung zentral.

Jeder noch so zerstörerischen Handlung liegt ein unerkanntes Bedürfnis zugrunde. Das ist eine Grundannahme und Grunderfahrung der Gewaltfreien Kommunikation. Erkenne ich das Bedürfnis hinter meiner Wut, ergeben sich oft nicht nur neue Handlungsstrategien wie von selbst. Ich erlebe dann auch meine Gefühle als weniger bedrohlich und bin bereit zu mitfühlendem Verständnis für mich und für mein Gegenüber. Was für eine Erleichterung, nicht mehr in der Kategorie von Rechthaben, Schuldzuweisungen oder Bestrafung denken zu müssen!

Platze ich beinahe vor Wut, bin ich nicht in der Lage zu reflektieren, wo die Ursachen meines Ärgers liegen. Ich kann nicht mehr denken, ich bin vereinnahmt, verletzt, ich bin blind vor Wut. In diesem Zustand ist es mir unmöglich meine Bedürfnisse zu erkunden. Habe ich jedoch die Wut in geschütztem Rahmen auf einer körperlichen Ebene ausgedrückt, und habe ich mich vollständig in einer nicht zerstörerischen Form ausgetobt, dann kann ich mithilfe von Empathie oder Selbsteinfühlung nachforschen, welche Bedürfnisse unerfüllt an der Wurzel meiner Wut liegen.

Positive Aggression und Gewaltfreie Kommunikation basieren jeweils auf vier Schritten. Da gibt es Ähnlichkeiten und Überschneidungen. Wesentlich für uns ist der Blick auf die Unterschiede, die uns bereichern können, wenn wir sie integrieren: das körperliche Ausagieren bei der Positiven

Aggression einerseits und das Wahrnehmen der Bedürfnisse in der GFK andererseits.

Sieben Schritte statt vier

Habe ich die Erfahrung gemacht, meine Wut vollständig auszudrücken, und habe ich ihre ersten Warnsignale wahrzunehmen gelernt – Stirnrunzeln, Kieferanspannung, Enge im Brustraum, Krämpfe im Solarplexus, Faust ballen –, kann ich rechtzeitig auf entsprechende Hilfsmittel zurückgreifen und für Unterstützung sorgen.

Auf Grundlage beider Haltungen und Methoden (Gewaltfreie Kommunikation und Positive Aggression) sowie der Erfahrung aus drei gemeinsamen Wut-Seminaren, haben wir eine neue Methode in sieben Schritten entwickelt, die die unterschiedlichen Komponenten integriert:

Die sieben Schritte sind:

1. Körperlicher Ausdruck (Gewaltfrei, nicht zerstörerisch)
2. Sachliche Beschreibung (Was ist passiert? Ohne Bewertung)
3. Meine Interpretationen (Wie interpretiere ich, was geschehen ist, was sind meine Fantasien?)
4. Meine entsprechenden Gefühle (Eines oder mehrere der Grundgefühle Wut, Angst, Ärger, Trauer)
5. Meine nicht erfüllten Grundbedürfnisse (Wut entsteht, wenn meine Bedürfnisse nicht erfüllt sind)
6. Mein Wunsch/meine Bitte (Konkreter Handlungsvorschlag)
7. Körperkontakt (z. B. Handschlag, Umarmung)





EINE LANZE FÜR DIE WUT BRECHEN!

WUT ALS LEBENSENERGIE

Wir machen Urlaub auf Kreta. Vom 23. bis 30. Mai 2015.

Wir laden euch ein mitzuerkunden und mitzuerleben,
was wir alles mit Wut positiv bewirken können.

Und ihr entscheidet am Ende, was es euch wert ist.

Wer möchte mit?

Ruft uns an oder mailt uns!
0163 69 21 777
info@fraukeratzke.de

EWALD DIETRICH
FRAUKE RATZKE
EDMOND RICHTER

Unsere Seminarziele sind:

- Die Kraft der Wut physisch zu erfahren und den Spaß an der eigenen Energie zu spüren
- Alltagstaugliche Strategien für den Umgang mit Wut zu entwickeln und anzuwenden
- Das eigene Aggressionspotenzial zu akzeptieren, wertschätzend damit umzugehen und es in lebensdienliche Energie umzuwandeln
- Versteckte Wirkungsweisen der Wut sichtbar zu machen und aufzulösen (Wut-Aufstellung)
- Bedürfnisse und persönliche Lebensziele in den Blick zu nehmen

Ein Surfer kann sich über jede Welle ärgern, die ihn umwirft. Oder er beginnt, sich von anrollenden Wellen tragen zu lassen, indem er sie einzuschätzen lernt, sich mitten hineinbegibt, die Eigenschaften von Wind, Wasser und die eigenen Reaktionen genauestens kennenlernt.

Es ist nicht mehr mein Ziel, die Wut aus meinem Leben zu verbannen. Ich begegne ihr mit Neugier und dem Wissen, dass sie kommt und geht und dass sie mich auf wichtige Bedürfnisse aufmerksam macht, die gesehen und gelebt werden wollen. Sie zeigt mir die Richtung, wohin Kraft umgelenkt werden kann von zerstörerischen oder selbstzerstörerischen Reaktionen hin zur Umsetzung meiner Lebensziele.



Frauke Ratzke, Düsseldorf, Bildhauerin und Zeichnerin, leitet eine GFK-Übungsgruppe in Düsseldorf-Urdenbach, GFK-Xing-Moderation seit 2010.
Website: www.malort-verein.de