

Yoga und gewaltfreie Kommunikation

Gewaltfreie Kommunikation ist ein Weg,
Yoga im Alltag zu leben.

Yoga-Szene



Die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) ist eine von dem Amerikaner Marshall B. Rosenberg entwickelte Kommunikations- und Konfliktlösungsmethode. Die Absicht, hinter diesem Weg Probleme zu lösen, soll Konfliktparteien beziehungsweise auch einen selbst in einen einfühlsamen Kontakt bringen. Ein fairer und gerechter Austausch zwischen den Parteien, der alle Anliegen berücksichtigt, ist das erste Ziel der GfK.

GfK kann bei allen Konflikten und Streitigkeiten eingesetzt werden, um zu einer für alle befriedigenden Lösung und zum Ende des Konflikts zu kommen. Sie kommt sowohl in internationalen Konfliktfeldern wie im Nahen Osten zur Anwendung, in sozialen Brennpunkten, aber auch in der Arbeit in Betrieben oder mit Paaren.

In vier Schritten zur Ruhe

Wichtiges Verhaltensraster aus der GfK, um die gesteckten bzw. erwünschten Ziele zu erreichen, ist das Vorgehen in vier Schritten, sei es im inneren Dialog oder in der Kommunikation mit anderen:

1. eine Beobachtung konkret und ohne Wertung formulieren,
2. sich die eigenen Gefühle dazu bewusst machen oder nennen,
3. die eigenen Bedürfnisse – auf der Grundlage der eigenen Werte – in diesem Zusammenhang benennen,
4. eine Bitte – keine Forderung – formulieren, an einen selbst

oder an den anderen, die konkret und erfüllbar ist und dem anderen die Freiheit lässt, »nein« zu sagen.

Wichtig in der GfK ist die Wortwahl, mit der man seine Beobachtung, Bedürfnisse und Bitten formuliert: Es gibt hilfreiche Listen mit Wörtern, wie wir unsere wahrgenommenen Gefühle beschreiben können. Wörter, die erfüllte Bedürfnisse aufzählen, sind beispielsweise berührt, beschwingt, erfüllt, leicht, satt, weit, unbeschwert, wach, gelöst... Wörter, die auf unerfüllte Bedürfnisse hinweisen, sind ausgelaugt, blockiert, lasch, fahrig, ruhelos, sauer, schwer, verkrampft, zaghafte ...

Yoga im Alltag leben

Für das Sich-Klar-Werden über die eigenen Bedürfnisse gibt uns die GfK gute Grundlagen an die Hand; zu den hauptsächlichen Anliegen werden nicht nur Basisbedürfnisse wie Sicherheit, Vertrauen, Kontakt und Schutz gerechnet, sondern auch Weiterreichendes wie Sinn, Zugehörigkeit, zur Bereicherung des Lebens beitragen, Schönheit oder Frieden.

Schon im Sinne von Achtsamkeit, Unterscheidungsfähigkeit, Wahrnehmen, ohne zu werten und Klarheit in der Sprache können Yoga-Übende hier viel lernen. Gewaltfreie Kommunikation kann damit ein Weg sein, Yoga im Alltag zu leben. Drei Yogalehrerinnen und Trainerinnen für gewaltfreie Kommunikation zeigen in einem Gespräch, wie sich diese Disziplinen verbinden lassen. Martha M. Fritsch sprach mit Christa Buschbaum, GfK-Trainerin, mit Susanne Ihle, Ausbilderin für Lehrer /-innen und in der Yogalehrausbildung tätig sowie mit Ingrid Heer, Richterin, Yogalehrende und Mediatorin.

Gewaltfreiheit ist auch im Yoga einer der grundlegenden ethischen Werte. Wo liegen für dich die Grenzen von Gewaltfreiheit?

Christa Buschbaum: Mir fällt mir spontan eine Situation ein, in der mein Kind dabei war, auf die Straße in ein fahrendes Auto zu laufen. Das war ein Moment, wo es Handlung brauchte, ein Moment, in dem ich schützende Macht angewandt habe, indem ich mein Kind »mit Gewalt« festhielt, um es davor zu schützen, überfahren zu werden. Da geht es dann nicht mehr darum zu fragen: »Wie geht es dir? Und was brauchst du?« Das mag auf den ersten Blick gewaltvoll erscheinen. Gewaltvoll wird es dann, wenn ich dem Kind hinterher ein schlechtes Gewissen einrede, so dass es sich wirklich schuldig fühlt, weil es etwas falsch gemacht hat oder es für diese »Dummheit« bestrafen will, so dass es das nächste Mal bestimmt weiß, was es darf und was nicht!

Susanne Ihle: Ich möchte diese Frage von zwei Perspektiven her beantworten, einmal als Lehrerin, Mutter und politisch aktive Frau in dieser Gesellschaft und zum anderen als Yoga-Übende und -lehrende.

Ursprünglich bedeutet Gewalt nichts negatives, es leitet sich von »walten« ab und beinhaltet die Fähigkeit zu Handeln. Wenn ich also durch Handeln von mir selbst, meinen Mitmenschen und mir anvertrauten Lebewesen Schaden abwenden kann, werde ich dies tun. Gewalt ist, denke ich, eine Interpretationssache: Wenn ich zum Beispiel einen Jugendlichen auch mit körperlicher Gewalt daran hindere, einen anderen zu verletzen, so ist das für mich anders zu werten, als wenn ich durch meine elterliche Autorität mein Kind dazu bringe, sechs Stunden am Tag zu trainieren, um Spitzenleistungen im Sport zu erreichen.

Wo entdeckst du Gewalt bei dir?

Christa Buschbaum: Wenn ich an meinen Alltag heute denke, kann ich mehr und mehr erkennen, dass meine Gewalt, mein gewalttätig sein, in meinem Kopf beginnt, bei meinen Gedanken darüber, wie und was ich über mich selbst oder meine Mitmenschen denke.

Wenn ich über mich selbst den Gedanken habe: »Ich bin nicht gut genug. Hier gibt es keinen Platz für mich, so wie ich bin«, dann kann ich manches Mal einen klaren innerlichen Rückzug beobachten, erkennbar an meinem Stillwerden, Schweigen. Vorbei ist es mit »Gewaltfreiheit«. Gedanken, mit denen ich mich selbst in Frage stelle, mich bewerte, verurteile, an mir zweifle, jagen durch meinen Kopf. Marshall Rosenberg nennt dies »Wolfsschau oder Kopfkino«. Diese Gedanken sind manchmal so gewaltvoll und gnadenlos, dass sie direkt körperlichen Schmerz verursachen können.

Manchmal erscheint es mir »einfacher«, mein Gegenüber gewaltig / gewaltvoll zu bewerten, weil dies mir schneller gelingt als zu realisieren: Ich bin genervt, aufgebracht, vielleicht auch verzweifelt. Und dann finde ich z.B. Sätze in meinem Kopf wie: Ist es möglich! Wie kann man so stur sein, wie viele Jahre läuft dieser Mensch schon so durchs Leben?

Wenn ich hinter diese Bewertungen schauen kann, finde ich vielleicht den Wunsch, dass die Menschen die Verantwortung für ihr Tun übernehmen – was z.B. mein Bedürfnis nach Sicherheit und Entlastung nähren würde.

Ingrid Heer: Ausgelöst durch die GfK beschäftigen mich eher subtilere Formen von Gewalt, die ich in mir beobachte. Allein schon durch meine lange Yoga-Praxis und die damit verbundene Achtsamkeit empfinde ich Gewalt zunehmend bereits dann, wenn die Energie nicht mehr fließt. Es gibt immer wieder Situationen, in denen das, ausgelöst durch meine Worte oder negativen Gedanken, geschieht, besonders wenn meine Bedürfnisse sehr im Mangel sind. Es ist dann Gewalt gegen andere oder gegen mich selbst. Ich kann mich ganz gut in Rosenberg wieder finden, wenn er als Gewalt letztlich all das sieht, was uns von uns selbst oder vom anderen trennt.

Gibt es in deinem Leben Situationen, wo du mit Gewalt für deine Bedürfnisse eintrittst?

Susanne Ihle: Das sind sicher die elementaren Kategorien wie Freiheit sowie seelische und körperliche Unversehrtheit, wie sie in den Menschenrechten niedergelegt sind, deren Verwirklichung mich veranlassen würden, »gewaltige Anstrengungen« zu unternehmen.

Welche Parallelen findest du zwischen GfK und Yoga?

Susanne Ihle: Der Begriff Gewaltfreiheit im Yoga ist meines Erachtens eng mit dem der Bedürfnislosigkeit verbunden und auch mit der gelassenen Distanz zu allem aktuellen Geschehen. Das heißt für mich, die ich Yoga-Übende bin, dass die GfK mir hilft, eine höhere Bewusstheit über meine Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche zu erlangen, um dann auch diese loszulassen.

Oft verstricken wir uns in Wertungen und Handlungen, die unbewusst erfolgen und uns selbst und anderen Schaden zufügen. Der erste Schritt in der GfK ist es zu lernen, das, was ich sehe oder höre, nicht gleich zu werten, sondern neutral im Hier und Jetzt aufzunehmen und so zu akzeptieren, wie es ist. Das heißt, es gibt kein Richtig oder Falsch. Durch die Übungen mittels GfK kann ich also erkennen, wo und wann ich werte, welche Bedürfnisse negativen Gefühlen zugrunde liegen und beim Yoga-Üben kann ich diese bewusst loslassen, was dann meines Erachtens zur vollkommenen Gewaltlosigkeit und zur inneren Ruhe führen kann.

In der GfK spricht man bei inneren Kräften, die blockieren, von Wölfen. Im Yoga werden als Störkräfte, die ein hartnäckiges Eigenleben führen, Unwissenheit, Selbstbezogenheit, Gier, Ablehnung, Angst genannt. Ist dies nach deiner Kenntnis und Erfahrung ein passendes Selbstforschungsraster für die »inneren Wölfe«?

Christa Buschbaum: Diese inneren Wölfe – unsere beurteilenden, bewertenden, verachtenden, hasserfüllten Gedanken über uns selbst und andere, zeigen uns auf eine für uns eher unangenehme Weise, dass Bedürfnisse in uns hungrig sind, die gesehen, da sein und genährt werden wollen.

Es handelt sich bei unseren inneren Wölfen um Kräfte, um das Leben fördernde Energien, die uns dienen, indem sie uns wieder und wieder aufmerksam zu machen versuchen, dass es Bedürfnisse in uns gibt, die ungenährt sind, die unser Mitgefühl mit uns selbst und Sorgen für uns selbst brauchen.

Susanne Ihle: Ziel der GfK ist es, Bedürfnisse, die negativen Gefühlen zugrunde liegen, zu erkennen und zu benennen.

Was für ein Bedürfnis ist es also z.B., wenn ich das Gefühl habe, im Yoga-Unterricht die Übenden ständig verbessern zu müssen? Ist es Selbstbezogenheit, dass ich auf mich als Lehrerin aufmerksam machen möchte, ist es Ablehnung, dass ich diesen Menschen nicht mag oder ist es Angst, dass ich, wenn ich nicht korrigiere, als Lehrerin nicht wertgeschätzt werde? Genau die Störkräfte sind es, die ich erkennen muss, dann erst kann ich ihr Eigenleben unterbinden.

Ingrid Heer: Ebenso wie uns die klesas auf dem Weg zur Freiheit hindern, halten uns die Anteile in uns, die Rosenberg als Wölfe bezeichnet (unser wertendes Denken) gefangen. Nichtwissen (kleśa avidyā) führt zu Selbstbezogenheit (kleśa asmitā), Gier, Verlangen, Wünschen (kleśa raga), Ablehnung, inneren Widerständen, Hass (kleśa dveśa) und Angst, Unsicherheit (kleśa abhiniveśa) und äußert sich nach meinem Verständnis wiederum in den Wölfen. Wenn ich wölfische Gedanken habe, bin ich im Zustand der Nichtbewusstheit. Als Yoga-Praktizierende kann ich erforschen, auf welches kleśa mich mein wölfisches Denken und Verhalten aufmerksam macht und so mit den kleśas arbeiten. So kann ich ausgehend von der durch das kleśa ausgelösten Handlung die (unerwünschten) Resultate betrachten. Ebenso ist es, wenn ich ausgehend von meinem wölfischen Denken nicht gewaltfrei kommuniziere.

Wenn wir mit den kleśas arbeiten, geht es ebenso wie in der GfK darum, uns durch ständiges, Üben zu »ent-stricken«, frei zu werden von den Verhaftungen an die vielen Dinge dieser Welt vor unseren Augen, aber auch in unserem Innern, wo wir viele alte Muster, Programme in uns herumtragen, die uns blockieren, bedrängen und vom vollen Leben abschneiden. M. Rosenberg fragt entsprechend: »Was ist in dir lebendig?« und lädt dazu ein, sich in den Fluss des Lebens zu begeben, sich zu vergegenwärtigen, dass nichts von Dauer ist. Die Wahrnehmung unserer Gefühle und Bedürfnisse ist ein lebensspendender Prozess. Bedürfnisse sind lebensspendende Energie.

Interessant finde in diesem Zusammenhang den von Patañjali im Sūtra II, 33 beschriebenen Weg aus den Verwicklungen, die pratipakṣa bhāvanā: Wann immer ein negativer Gedanke auftaucht, konzentriere dich auf das Konstrukt seines Gegenteils. Das ist schwer! Ich denke, dass die vier Schritte der GfK eine wunderbare Methode sind, um diesen Wandel zu bewirken. Denn es geht nicht schlicht um positives Denken. Es geht nur über das »Erkennen« des negativen Gedankens, das »Annehmen« des Gefühls, das durch diesen Gedanken entsteht – Gefühle wollen von unserem Innersten wahrgenommen werden. Sie zeigen uns, was wir brauchen. Das ist gewöhnlich das Gegenteil. Beispielsweise bewegt die Angst uns, das verloren gegangene Vertrauen zu suchen und zu finden.

Mit welchen Menschen und Berufsgruppen machst du besonders gelingende Erfahrungen mit der Methode der GfK? Beispiele?

Susanne Ihle: In der Lehrer /-innen-Ausbildung sowohl für die Schule als auch für Yoga-Übungsleiterinnen ist für mich eine Einführung und Grundlegung der Prinzipien des GfK zum festen Bestandteil meiner Lehrtätigkeit geworden. Oft ist die Erkenntnis der Menschen in Beobachtungsübungen ein Schlüsselerlebnis, dass wir nahezu jedes Bild oder jeden Satz, den wir hören, sofort interpretieren und werten. Auch ist es besonders bei Yoga-Schüler / -innen von großer Bedeutung, Bedürfnisse bei sich selbst zu erkennen, um aus der Rolle der ach so selbstlosen HelferIn herauszufinden.

Ingrid Heer: Ich kann mir kaum einen Bereich vorstellen, in dem GfK nicht anwendbar wäre, wobei ich allerdings auch sehe, dass die reine GfK-Sprache nicht überall angebracht ist.

Beglückt bin ich darüber, dass Ansätze der GfK mitunter auch in meinen Verhandlungen im Gericht möglich sind, also in Situationen, wo die Beteiligten sehr im Streit sind. Ich finde es gerade hier – an unerwarteter Stelle – als sehr heilsam. In der Mediation ist sie nach meiner Erfahrung wunderbar geeignet, weil sie durch ihre Tiefe sehr effektiv ist.

Ich bin sehr glücklich darüber, die GfK entdeckt zu haben, da sie für mich ein Weg ist, Yoga im Alltag – im Außen – zu leben und mir ist es ein Bedürfnis, hier weiter zu forschen und meine Erfahrungen in Seminaren weiterzugeben.

Martha M. Fritsch

Literatur

Marshall Rosenberg, Gewaltfreie Kommunikation, Eine Sprache des Lebens. Junfermann Verlag, 2004

Marshall Rosenberg, Erziehung, die das Leben bereichert. GfK im Schulalltag, Junfermann Verlag, 2007

Marshall Rosenberg, Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation: Ein Gespräch mit Gabriele Seils. Herder Spektrum Taschenbücher, 2004

Christa Buschbaum, zertifizierte Trainerin nach dem CNVC, Jhrg. 54, Mutter von drei erwachsenen Söhnen, lebt in Lauferweiler/Hunsrück, 20 Jahre Berufserfahrung als Arzthelferin, Lehrerin für das Autogene Training, Bachblütenberaterin, seit zwei Jahren selbstständig tätig als Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation in Seminar- und Einzelarbeit, Familien- und Systemaufstellerin nach B. Hellinger.

Susanne Ihle, Studiendirektorin in der Ausbildung von Berufsschullehrern und -lehrerinnen, Übungsleiterin für Yoga (DYL) und für Autogenes Training, Stimmtrainerin, Mitgründerin von Maṇḍala, Institut für Yoga und Gesundheit, in der Yogalehrerbildung tätig.

Ingrid Heer, RichterIn, Yogalehrerin und Mediatorin; Seminarangebot im Institut Maṇḍala »Gewaltfreie Kommunikation und Spiritualität«.

