

Mit dem Leben tanzen

Warum Marshall Rosenbergs Methode der konfliktfreien Kommunikation weltweit Schule macht

von Karin Charlotte Melde

Er sitzt mit zwei Handpuppen auf dem Podium. Giraffe und Wolf als Metaphern für konstruktive und destruktive Kommunikation übernehmen die Rollen alltäglicher Dialoge. Dr. Marshall Rosenberg, international bekannter Konfliktmediator, hat das Lachen und die Konzentration auf seiner Seite. In Workshops zog er dieser Tage in Frankfurt und Berlin Anhänger wie neu Interessierte in den Bann. Sein Thema ist ernst und aktueller denn je: gewaltfreie Kommunikation. Doch seine Methode vermittelt Rosenberg humorvoll und frei von Moral, anhand von Gesprächssituationen, wie sie jede und jeder aus dem Alltag kennt.

Seit 35 Jahren reist der inzwischen 68-jährige Mediator Monat für Monat durch die ganze Welt und erklärt sein Modell einer friedfertigen Sprache, die in Kriegsgebieten so wirksam ist wie in Wohnzimmern. Er unterrichtet Polizisten wie Geistliche, Manager und Gefangene wie auch Schulkinder.

Trotz wachsender Fangemeinde entzieht sich Marshall Rosenberg jeglichem Rummel um seine Person und tritt hinter seiner Botschaft zurück. Die ist klar und einfach: »Die Menschen hungern danach, dass du das unerfüllte Bedürfnis in ihnen wahrnimmst, auch wenn sie uns angreifen.« Gewalt beginne nach seiner Sicht in der Sprache, die seit 8000 Jahren auf die Beurteilung von Gut oder Böse programmiert ist. Wer sich über jemanden ärgert, suche meist sofort, »was am anderen falsch ist, mit ihm nicht stimmt«, wertet mit Worten ab und schafft somit einen Nährboden für weitere Gewalttaten.

Rosenberg entdeckte dieses Prinzip in seiner früheren Arbeit als klinischer Psychologe. Herkömmliche Therapien erschienen ihm unzureichend, da nur der Patient mit seinen Symptomen beurteilt und behandelt wurde, ohne Berücksichtigung der dahinter stehenden unerfüllten menschlichen Bedürfnisse. Seither reduzierte Marshall Rosenberg seine Arbeit auf die einzige Frage »... nach dem, was lebendig in uns ist und was das Leben für uns noch wertvoller machen würde«. Sprich: Gefühle wahrnehmen, zeigen und Bedürfnisse äußern. Das gelte in Familie wie im Büro, auf der Straße wie im Plenarsaal.

Gerne erzählt der Amerikaner Rosenberg von seinen Reisen. Bei einem Vortrag in Bethlehem vor 170 palästinensischen Muslimen brüllte ihm ein Mann »Mörder« entgegen. Er versuchte, die Gefühle des Mannes herauszufinden: »Ärgern Sie sich, weil Sie möchten, dass meine Regierung ihre Mittel anders einsetzt?« Der Mann: »Verdammt noch mal, ja ... Wir brauchen kein Tränengas, ... sondern Wohnungen ... ein eigenes Land!« Rosenberg: »Ich höre, wie weh es Ihnen tut. Sie hätten gerne, dass mehr Amerikaner sich über das Ausmaß des Leids klar werden ...« Nach 20 Minuten konnte der Mann Rosenbergs Anliegen hören und lud ihn zum Ramadan-Essen zu sich nach Hause ein. Was Extremsituationen entschärft, eignet sich ebenso für Konflikte zwischen Eltern, Kindern, Ehepartnern. Hinter aggressiven Äußerungen tiefste Bedürfnisse sehen und verstehen.

Heißt eine Lösung ohne Verlierer in der Geschäftswelt »Win-Win-Situation«, nennt es Rosenberg »beiden einen schönen Tag machen«, »mit dem Leben tanzen« und behauptet, dass jeder Mensch von Natur aus bestrebt sei, die Wünsche anderer Menschen zu erfüllen, wenn seine eigenen gestillt werden. »Was ich will, ist ... ein Fluss zwischen mir und anderen, der auf gegenseitigem Geben von Herzen beruht. So wird gewaltfreie Kommunikation von der Problemlösungsstrategie zur Lebenshaltung, die den Alltag bereichert, weil die Dialogpartner ihre Wünsche kennen und formulieren.«

Rosenberg sieht weibliche und männliche Stärken in seiner Methode vereint: »Der Prozess der gewaltfreien Kommunikation setzt voraus, dass wir an unsere eigene innere Verletzbarkeit kommen. Darauf sind in unseren Kulturen Frauen allgemein besser vorbereitet. Es geht aber auch darum, zu sagen, was wir haben wollen, und das ist etwas, was Männer in unserer Kultur gelernt haben.« Was die Geschlechter verbindet, wirkt ebenso religionsübergreifend. Rosenberg erzählt von Priestern, die ihm sagten: »Die Methode ist doch reines Christentum«, Buddhisten meinten, sie zeuge vom Buddhismus, Muslime erkannten den Islam. Vor allem bietet das Modell Handwerkszeug zur Selbsthilfe, während bei der konventionellen Mediation immer ein neutraler Dritter benötigt wird. Rosenberg versichert: »Es ist eine natürliche Methode, die wir schon als Kleinkinder benutzen. Es ist nur eine Rück-Erziehung erforderlich, zu mehr Bewusstsein über das, was in uns vorgeht.« Mit dem gegenseitigen Anvertrauen von Gefühlen und Bedürfnissen könne »jeder Konflikt gelöst werden«.

Auch der Irak-Konflikt? Der Mediator hat nach dem 11. September in den USA auf seiner Homepage und in Talkshows Stellung für eine friedliche Lösung bezogen. Doch »viele Leute reagierten sehr negativ und gewaltvoll auf das, was ich sagte ... Ich habe Kollegen, die weiterhin mit Shimon Perez in Israel reden und versuchen, zwischen Sharon und Arafat etwas zu bewirken ..., und Leute, die sich bemühen, George Bush für unsere Art der Mediation zu interessieren.«

Vom *Center of Nonviolent Communication* (CNVC) in den USA zertifizierte Trainer halten Seminare in der ganzen Welt. Ein Team unterrichtet an über 1000 Schulen und Kindergärten in Israel. In Deutschland hat das Netzwerk »Gewaltfreie Kommunikation« Zentren in Berlin und München, auf Schloss Hohenkammer bei München wird es im September einen internationalen Kongress zum Thema geben. n

Infos: Zentrum Gewaltfreie Kommunikation Berlin, Tel. 030/66460527, www.gewaltfrei.de

»Jeder Konflikt kann mit dem Anvertrauen von Gefühlen und Bedürfnissen gelöst werden«
Marshall Rosenberg