

JUDITH HANSON LASATER
& IKE K. LASATER

Weil Worte wirken ...



Gewaltfreie Kommunikation
praktisch anwenden

REIHE KOMMUNIKATION • Gewaltfreie Kommunikation

REIHE

Verlag

Junfermann

Judith Hanson Lasater & Ike K. Lasater
Weil Worte wirken ...
Gewaltfreie Kommunikation praktisch anwenden

Ausführliche Informationen zu jedem unserer lieferbaren und geplanten Bücher finden Sie im Internet unter www.junfermann.de. Dort können Sie auch unseren Newsletter abonnieren und sicherstellen, dass Sie alles Wissenswerte über das **JUNFERMANN**-Programm regelmäßig und aktuell erfahren.

Besuchen Sie auch unsere e-Publishing-Plattform www.active-books.de.

Judith Hanson Lasater & Ike K. Lasater

Weil Worte wirken ...

Gewaltfreie Kommunikation praktisch anwenden

Aus dem Amerikanischen von Dagmar Mallett



Junfermann Verlag • Paderborn
2011

Copyright © der deutschen Ausgabe: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung, Paderborn 2011
Copyright © 2009 by Judith Hanson Lasater, Ph.D., P.T., and Ike K. Lasater, J.D., M.C.P.
Titel der amerikanischen Originalausgabe:
What We Say Matters: Practicing Nonviolent Communication
Erschienen bei Rodmell Press
Coverfoto: © Adam Mandoki
Coverentwurf/Reihengestaltung: Christian Tschepp
Autorenfotos: Elizabeth Lasater (Judith Hanson Lasater); Melissa Walker-Scott (Ike Lasater)

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Satz: JUNFERMANN Druck & Service, Paderborn

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-95571-111-5

Dieses Buch erscheint parallel als Printausgabe (ISBN 978-3-87387-771-9).

Inhalt

Danksagung	8
Einführung: Warum wir dieses Buch geschrieben haben	9
1. Satya und die Rechte Sprache	13
2. Gewaltfreie Kommunikation	17
Ein Leitfaden für GFK: Das Grundmodell.....	20
Übungen zur Anwendung Gewaltfreier Kommunikation.....	32
3. Vier Möglichkeiten der Kommunikation	33
Möglichkeit 1: Den Fokus auf stille Selbst-Empathie richten	34
Möglichkeit 2: Den Fokus auf den Selbst-Ausdruck richten	36
Möglichkeit 3: Den Fokus auf das Geben von Empathie richten	37
Möglichkeit 4: Den Fokus auf andere richten – Bitten	41
Übungen zur Anwendung Gewaltfreier Kommunikation	45
4. Zuhören – uns selbst und anderen	47
Der Enten-Index	50
Bitte und Danke	53
Übungen zur Anwendung Gewaltfreier Kommunikation	55
5. Weil Worte wirken	57
Umgang mit Ärger	59
Heiliger oder gerechter Zorn und soziale Veränderung.....	62
Feindbilder	63
Die Freude am Unterbrechen	65
Wiederholte Geschichten	67
Übungen zur Anwendung Gewaltfreier Kommunikation	68

6. Unterhaltungen mit unseren Partnern	69
Weihnachtsmann spielen	72
Nicht locker lassen	74
Immer wieder für dasselbe kämpfen	75
Bewusstlos werden	76
Nie Kritik zuhören	77
Mythos Unabhängigkeit	78
Die Freude am Risiko	79
Übungen zur Anwendung Gewaltfreier Kommunikation	80
7. Gespräche mit unseren Kindern und Eltern	81
Macht über oder Macht mit	82
Gewaltsamkeit als Schutz	86
Selbstständigkeit Selbstständigkeit Selbstständigkeit	87
Was wir von unseren Eltern wollen	88
Warum Anerkennung wehtut	90
Übungen zur Anwendung Gewaltfreier Kommunikation	91
8. Sprache am Arbeitsplatz	93
Bitten bei der Arbeit	97
Bewertungen	103
Klatsch und Tratsch	104
Übungen zur Anwendung Gewaltfreier Kommunikation	106
9. Gespräche in der Welt	107
Feiern und Bedauern	109
GFK-Bewusstsein in die Welt bringen	111
Übungen zur Anwendung Gewaltfreier Kommunikation	112

*Eine neue Idee wird zuerst als unsinnig verurteilt,
dann als lächerlich hingestellt, bis sie schließlich
als selbstverständlich akzeptiert wird.*

– WILLIAM JAMES

Danksagung

Wir möchten allen Menschen danken, die uns beim Schreiben dieses Buches inspiriert, gelehrt und unterstützt haben. Dr. Marshall Rosenberg war der Katalysator, der uns die Augen dafür öffnete, wie *Satya* und Rechte Sprache gelebt werden können – wir brauchten ihn nur bei seiner Arbeit als Lehrer der Gewaltfreien Kommunikation zu beobachten. Unsere drei Kinder und unsere Schwiebertochter haben uns allen Grund genug dafür gegeben, uns der Sprache bewusster zu werden und zu lernen, mit ihrer Hilfe Verbindungen und Klarheit in unseren Beziehungen zu schaffen. Auch möchten wir all unseren Lehrern danken, zu denen vor allem B.K.S. Iyengar und Charlotte Joko Beck gehören. All diesen Menschen sind wir zutiefst dankbar.

Judith möchte ebenfalls ihren Yoga-Studenten und ihrer Freundin und Zen-Lehrerin Linda Cutts Weintrag für ihre Ausdauer danken. Ike dankt all seinen Lehrern und Kollegen, die ihn auf seinem Weg begleitet haben, die Fähigkeiten und das Verständnis der Gewaltfreien Kommunikation in sein tägliches Leben zu integrieren. Insbesondere gilt sein Dank John Kinyaon für seine Unterstützung und Kameradschaft auf dem abenteuerlichen Weg, GFK bei seiner Mediationsarbeit anzuwenden und Trainings für andere anzubieten, die dasselbe tun wollen. Wie beide danken Julie Stiles für ihren scharfen Blick, ihre einfühlsame Kritik und hilfreiche Redaktion beim Schreiben dieses Buches. Sie genießt unsere besondere Wertschätzung für ihre Zusammenarbeit mit Ike bei der Verfassung von Kapitel 9.

Auch danken wir unseren Verlegern Donald Moyer und Linda Cogozzo für ihren Weitblick und ihre praktische Hilfe, als dieses Buch immer mehr Form annahm.

Einführung: Warum wir dieses Buch geschrieben haben

*Die Sprache ist der Spiegel der Seele:
Wie der Mann, so die Rede.*

– PUBLIUS SYRUS

„Das ist kein Gefühl“, stellte mein Mann Ike vom anderen Ende der Küche aus fest. In seinem Blick lag eine Mischung aus Begeisterung und Selbstgefälligkeit. Ich erwiderte diesen Blick weniger erfreut. Er war gerade von einem von Marshall Rosenberg veranstalteten Seminar zur Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach Hause gekommen und erzählte mir, dass ich nach dem, was er gelernt hatte, mit meinen Worten keine „Gefühle“ beschrieb. Leider war ich nicht in der Lage, seine Begeisterung zu teilen oder gar seine neuen Erkenntnisse zu schätzen, denn ich war viel zu sehr damit beschäftigt, negativ darauf zu reagieren, dass er mir vorschreiben wollte, „wie ich zu reden hatte“.

In den von uns gemeinsam veranstalteten Seminaren zur GFK erzählen wir diese Geschichte als klassisches Beispiel dafür, wie die Grundregeln, die wir in diesem Buch aufzeigen, *nicht* angewandt werden sollen. Aber die Schwierigkeit, die wir im Umgang miteinander hatten, war nichts im Vergleich zu dem, was passierte, als wir diese Technik bei unseren drei Teenagern „anwandten“. Heute können wir darüber lachen, aber es war eine schwierige Zeit, als Ike und ich anfangen etwas zu verändern, von dem wir glaubten, es bereits zu beherrschen: Kommunikation.

Der Gebrauch der Sprache ist die menschlichste aller unserer Aktivitäten. Von Geburt an geben Babys Laute von sich, um ihre Bedürfnisse mitzuteilen, und wir freuen uns so sehr über das erste Wort eines Kindes, dass wir es manchmal sogar feiern. Es ist die Sprache, die unsere Gesellschaft funktionieren lässt, und zwar in allen Bereichen. Man sollte darum annehmen, dass es das Natürlichste der Welt ist, mithilfe der Sprache unsere eigenen Bedürfnisse zu formulieren und auf die Bedürfnisse anderer einzugehen.

Dieser Schein trügt, denn unsere Sprache entsteht aus einem komplexen Zusammenspiel vieler Faktoren. Sie entsteht aus unseren Gedanken, Überzeugungen und

Wahrnehmungen und spiegelt unsere eigene Welt wider. Wenn wir uns der Wirkung unserer Worte nicht bewusst sind, können wir uns täglich darüber wundern, dass die damit ausgelöste Reaktion genau das Gegenteil von dem ist, was wir beabsichtigt hatten. Untersuchungen haben ergeben, dass nur ein kleiner Teil des Gesagten wirklich gehört und noch weniger verstanden wird. Wenn man dazu noch bedenkt, dass verschiedene Sprachen Handlungen und Gedanken unterschiedlich strukturiert ausdrücken, grenzt es an ein Wunder, dass wir einander überhaupt verstehen.

Unser Interesse an Kommunikation erwachte lange vor unserer oben beschriebenen Begegnung in der Küche im Jahr 1997. Bereits im Jahr 1970 hatten wir beide angefangen, uns mit Yoga zu beschäftigen und die ‚acht Glieder‘ oder *Ashtanga*-Grundlagen der Yoga-Philosophie zu lernen, die Patanjali in seinem Yoga-Sutra niedergelegt hat. Die erste Grundlage der Yoga-Übungen heißt *Yama*, was ‚Enthaltung‘ bedeutet. Es gibt fünf Enthaltungen, von denen die erste und wichtigste *Ahimsa*, die Nicht-Gewalt, ist. Eine andere ist *Satya*, die Wahrhaftigkeit. Der Yoga-Schüler wird angehalten, die Wahrheit zu sagen beziehungsweise nichts zu sagen, was nicht wahr ist.

Bei Ike und mir löste dieser alte Rat, nur die Wahrheit zu sagen, viele Fragen aus. Wessen Wahrheit? Erleben wir die Realität nicht alle auf unterschiedliche Weise? In seinem Buch *Lebensstrategien* behauptet Philip McGraw, dass es überhaupt keine Realitäten, sondern nur Wahrnehmungen gibt. Ike und ich waren uns einig, dass Wahrheit eine Tugend ist, aber auch dass es nicht leicht ist, sie in jeder unserer Äußerungen zum Ausdruck zu bringen.

Im Laufe der Jahre interessierten wir uns für Buddhistische Meditation und meditierten täglich in der Zen-Tradition. Genau wie in der Yoga-Philosophie fanden wir im Buddhismus eine Reihe von Regeln, zu denen die „Rechte Sprache“ gehörte, die weder einen selbst noch andere verletzte – wie bei *Satya*. Wieder waren wir mit der Regel einverstanden und wieder wussten wir nicht genau, wie wir sie in die Praxis umsetzen konnten. Es musste doch um mehr gehen als nur darum, bewusstes Lügen zu vermeiden.

Während eines Buddhistischen Retreats stieß Ike zufällig auf die Grundregeln der Gewaltfreien Kommunikation und es dauerte nicht lange, bis er sich in einem Workshop mit Dr. Rosenberg, dem Begründer dieser Methode, wiederfand. Bald darauf beschäftigten wir uns beide mit der GFK. Von den ersten Jahren weiß ich nur noch, dass ich sie nicht wirklich verstand. Wir versuchten beide, uns auf die grundlegendsten Strukturen dieser Technik zu konzentrieren, und begannen mit der Zeit, langsam diese Arbeit in unser Leben zu integrieren. Am meisten half uns Übung. Ganz viel Übung.

Wir veranstalteten in unserem Haus ein wöchentliches Gruppentreffen und versuchten in unserem täglichen Leben zu üben. Wir behaupteten scherzhaft, in einem GFK-Aschram zu leben. Wir nahmen an Seminaren teil, von denen manche zehn Tage dauerten, und gingen gänzlich in GFK auf. Schließlich wurde uns klar, was wir da taten: Wir lernten eine neue Sprache, die Sprache der Empathie und des Mitgefühls.

Unsere Meditationen, Yoga-Übungen und bewusste Wortwahl vereinten sich in einem interessanten Zusammenspiel. Dr. Rosenbergs Methode wurde ein vertrauter Weg bei unserem Versuch, vom Meditationskissen und der Yoga-Matte runterzukommen und ins tägliche Leben als Ehepartner, Eltern, Lehrer und Mitbürger zu finden.

Wir behaupten in diesem Buch, dass das, was wir sagen, eine große Rolle spielt, weil wir die Welt verändern, wenn wir sprechen. Wenn wir bei Anwendung der GFK-Techniken unser spirituelles Bewusstsein einbringen, entsteht mit der Kraft der Sprache ein wirkungsvolles Mittel, mit dem wir nicht nur unser eigenes Leben und das der Menschen in unserem Umfeld beeinflussen. Es wirkt sich auf die ganze Welt aus. Ohne bewussten Umgang mit der Kraft unserer Sprache verstärken wir weiterhin die emotionalen und psychologischen Verhaltensmuster, die zu unseren eigenen und den Leiden anderer beitragen.

Es geht darum, unsere Sprache als spirituelle Übung anzuwenden. Sie ist die Kunst, mit der wir unseren Worten ein tieferes Bewusstsein geben, damit sie uns nicht nur uns selbst näherbringen, sondern auch das widerspiegeln, was in uns lebendig ist. Indem wir das tun, helfen wir eine Welt zu erschaffen, in der wir leben wollen und in der auch für spätere Generationen Worte dem Leben dienen.

Heute wissen wir, dass GFK auch einfach sein kann. Endlich fangen wir an, *Satya* und Sprache auf eine Weise zu verstehen, wie wir dies nicht für möglich gehalten hatten. Wir haben Jahre gebraucht, um zu verstehen, dass vor der Anwendung spiritueller Sprache zuallererst ein innerer Bewusstseinswandel stattfinden muss. Mit diesem Wandel fängt auch die Sprache an, sich zu wandeln, ohne dass wir uns bewusst darum bemühen müssen, denn sie kann im Außen nur widerspiegeln, was im Inneren bereits stattgefunden hat. Wenn diese beiden Wandlungen stattfinden, werden wir mit viel mehr Freude miteinander umgehen.

Wir haben *Weil Worte wirken* geschrieben, um mit Ihnen unsere Erfahrung zu teilen, wie wir gelernt haben, mit diesen Regeln umzugehen. Das Buch ist in neun Kapitel aufgeteilt. Zu Beginn beschäftigen wir uns mit *Satya*, der Rechten Sprache und der GFK. Danach erklären wir die Prinzipien der GFK im Umgang mit uns selbst, unseren Partnern, unseren Kindern und Eltern sowie am Arbeitsplatz. In je-