

Kirche in WDR 5 | 03.07.2021 07:55 Uhr | Frank Küchler

Gewaltfreie Kommunikation

Guten Morgen.

Der Ton macht die Musik.

Gerade dann, wenn man mal unterschiedlicher Meinung ist oder unterschiedliche Vorstellungen hat. Es gibt ja ganz verschiedene Möglichkeiten zu reagieren.

In der Bibel heißt es: "Genauso, wie ihr behandelt werden wollt, so behandelt auch eure Mitmenschen." (Die Bibel, Lukas 6,31)

Und wenn der Ton die Musik macht, dann liegt es nahe, am Ton zu arbeiten. Damit das Gespräch gelingen kann.

Der amerikanische Psychologe Marshall Rosenberg hat das Konzept der "Gewaltfreien Kommunikation" aufgegriffen.

Stellen Sie sich beispielsweise folgende Situation vor: Eine Mutter kommt in den Wintergarten, wo die pubertierende Tochter auf dem Boden sitzt und ihre Hausaufgaben macht. Dort ist es schön sonnig und angenehm. Ein kleiner Trost, wenn man schon Hausaufgaben machen muss. Kaum hat die Mutter den Raum betreten, legt sie los: "Wie sieht das denn hier aus? Wie bei Hempels unterm Sofa. Es ist immer dasselbe! Überall Socken, Tempotaschentücher und der ganze Kram hier. Sag mal, wohnst Du alleine hier? Und wie oft habe ich Dir das schon gesagt?!"

Die Mutter will, dass die Tochter ihr Chaos im Griff hat und nicht überall ihr Zeug liegen lässt. Aber wird sie ihr Ziel erreichen, wenn sie ihre pubertierende Tochter mit dieser aggressiven Sprache und diesem Ton angeht? Wohl kaum! Die Tochter hat jetzt genau zwei Möglichkeiten. Entweder Angriff oder Verteidigung. Und die Mutter? Na, die steht im Grunde ihren eigenen Anliegen selbst im Weg. So, wie sie mit ihrer Tochter spricht. Ihr Anliegen könnte man so auf den Punkt bringen: Der Wintergarten wird von allen genutzt. Dort soll sich auch jeder wohl fühlen können. Einschließlich ihrer eigenen Person. Doch ist absehbar: Der vorwurfsvolle Ton der Mutter und ihre verallgemeinernden Worte wie "Es ist immer dasselbe" werden eher Widerspruch und Abwehr bei der Tochter hervorrufen. Und dann wird es nichts mit der Einsicht, dass ihr Verhalten nicht ok ist. Also, wie könnte es

besser gehen?

Wir tun mal so, als könnten wir den Film hier anhalten. Und drücken die Reset-Taste. Los geht's! Wintergarten, die zweite. Und "action". Die Mutter kommt in den Wintergarten und sieht die Unordnung. Aber diesmal tut sie etwas, womit ihre Tochter nicht gerechnet hätte. Sie setzt sich nämlich zu ihr auf den Boden. Mitten hinein in das Chaos. Jetzt ist sie auf Augenhöhe mit ihrer Tochter und spricht nicht mehr von oben herab mit ihr. Sie schildert, was sie sieht. Sie sagt: "Was für ein Tohuwabohu hier um Dich herum!" Dann spricht sie darüber, was dies in ihr auslöst. Sie sagt: "Wenn ich all das hier sehe, dann macht mich das richtig sauer."

Sie spricht darüber, wie sie es gewohnt ist und was sie braucht, um sich wohlfühlen. Sie sagt: "Ich kann es nicht gut haben, wenn um mich herum so ein Chaos ist, da kann ich mich nicht wohlfühlen."

Sie formuliert ihrer pubertierenden Tochter gegenüber, was sie sich wünscht. Sie achtet darauf, dass sie keine Forderung erhebt. Sie formuliert stattdessen eine Bitte. Zum Beispiel so: "Ich bitte Dich, den Raum nachher so zu verlassen, dass auch ich mich hier wohl fühlen kann." So jetzt bleibt eigentlich nur noch eines: Ausprobieren und über den Erfolg staunen.

Viel Glück dabei wünscht Pfarrer Frank Kuchler aus Overath.

Redaktion: Landespfarrerin Petra Schulze