

## **Was braucht es, um Gute Ideen wirksam zu verbreiten?**

*Wir Querdenker, Freiwirte und kreative Menschen erleben häufig den Frust, dass unsere Ideen zu wenig Beachtung finden. Oft trägt die Allgemeinheit den grössten Schaden, weil es manchmal Jahre, Jahrzehnte oder noch länger dauern kann, bis sich wichtige Erkenntnisse schliesslich durchsetzen. Die Geschichte kennt viele Beispiele ... Ausser dem Gefühl „Recht zu haben“ bleibt da höchstens Resignation. Marshall B. Rosenberg zeigt mit der Gewaltfreien Kommunikation eine Perspektive auf, die vielleicht dazu beitragen kann, dass unsere Ideen in Zukunft besser gehört und verstanden werden.*

### **Verbindung**

Gewaltfreie bzw. Lebensfördernde Kommunikation will Verbindung schaffen, bevor Lösungsstrategien präsentiert werden. Wie im Garten muss vor der Aussaat der Boden bearbeitet, ein Beziehungsfeld geschaffen werden. Das gelingt am Besten, wenn ich meinem Gegenüber den Eindruck vermittele, dass auch seine Anliegen Gehör und Verständnis finden. Ich kann dazu beitragen durch aktives Zuhören, das umso effizienter wird, je mehr ich meine Aufmerksamkeit seinen Gefühlen und Bedürfnissen zuwende. Wenn ich alles gehört und verstanden habe, was dem andern wichtig ist, mein Verständnis wiederum wahrgenommen wird, entsteht dieses besondere Feld, in dem es gelingen kann, Ideen zu übermitteln.

### **Bedürfnisse**

Das gemeinsame und eigentlich verbindende unter Menschen sind unsere Bedürfnisse. Wir alle - egal welcher Klasse und Rasse brauchen Schutz, Nahrung, Selbstbestimmung, Orientierung Verbundenheit, Spiel, Harmonie etc... und

Sinnhaftigkeit. Denken, fühlen und wollen stehen immer im Zusammenhang mit diesen Bedürfnissen. Sind sie erfüllt, so fühlen wir uns entsprechend wohl und behaglich. Unangenehme Gefühle dagegen sind Indikatoren für unerfüllte Bedürfnisse. Angst zeigt mir beispielsweise, dass meine Sicherheit in Gefahr ist.

Gewalt entsteht, wenn ich Strategien anwende, die wichtige Bedürfnisse anderer missachtet. Z.B. kann ein Urteil das Bedürfnis nach Respekt verletzen oder eine Forderung kann Autonomie missachten. So gesehen ist Gewalt in der Sprache weit verbreitet und uns häufig nicht einmal bewusst. „Das darfst Du nicht so sehen!“ Wer kennt nicht diese und viele ähnliche durchaus gutgemeinte Aussagen.

Lebensfördernde Kommunikation lenkt statt dessen die Aufmerksamkeit auf Gefühle und Bedürfnisse. Wenn ich von jemandem etwas möchte und ich schicke meiner Bitte Befindlichkeit und Bedürfnisse voran, erhöht diese Transparenz die Chance, mit meinem Anliegen wirklich gehört zu werden: „Ich mache mir Sorgen um die Qualität unserer Arbeit. Bist Du bereit, einen Moment innezuhalten und mir zuzuhören?“

### **Empathie**

Was aber wenn dies offensichtlich nicht der Fall ist, wenn trotz lebensfördernder Formulierung mein Anliegen nicht oder anders gehört wird als ich möchte? Dass dies sehr oft vorkommt und Zusammenarbeit in vielen Bereichen erschwert bis verunmöglicht erkenne ich an Aussagen wie: „Mit diesem Menschen kann man einfach nicht diskutieren. Er anerkennt nur seine eigene Meinung. Leute wie ihn müsste man ...“

Ich gehe davon aus, dass jeder Mensch aufgrund seiner Bedürfnisse gute Gründe für sein Handeln hat. Es kann sehr gut sein, dass diese Gründe ihn daran hindern

mir zuzuhören. Aufrichtige Empathie oder Einfühlung kann da geradezu Wunder wirken. Sympathie und Antipathie vergessend versuche ich zu erfühlen, wie es diesem Menschen im Moment geht und welche Bedürfnisse er zum Ausdruck bringen möchte. Genau die hindern ihn nämlich, auf mein eigenes Anliegen einzugehen, ja es überhaupt wahrzunehmen.

„Bist Du verärgert, weil dieses Traktandum nun schon zum fünften mal diskutiert wird? Möchtest Du, dass sich diese Sache weiterentwickelt?“ „Nein, ich will dieses Thema endlich mal zu Ende bringen!“ (Pause; ich versuche weiter im Stillen seine Bedürfnisse wahrzunehmen.) „Möchtest Du mit diesem Thema zu Ende zu kommen, um Wichtigerem Raum zu geben?“ „Ja genau, das ist es! Wir verschwenden hier unsere Zeit mit endlosen Diskussionen über Banalitäten.“ (Tiefes Durchatmen! Jetzt ist die Verbindung gelungen.) „Du bist also ungeduldig, weil Du die Sitzungszeit optimal nutzen möchtest?“ „Ganz genau! ...“ (Stille) Solche Momente zu erleben ist für mich immer wieder eindrucklich. Eine Qualität von Verbindung wird dabei spürbar, die unserem hektischen Alltag oft komplett fehlt.

Auch ein Dankeschön erhält eine besondere Qualität, wenn ich ausspreche, welche Bedürfnisse mit dem Verhalten des andern erfüllt wurden: „Als Du Dich bereit erklärt hast, diese Sache für mich zu tun, wurde mir ganz warm ums Herz weil mir Solidarität und Unterstützung wichtig sind. Danke!“

### **Alte Denkmuster**

Was hindert uns eigentlich, mit dieser Qualität zu leben? Tief im Innern sitzt die Überzeugung von „richtig und falsch“ und dem strafenden Gott, dessen Rolle wir dann selbst übernehmen, wenn es gelingt, etwas „Falsches“ aufzuspüren. Viele

gehen auch mit sich selber nicht gerade zimperlich um, wenn es um Urteil und Strafe geht: „Was war ich doch für ein Idiot. Natürlich bin ich selber schuld!“ Unser Denken, Fühlen und Handeln ist geprägt von „müssen, sollen, dürfen“ und der Vorstellung, was wir und andere sind: „Der ist doch durch und durch korrupt - typisch Politiker!“

Herrschaft lässt nur eine Wahl: Entweder wir gehorchen und sind brav mit Gefühlen wie Angst, Schuld und Scham. Oder wir rebellieren und reagieren mit Wut und Ärger. Die erste Möglichkeit lässt uns schliesslich depressiv werden, weil das Bedürfnis nach Selbstbestimmung dauernd zu kurz kommt. Doch auch Rebellion endet letztlich in Unterwerfung, weil entweder die Machthaber stärker sind, oder die Rebellen zu neuen Unterdrückern werden.

Lebensfördernde Kommunikation unterstützt die Bildung partnerschaftlicher Strukturen. Anstelle von Schuld, Scham und Macht über andere tritt Verantwortung, Betroffenheit, und gemeinsame Macht! Lebensfreude wird als natürlicher Zustand erkannt, der signalisiert, dass wir mit unseren Bedürfnissen verbunden sind. Probleme lösen wir gemeinsam und zur Zufriedenheit aller.

### **Übung**

Diese Haltung braucht allerdings Training: Wichtige Gespräche werden zum voraus durchgespielt. Dazu bitte ich einen Freund, mir als „Sparring-Partner“ zu dienen und mir so zu helfen, allen möglichen Antworten „lebensfördernd“ zu begegnen. Dann tauschen wir die Rollen, was mir noch besser hilft, mich in die andere Person einzufühlen.

So vorbereitet steigen meine Chancen beträchtlich, von anderen wahrgenommen zu werden. Unser Gegenüber ist dann nicht mehr Beamter, Politiker, Journalist

oder Professor, sondern ein Mensch mit Gefühlen und Bedürfnissen. So stehen wir auf gleicher Ebene und da lässt sich über alles reden. Sogar über unsere Ideen, die Welt zu verändern.

Vor dem Einschlafen geh ich innerlich meine heutigen Begegnungen durch: „Was hat gut getan und welche Bedürfnisse wurden dabei erfüllt? Was war unangenehm? Welche Bedürfnisse sind auf der Strecke geblieben, bzw. was genau hat mir bei dieser Begegnung gefehlt? Wie hätte ich mich ausdrücken können, um das zu bekommen, was brauchte?“

Je gewissenhafter ich mir diese Fragen stelle, desto grösser ist die Wahrscheinlichkeit, in ähnlichen Situationen geistesgegenwärtig zu handeln. So schaffe ich mir eine Matrix für neue Wahlmöglichkeiten im Alltag.

Zum Beispiel könnte ich mit meinem Sohn aneinander geraten sein, weil ich erwartet hatte dass er wie abgemacht sein Zimmer aufräumt und ich am Abend feststelle, dass das nicht geschehen ist: In der Hitze der Auseinandersetzung fielen Ausdrücke wie „Sauordnung“, „Schlampigkeit“ und „Ungehorsam“ auf der einen Seite, „Pingeligkeit“ und „Tyrannei“ auf der andern. Eine Tür fiel krachend ins Schloss. Hüben und drüben unglückliche Menschen!

Beim Rückblick überlege ich mir, wie anders ich meinen Ärger hätte ausdrücken können. Erst mal tief durchatmen, denn im akuten Stadium bin ich kaum fähig, für meine Bedürfnisse zu sorgen. Dann die Frage: „Was genau macht mich denn ärgerlich?“ Das unaufgeräumte Zimmer kann's ja eigentlich nicht sein, weil das schon gestern so war und da war ich viel toleranter. „Aber er hat doch versprochen aufzuräumen und er hat's nicht getan. Das ist einfach nicht in Ordnung.“ - Aha, jetzt hab ich den Grund für meinen Ärger

gefunden! Ich habe gedacht, dass mit ihm etwas nicht in Ordnung ist. In diesem Urteil kann ich jetzt mein unerfülltes Bedürfnis nach Einhalten von Abmachungen erkennen: Verbindlichkeit! Jetzt wird mir klar, was ich zu meinem Sohn gesagt hätte, wäre mir nicht meine Gewohnheit in die Quere gekommen, meinem Ärger freien Lauf zu lassen und zu verurteilen: Ich hätte ihm meine Irritation mitgeteilt, die entstanden ist als ich in sein Zimmer trat und ihm gesagt, wie wichtig mir die Verbindlichkeit von Abmachungen sei. Ausserdem hätte ich ihn gebeten mir zu sagen, was ihn davon abgehalten hätte, unsere Vereinbarung einzuhalten. Mein Ärger hat einem Gefühl von Bedauern Platz gemacht. Es fühlt sich an wie ein süsser, heilsamer Schmerz.

### **Fazit**

Was ist uns wichtig? Wollen wir unsere Bedürfnisse zum Ausdruck bringen und uns vehement mit unseren Möglichkeiten dafür einsetzen? Oder wollen wir in den gewohnten Mustern verharren und uns damit begnügen, es „besser zu wissen“? Wir haben die Wahl – immer wieder.

Jürg P.Burki

Heilpraktiker und Körpertherapeut, Trainer für „Das Heilsame Gespräch“, eigene Praxis in Lenzburg.

[jburki@bluewin.ch](mailto:jburki@bluewin.ch)