

Gewaltfreie Kommunikation, Teil 4

In unserer alltäglichen Sprache haben wir eine *Kriegssprache* mit einem *Arsenal* an sprachlichen „Waffen“ entwickelt. Gerade in kritischen Situationen kann dies zu Konflikten führen. Da dies unsere Alltagssprache ist, fällt es uns gar nicht so auf, dass wir andere Menschen belehren, erpressen oder etwas von ihnen fordern. Wir generalisieren gerne, weisen Schuld zu, neigen zu Pauschalisierungen, ziehen uns zurück, halten gerne längst Vergangenes vor oder machen Witze, klagen an oder befehlen. Erkennen Sie sich oder andere hier wieder? Meistens reagiert das Gegenüber mit „*Rollladen herunterlassen*“ und eine vernünftige Kommunikation wird dadurch erschwert. Warum also verwenden wir diese gewalttätige Art der Sprache, wenn wir wissen, dass sie uns schadet? Meist tun wir dies bei „Sachen“, die uns viel bedeuten und wir nicht wissen, wie wir diese ohne Gewalt bekommen können. Wir lernen bereits sehr früh, Schuldige zu suchen. Deshalb drücken wir unsere Gefühle und Anliegen oft in Du-Botschaften aus wie: „*Du bist eine Klette*“. Eine gewaltfreie Alternative ist immer als Ich-Botschaft formuliert, wie etwa: „*Ich brauche mehr Freiraum*“.

Wir sind es oftmals gewohnt, bei Schwierigkeiten mit unseren Mitmenschen Feindbilder aufzubauen. So interpretieren wir das Verhalten etwa als „böse“, „schlecht“ oder als „gemein“. So werden andere Menschen als „Ausbeuter“, „Drachen“ oder „Waschlappen“ bezeichnet. Wir neigen dann dazu, den Dialog abubrechen, uns zurück zu ziehen oder wir greifen mit allen uns zur Verfügung stehenden Mitteln an. Erst nach einiger Zeit erkennen wir dann die Unangemessenheit unserer Reaktion. Dann üben wir uns in Reue oder Selbstanklage oder legen uns eine Rechtfertigung zurecht. Dann haben wir auf einmal einen neuen „Feind“ gefunden, nämlich uns selbst. Wir fragen uns dann: „Was stimmt mit mir nicht, dass mir immer wieder dies passiert“?

Unsere gewalttätige Alltagssprache ist ein Abbild unserer Denkweise. Doch wir können uns jederzeit dazu entschließen, unsere Denkweise zu verändern und damit ändert sich dann auch unsere verwendete Sprache. Mit der Zeit haben Sie dann eine friedlichere und weniger anstrengende Sicht auf das Leben entwickelt. Beim Erlernen kann Ihnen ein Heilpraktiker für Psychotherapie (nach dem Heilpraktikergesetz) helfen.

Wie groß der Einfluss der Wortwahl ist, können Sie in einem kleinen Test ausprobieren: Denken Sie sich hierzu Dinge aus, die Sie „*tun müssen*“, z.B. „ich muss arbeiten“. Wie fühlt es sich nun an, wenn Sie daran denken? Im zweiten Schritt ersetzen Sie „ich muss“ durch „*ich entscheide mich, dies oder jenes zu tun, weil...*“ z. B. „Ich entscheide mich zu arbeiten, weil ich gerne etwas zum Wohl meiner Familie beitragen möchte“. Fühlt sich das anders an? Erkennen Sie einen Unterschied?

Falk Hinneberg (www.hinneberg.info)

Fragen zum Thema? Schreiben Sie an: willkommen@hinneberg.info