

Ein Buch über Kommunikation zu lesen ist ein bisschen so, als würde man eine Gebrauchsanleitung zum Schwimmen studieren. Ganz egal, wie klar und detailliert sie auch geschrieben sein mag, man kann nicht schwimmen lernen, ohne ins Wasser zu springen. Dieses Buch ist dazu konzipiert, im Leben angewandt zu werden. Sie können es als Leitfaden für Gespräche betrachten, als eine Karte, die die Landschaft abbildet, durch die Sie sich bewegen. Es wird Ihnen wahrscheinlich am besten dienen, wenn Sie langsam vorangehen und sich beim Lesen Zeit nehmen, jeden Abschnitt zu integrieren. Jedes Konzept, jede Analogie und jede Idee ist dazu da, dass Sie sie in Ihrem Leben auf die Probe stellen. Probieren Sie es aus, finden Sie heraus, was für Sie hilfreich ist, und basteln Sie daran herum.

In jedem Kapitel gibt es praktische Anregungen dazu, wie Sie die Methoden und Konzepte umsetzen können. Fangen Sie klein an, in Situationen, in denen nicht allzu viel auf dem Spiel steht. Um noch einmal auf die Analogie des Schwimmenlernens zurückzukommen: Man lernt nicht schwimmen, indem man sich an einem stürmischen Tag in die Fluten des Ozeans stürzt. Vielleicht überlebt man es, aber sicher nicht, ohne zu kämpfen und ziemlich viel Salzwasser zu schlucken. Und danach wird man wahrscheinlich nicht so bald wieder schwimmen gehen wollen! Es ist viel leichter, am flachen Ende eines Schwimmbeckens anzufangen, am besten an einem warmen Tag.

Genauso wenig empfehle ich Ihnen, die hier vorgestellten Methoden auf der Stelle und in dem schwierigsten Gespräch oder der problematischsten Beziehung Ihres Lebens auszuprobieren. Lernen Sie zuerst zu schwimmen, bilden Sie die entsprechenden Fähigkeiten aus. Wann immer möglich, halten Sie nach Situationen Ausschau, in denen Ihnen das Üben leichtfällt und in denen Sie experimentieren und lernen können, ohne auf allzu großen Widerstand zu treffen. Vielleicht möchten Sie dieses Buch auch mit jemandem zusammen lesen, sodass Sie einen Partner oder eine Partnerin für die Übungen haben. Oder Sie probieren die Methoden mit einem nahen Freund oder jemandem aus Ihrer Familie aus, der beziehungsweise die Ihnen humorvoll zur Seite steht, während Sie die unbeholfenen ersten Schritte beim Erlernen einer neuen Sprache machen.

Denn genau so ist es: Kommunikationsfertigkeiten zu erlernen hat bemerkenswerte Ähnlichkeiten damit, eine neue Sprache zu lernen. Es erfordert Wiederholung. Je öfter Sie üben, desto eher können Sie flüssig sprechen. Und selbst wenn Sie bloß ein paar Worte einer neuen Sprache kennen, wird Ihnen das dabei helfen zu sagen, was Sie

meinen. Ich ermutige Sie also, jeden Tag ein wenig zu üben, sei es mithilfe der formalen Übungen oder in alltäglichen Unterhaltungen. Selbst fünf Minuten täglicher, absichtsvoller Übung werden mit der Zeit Wirkung zeigen.

Am Ende eines jeden Kapitels finden Sie eine Zusammenfassung der wichtigsten Punkte sowie eine Reihe von Fragen und Antworten. Viele dieser Fragen beruhen auf Transkripten von Workshops und Retreats. Sie sollen einige der häufigsten Fragen aufgreifen, die sich möglicherweise auch Ihnen auf dem Weg stellen. (Namen oder Details von Geschichten wurden zum Teil geändert, um die Privatsphäre der jeweiligen Personen zu wahren.) Die Schlüsselbegriffe im Zusammenhang mit achtsamer Kommunikation sind bei ihrer erstmaligen Erwähnung kursiv gesetzt, Sie können sie im Glossar am Ende des Buches nachschlagen. Die Anmerkungen, ebenfalls am Ende des Buches, enthalten weiterführende Informationen und Referenzen, die für Sie interessant sein könnten.

Schließlich möchte ich noch auf eine wichtige Unterscheidung hinweisen, die sich durch das Buch zieht. In jedem Kapitel finden Sie Prinzipien, die den zugrunde liegenden Ethos oder das Ziel eines bestimmten Kommunikationsaspekts wiedergeben. Außerdem finden Sie Übungen, die Ihnen dabei helfen sollen, die Methoden und Prinzipien auf konkrete Weise in Ihrem eigenen Leben umzusetzen. Ihnen werden Prinzipien begegnen, wie beispielsweise »Je bewusster wir sind, desto mehr Möglichkeiten haben wir«. Und Sie werden entsprechende Übungen finden – manche können Sie machen, während Sie lesen, andere können Sie in Ihre Kommunikation im Alltag mitnehmen. Zu besagtem Prinzip der Bewusstheit kann es zum Beispiel eine Anleitung zum achtsamen Atmen geben.

Die Gefahr bei jeglicher Art von Kommunikationstraining besteht darin, dass wir die Praxis mit dem Prinzip verwechseln und anfangen, rigide oder roboterhaft zu sprechen, in dem Versuch, uns an eine Art Dogma oder Systematik zu halten. Zwar sind Systematiken unglaublich nützlich (und die Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg hat einen wichtigen Stellenwert in diesem Buch), aber ich bin weniger daran interessiert, einem bestimmten System zu folgen, als vielmehr daran zu lernen, dem Augenblick verständnisvoll und dynamisch zu begegnen.

Mit anderen Worten, versuchen Sie nicht, sich sklavisch genau an irgendeine bestimmte Sprechweise zu halten. Um eine weitere Analogie anzubieten: Es ist ein wenig so, wie ein Instrument zu lernen. Es gehört zwar dazu, Tonleitern zu üben, aber das Ziel ist es

schließlich, Musik zu machen. Die Methoden und Übungen hier sind sehr wertvoll, um neue Kommunikationsgewohnheiten zu etablieren, doch das Ziel besteht darin, sich entspannt in den Fluss eines Gesprächs begeben zu können.

Was Sie erwarten können

Das Feld der Kommunikation umfasst viele Bereiche: private und professionelle Beziehungen, Fähigkeiten auf höherer Ebene wie Gruppenmoderation oder Mediation sowie strategische Anwendungen wie Diplomatie und gewaltfreier Widerstand. Natürlich kann dieses Buch nicht all diese Felder abdecken, und das ist auch gar nicht beabsichtigt. Der Fokus liegt auf der interpersonellen Kommunikation in sozialen Kontexten und nahen Beziehungen. Sollten Sie darüber hinaus Interesse haben, sich weiterzubilden, werden die hier vorgestellten Methoden eine unentbehrliche Basis für weitere Anwendungsbereiche darstellen.

Dieses Buch ist unmittelbar von meiner eigenen Lebenserfahrung geprägt, was auch bedeutet, dass es in mancherlei Hinsicht durch diese Erfahrung begrenzt ist. Insbesondere Aspekte meiner Konditionierung als heterosexueller, jüdischer, weißer Mann aus der Mittelschicht haben zur Folge, dass ich schlecht gewappnet bin, die Vision zu verwirklichen, die Marshall Rosenberg für sein Werk artikuliert hat. Noch immer bekomme ich eine Gänsehaut, wenn ich daran denke, was er im Jahr 2005 bei einem Retreat in der Schweiz sagte:

Wenn ich Gewaltfreie Kommunikation dazu benutze, dass Menschen freier und weniger deprimiert werden, dass sie besser mit ihren Familien auskommen, ich sie aber nicht gleichzeitig auch lehre, ihre Energie darauf zu verwenden, schnellstens die Systeme in dieser Welt zu transformieren, dann bin ich Teil des Problems. Im Wesentlichen beruhige ich die Leute dann, Sorge dafür, dass sie zufriedener in den Systemen leben, so wie sie sind.

Dann benutze ich Gewaltfreie Kommunikation als Betäubungsmittel.⁴

Etwas zu lehren macht bescheiden: Ich weiß, dass ich noch vieles zu lernen habe, insbesondere was die *blinden Flecken* meiner eigenen Privilegien⁵ betrifft. In dem Ausmaß, in dem es mir gelungen ist, über meine eigenen Konditionierungen hinauszusehen, wird der Text hoffentlich auch andere Menschen in verschiedensten sozialen Situationen dabei unterstützen, sich aus ihren eigenen Konditionierungen zu befreien und sich mehr und mehr auf den Tanz der Kommunikation einzulassen. Nichts

würde mich mehr freuen. Und in dem Ausmaß, zu dem ich noch nicht über meine Konditionierung hinausgesehen habe, widme ich mich weiter der Praxis der achtsamen Kommunikation als einem lebenslangen Weg des Lernens und der Transformation.

Solch eine langfristige Selbstverpflichtung ist die hilfreichste Weise, sich dieser Praxis zu nähern. Gelingende Kommunikation ist nicht etwas, was wir an einem Wochenendworkshop meistern, genauso wenig wie durch einen sechswöchigen Kurs oder ein Buch mit vier Teilen. Es erfordert Geduld, Interesse, Engagement und Bescheidenheit. Es ist normal, sich in verschiedenen Phasen dieses Prozesses ganz und gar unfähig zu fühlen. Manchmal kann es einem sogar so vorkommen, als wäre man besser dran gewesen, bevor man diese Methoden ausprobierte!

All das muss Sie nicht überraschen. Was auch immer man lernt, es ist ein Prozess, in dem man Fehler macht. Rechnen Sie damit, ab und zu eine Bruchlandung hinzulegen. Es ist egal, wie oft Sie hinfallen, wichtig ist nur, dass Sie sich wieder aufrappeln. Denken Sie daran, dass jeder kleine Erfolg, jede Interaktion, in der es Ihnen gelingt, eine der Methoden oder eins der Prinzipien anzuwenden, Ihr Selbstvertrauen stärken und ein neues Muster in Ihrem Geist anlegen wird.

Wir können die Art, wie wir kommunizieren, nicht über Nacht verändern. Es hat gedauert, die Gewohnheiten zu lernen, die wir uns angeeignet haben. Es wird dauern, sie zu verlernen und eine neue Kompetenz zu erwerben. Doch jede Minute, in der Sie etwas dazulernen, lohnt sich. Es wird sich auszahlen in der Qualität Ihrer Beziehungen, im Ausmaß an Wohlbefinden in Ihrem Leben und in Ihrer Fähigkeit, sich wirkungsvoll in der Welt zu engagieren.

Fahrrad fahren lernen

Ich erinnere mich gut an meine Begeisterung und meine Neugier als Kind, aber ich erinnere mich auch daran, wie schwer es trotz meines Redebedürfnisses für mich war, in den schnellen, lebhaften Gesprächen an unserem Abendbrottisch zu Wort zu kommen. Noch heute sehe ich mich an dem schwarzen Küchentisch sitzen, mit einem Gefühl der Schwere in meiner Brust, einem festen Knoten im Hals und unter der Oberfläche brennenden Tränen der Frustration, während der Rest meiner Familie durch eine Unterhaltung preschte, in der es so gut wie keinen Raum für meine Stimme gab.

Die eigene Stimme finden, lernen, das zu sagen, was man meint, und tief zuhören – das gehört wohl zu den bereicherndsten Abenteuern, zu denen man aufbrechen kann. Wenn man die Fähigkeit entwickelt hat, weise zu sprechen und gut zuzuhören, verfügt man über eine unerschöpfliche Ressource, mit der man sich nicht nur in der Welt zurechtfinden, sondern sie sogar transformieren kann. Anstatt Ihren Gesprächen den faden, neutralen, »netten« Anstrich zu verpassen, werden die Anregungen in diesem Buch Ihnen helfen, sich lebendiger und wirklich beteiligt zu fühlen.

Als ich ein Kind war, besaß ich ein blaues Geländefahrrad mit einem roten Sattel und roten Lenkern. An Sommerabenden fuhr ich nach dem Abendessen oft mit meinem Fahrrad durch unsere Gegend in einem Vorort in New Jersey, sprang über Bordsteine und düste unter alten Eichen und Ahornbäumen auf dem Gehweg dahin.

Zu lernen, achtsam zu kommunizieren, hat auch mit dem Fahrradfahren einiges gemeinsam. Es dauert seine Zeit. Am Anfang, während man noch das Gleichgewicht sucht, sind Stützräder hilfreich. Jemanden zu haben, der einen ermutigt, ist meist sicherer, und es macht mehr Spaß. Und wenn man die Stützräder dann abnimmt, sollte man darauf gefasst sein, ein paar Kratzer abzukriegen und sich die Knie oder Ellbogen aufzuschürfen. Aber wenn man es erst einmal gelernt hat, vergisst man es nie wieder. Man kann große Distanzen überwinden, und es lohnt sich schon allein wegen der Aufregung und der Freude, unterwegs zu sein.

-
- 1 Nhat Hanh, Thich: *Das Herz von Buddhas Lehre. Leiden verwandeln – die Praxis des glücklichen Lebens*, Freiburg: Herder 1999, S. 87 (orig. *The Heart of the Buddha's Teaching: Transforming Suffering into Peace, Joy and Liberation*, New York: Harmony Books 1998, S. 84).
 - 2 In diesem Buch verwende ich immer wieder das Wort »Dialog« als Synonym für »Gespräch« sowie die Begriffe »wahrer Dialog« oder »echter Dialog«, wenn ich die transformative Art von Gespräch meine, auf die Lochhead und andere hingewiesen haben. Wenn die Atmosphäre für solch eine Begegnung nicht gegeben ist, können wir auf unsere innere Haltung zurückgreifen, um günstigere Umstände zu fördern. Die Autorin und Gewaltfreie-Kommunikation-Trainerin Miki Kashtan bezeichnet dies als die »Disziplin des Dialogs«, eine Ausrichtung auf Kooperation, die »in ihrem Herzen in dem Commitment besteht, ein Ziel anzustreben, das wirklich für jeden gut ist, selbst wenn die anderen bloß an ihre eigenen Interessen denken«. Siehe Lochhead, David: *The Dialogical Imperative: A Christian Reflection on Interfaith Encounter*, Eugene, OR: Wipf and Stock 1988, S. 51; Kashtan, Miki: *Spinning Threads of Radical Aliveness: Transcending the Legacy of Separation in Our Individual Lives*, Oakland, CA: Fearless Heart Publications 2014, S. 319.
 - 3 Rosenberg, Marshall B.: *Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens*, Paderborn: Junfermann, 12., überarbeitete und erweiterte Auflage 2016 (2001) (orig. *Nonviolent Communication. A Language of Life*, Encinitas, CA: PuddleDancer Press, 3rd Edition 2015 [1999]).
 - 4 Rosenberg, Marshall B., zitiert nach Teilnehmern einer Sitzung während eines Workshops über GfK und sozialen Wandel, Schweiz, Juni 2005.