

Oren Jay Sofer

Sag mir, was du wirklich meinst

Die eigene Stimme finden, wahrhaftig
sprechen und einfühlsam zuhören



arbor

Oren Jay Sofer

Sag mir, was du wirklich meinst

Die eigene Stimme finden, wahrhaftig sprechen und einfühlsam zuhören

Mit einem Vorwort von Joseph Goldstein

Aus dem Englischen von Lisa Baumann



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

Die Originalausgabe erschien 2018 unter dem Titel: »Say what you mean. A Mindful approach to nonviolent communication« bei Shambhala Publications, Inc., Boulder, Colorado, USA.

Deutsche Erstausgabe

1. Auflage 2021

Copyright der deutschen Ausgabe © 2021 Arbor Verlag GmbH, Freiburg

Copyright der Originalausgabe © 2018 by Oren Jay Sofer

By arrangement with Shambhala Publications, Inc. Boulder

Lektorat: Ralf Lay

Umschlaggestaltung und Satz: mediengenossen.de

Alle Rechte vorbehalten



www.arbor-verlag.de

ISBN E-Book: 978-3-86781-369-3

Inhalt

Vorwort

Einleitung

TEIL I: ER ERSTE SCHRITT

MIT PRÄSENZ BEGINNEN

1 Das Zentrum unseres Lebens

2 Die Kraft der Achtsamkeit

3 Gewährsein in Beziehungen

TEIL II: DER ZWEITE SCHRITT

DIE INNERE HALTUNG VON WOHLWOLLENDEM INTERESSE

4 Das Spiel der Schuldzuweisung

5 Die kulturellen Wurzeln

6 Lassen Sie den Kontakt nicht abbrechen

TEIL III: DER DRITTE SCHRITT

KONZENTRATION AUF DAS WESENTLICHE

7 Sich auf das Wesentliche konzentrieren

8 Emotionale Flexibilität

9 Empathie und Resilienz fördern

10 Ein Thema ansprechen, ohne in Streit zu geraten

11 Wenn Sie etwas wollen, bitten Sie darum

TEIL IV: AUS DEN SCHRITTEN WIRD EIN TANZ

12 Der Gesprächsfluss

13 Stromschnellen

14 Schluss

KURS AUFNEHMEN

Dank

Anhang

Die Prinzipien im Überblick

Für die Lehrer und Freunde,

die mir den Weg wiesen.

Und für meine Mutter, meine erste Lehrerin,

die mir festen Boden unter den Füßen gab

und mich Schreiben lehrte.

*»Das Fischnetz existiert, um Fische zu fangen;
hat man den Fisch erst einmal, kann man das Netz vergessen.
Die Kaninchenfalle existiert, um Kaninchen zu fangen;
hat man das Kaninchen erst einmal, kann man die Falle vergessen.
Worte existieren wegen ihrer Bedeutung.
Hat man die Bedeutung erst einmal verstanden, kann man die Worte vergessen.
Wo kann ich den Menschen finden, der die Worte vergessen hat,
sodass ich mich mit ihm unterhalten kann?«*

CHUANG TZU

*»Hass mit Hass zu begegnen vervielfacht den Hass
und lässt die ohnehin sternlose Nacht in noch tieferer Dunkelheit versinken.
Dunkelheit kann Dunkelheit nicht vertreiben. Nur Licht kann das.
Hass kann Hass nicht vertreiben, nur Liebe kann das.«*

DR. MARTIN LUTHER KING JR.

Vorwort

AUF DIE EINE ODER andere Weise verbringen wir einen großen Teil unseres Lebens mit Kommunikation. Die meisten Menschen kommunizieren in erster Linie durch Sprache – mittels der Worte, die wir verwenden, und durch den emotionalen Tonfall hinter unseren Worten. Interaktion bildet die Basis all unserer Beziehungen, und unsere Kommunikationsmuster bestimmen unsere Lebensqualität beträchtlich. Darüber hinaus prägen unsere Kommunikationsgewohnheiten die Beziehung zu uns selbst und unsere Beziehung zur Gesellschaft.

In diesem wunderbaren Buch ergründet Oren Jay Sofer die vielen Nuancen unserer Art und Weise zu sprechen und beleuchtet dabei, welche Muster Wohlbefinden und Harmonie fördern und welche zu noch mehr Frustration und Stress führen. In den Perspektiven und Methoden, die in diesem Buch vorgestellt werden, liegt außerdem ein wesentlicher Schlüssel zu der Heilung und der radikalen Transformation, die so dringend gebraucht wird – nicht nur in unserem persönlichen, sondern auch in unserem kollektiven und globalen Leben. Aus seiner fundierten Erfahrung mit Achtsamkeitspraxis, somatisch orientierter Therapie und Gewaltfreier Kommunikation schöpft Oren sowohl die Weisheit als auch die Kompetenz, um durch Kommunikation mehr Nähe, Aufrichtigkeit und Mitgefühl zu schaffen und unser soziales Leben auf Gerechtigkeit und Frieden auszurichten.

Neben den theoretischen Hintergründen und zahlreichen Geschichten und Beispielen bietet dieses Buch viele nützliche Methoden, mit denen wir unser Bewusstsein für unsere Gewohnheitsmuster schärfen können, sowie zahlreiche konkrete Anregungen dazu, wie wir umsichtig und effektiv kommunizieren können. Oren beleuchtet, welche wesentliche Rolle Empathie beim Zuhören spielt, und gibt sehr präzise Empfehlungen dazu, wie man sie kultivieren kann. Denn bei der Praxis der Kommunikation »geht es nicht so sehr darum, was wir sagen, sondern darum, aus welcher inneren Haltung wir sprechen. Es geht um unsere Intention.«

Mit großer Klarheit beschreibt Oren, wie wir unsere Gedanken, Wahrnehmungen und Gefühle erkennen und verstehen können und wie sie, oftmals unbewusst, unsere Worte und die dahinterliegenden Motivationen beeinflussen. Ohne dieses Verständnis verlieren wir uns nur allzu leicht in den Wirren unserer Konditionierungen, ohne einen Weg zu mehr Verbundenheit und innerer Freiheit zu sehen.

Dieses Buch ist nicht nur eine detaillierte und verständliche Anleitung zur Kultivierung von kluger Kommunikation, es finden sich darin auch viele kleine Kostbarkeiten und hilfreiche Erinnerungen für den Alltag. Zu meinen Favoriten gehört die schlichte Erkenntnis, dass wir »über mehr Klarheit und Kraft [verfügen], wenn wir möglichst wenige Worte verwenden und aufrichtig sprechen«.

Ein wichtiges Fundament dieses Buches ist die Tatsache, dass Kommunikation, wie jede andere Kunst auch, Übung erfordert. Haben wir uns erst einmal die grundlegenden Kompetenzen angeeignet, können wir in unseren Gedanken, Gesprächen und Begegnungen Sprache zu einem Katalysator für mehr Verbundenheit und Verständnis machen.

Ich kenne Oren seit vielen Jahren, seit den Anfangstagen seiner Meditationspraxis. Es erfüllt mich mit großer Freude zu sehen, wie er das tiefe Bewusstsein, das seinen meditativen Einsichten entstammt, mit seinem tiefen Verständnis von Kommunikation in eine zugängliche Trainingsmethode integriert. Dieses Buch mit der ihm eigenen Wärme und Prägnanz ist ein großes Geschenk für alle, die sich mehr Verbundenheit, Klarheit und Mitgefühl in ihrem Leben wünschen.

JOSEPH GOLDSTEIN

Einleitung

WAS WIR SAGEN, ist bedeutsam. Wir alle haben schon einmal die Kraft der Worte gespürt, die uns heilen, beruhigen oder fröhlich stimmen kann. Selbst eine einzige warmherzige Bemerkung kann entscheiden, ob wir aufgeben oder ob wir die Kraft finden, uns den Herausforderungen des Lebens zu stellen.

Wir alle haben auch schon erlebt, welcher großer Schaden durch Sprache angerichtet werden kann. Bissige Worte, mit Zorn oder Grausamkeit gespickt, können eine Beziehung zerbrechen lassen und jahrelang unheilvoll nachwirken. Sprache kann missbraucht werden, um Massen zu manipulieren und sie unter Druck zu setzen, um Ängste zu schüren, Unterdrückung auszuüben und zu Krieg, Terror und Völkermord aufzuhetzen. Wenige Dinge, die so mächtig sind, sind gleichzeitig so alltäglich.

Sprache ist in den Stoff unseres Lebens eingewoben. Die erste Liebe. Der erste Job. Die Abschiedsworte an einen geliebten Menschen. Unsere Anfänge und Enden und auch die unzähligen Momente dazwischen sind durchzogen vom Spiel der Worte, in dem wir unsere Gedanken, Gefühle und Wünsche miteinander teilen.

Meine Eltern erzählen, dass ich ein durchaus mitteilungsbedürftiges Kind gewesen sei. »Iss, Oren!«, ermahnten sie mich immer wieder eindringlich bei den Mahlzeiten in dem Versuch, den Strom von Fragen, der aus meinem kleinen Mund nur so hervorquoll, ins Leere umzulenken und mich daran zu erinnern, dass ich essen sollte. Meine Faszination für Worte begann schon früh. Ich kann mich noch gut an die Begeisterung erinnern, die ich verspürte, wenn ich die Bedeutung eines einfachen Kompositums wie etwa »Seegras« oder »Sonnenuntergang« entdeckte – diesen Aha-Moment, wenn abstrakte Bestandteile sich mit einem Mal in vertrautere Klänge verwandelten.

Worte sind gewissermaßen Magie. Zu leben und sich seiner selbst bewusst zu sein auf diesem bemerkenswerten Planeten mit seinen Wäldern und Seen, seinen Meeren und Bergen, in diesem weiten Universum mit Milliarden von Galaxien ist an sich schon mysteriös genug. Was für ein Wunder, sich einen Moment lang in die Augen blicken und Worte formen zu können, mit denen wir etwas von unserem Leben erzählen.

Die Schöpfungsmythen vieler Kulturen und Religionen aller Epochen, seien sie östlichen, westlichen oder indigenen Ursprungs, wissen seit jeher um die generative Kraft von Sprache und sprechen der Macht der Worte eine Schlüsselrolle in den Anfängen des Kosmos zu. In der Tat haben Worte die Kraft, unsere Realität zu formen. So wie wir denken, so nehmen wir wahr; so wie wir wahrnehmen, so handeln wir. Darüber hinaus

spiegelt sich in den Lehren aller Weltreligionen ein universelles Verständnis der ethischen Implikationen von Sprache wider – ihr Potenzial, Gutes oder Schädliches zu bewirken –, weswegen sie moralische Vorgaben zur richtigen Wahl unserer Worte machen.

Meine kindliche Faszination für Sprache kristallisierte sich später zu dem festen Vorsatz, verstehen zu wollen, wie man Worte weise gebraucht, während ich an einem Meditations-Retreat mit dem vietnamesischen Zen-Meister, Dichter und Friedensaktivist Thich Nhat Hanh teilnahm. Seine moderne Interpretation von Buddhas Leitlinien zum »rechten Sprechen« brachten eine Seite tief in meinem Inneren zum Schwingen und motivierten mich, so viel ich nur konnte, über Kommunikation zu lernen. Ich finde sie nach wie vor sehr inspirierend.

Im Bewusstsein des Leides, das durch unachtsame Rede und aus der Unfähigkeit, anderen zuzuhören, entsteht, bin ich entschlossen, liebevolles Sprechen und tief mitfühlendes Zuhören zu entwickeln, um meinen Mitmenschen Freude und Glück zu bereiten und ihr Leiden lindern zu helfen. Da Worte sowohl Glück als auch Leiden hervorrufen können, bin ich entschlossen, nichts Unwahres zu sagen und Worte zu gebrauchen, die Selbstvertrauen, Freude und Hoffnung wecken. Ich werde keine Nachrichten verbreiten, für deren Wahrheitsgehalt ich mich nicht verbürgen kann, und ich werde nichts kritisieren oder verurteilen, worüber ich selbst nichts Genaues weiß. Ich will Äußerungen unterlassen, die zu Zwietracht oder Uneinigkeit führen oder zum Zerschlagen von Familien oder Gemeinschaften beitragen können. Ich will mich stets um Versöhnung und Lösung aller Konflikte bemühen, seien sie auch noch so klein.¹

Was wir sagen, zählt – vielleicht heute mehr als je zuvor.

Wir leben in Zeiten großer Umbrüche, in denen uns viel abverlangt wird. Es ist eine Zeit, in der wir in unserer Gesellschaft immer weniger in der Lage sind, zuzuhören und einander wirklich zu hören, eine Zeit, in der diejenigen mit anderen Meinungen, Überzeugungen oder Hintergründen

(wieder einmal) einfach als »die anderen« abgetan werden. In dieser Zeit, in der die enormen Kräfte politischer, sozialer, ökonomischer und ökologischer Umschwünge über den Globus fegen und unsere gefühlte Trennung von uns selbst, den anderen und dem Leben noch verstärken, müssen wir lernen, auf eine neue Weise zu sprechen und zuzuhören. Wir müssen lernen, unsere Welt mit frischen Augen neu wahrzunehmen, jenseits von vererbten historischen und ökonomischen Strukturen, die auf Wettbewerb und Trennung ausgelegt sind und so leicht auch unsere Beziehungen beherrschen. Wahrer Dialog ist mehr als ein bloßer Austausch von Gedanken. Es ist ein transformativer Prozess, der auf Vertrauen und gegenseitigem Respekt beruht und in dem wir einander auf neue und genauere Weise kennenlernen. Der Theologe David Lochhead meint: »Es ist ein Weg, eine Wahrheit zu erkennen, die keine der beiden Parteien vor dem Dialog kannte.«²

Es kann einem schier das Herz brechen zu wissen, zu wie viel Gutem wir imstande sind, und dennoch so viel Zerstörung und Gewalt zu sehen. In Japan gibt es ein Sprichwort: Kirschblüten sind so schön, weil sie vergänglich sind. Wir alle haben die Möglichkeit, die uns gegebene Zeit und Energie mit Integrität zu nutzen. Meine Hoffnung ist, dass dieses Buch auf seine eigene bescheidene Weise dazu beiträgt, unser menschliches Potenzial zum Guten zu verwirklichen, indem wir lernen, mehr Mitgefühl, Weisheit und Güte in jene Beziehungen zu bringen, die unser tagtägliches Leben ausmachen. Ich hoffe, dass es uns dabei hilft, die Mechanismen in unseren Gedanken und unserer Wahrnehmung, die Gewalt als plausible Strategie erscheinen lassen, zu transformieren. Möge es ein Schritt dazu sein, eine Welt zu erschaffen, in der alle gut leben können.

Ein Zusammenfluss verschiedener Strömungen

Gegen Ende eines zehntägigen Retreats saß ich, damals Mitte zwanzig, mit Dr. Marshall B. Rosenberg und seiner Frau beim Frühstück zusammen. Ich war Rosenberg, dem Begründer der Gewaltfreien Kommunikation (GFK), einige Jahre zuvor begegnet und wollte ihm gegenüber meine Dankbarkeit über die tiefgreifenden Veränderungen zum Ausdruck bringen, die ich durch seinen Kommunikationsansatz in meinem Leben erfuhr. Als jemand, der seit langer Zeit meditierte, wollte ich zudem gern meine Gedanken darüber teilen, wie Meditation dem Prozess der GFK zugute kommen könnte.

Das war zu Beginn der 2000er-Jahre, noch bevor die Achtsamkeit ihren großen Boom erlebte. Ich erklärte, wie man durch Achtsamkeitspraxis inneres Gewahrsein entwickelte, eine Voraussetzung dafür, Gefühle und Bedürfnisse zu erkennen und sich ihrer bewusst zu bleiben – das Herzstück der GFK –, und dass es sich daher um ein entscheidendes Puzzlestück handle, das im GFK-Modell bislang fehle. Ich war hocherfreut und ein wenig erstaunt, als er mir rundheraus zustimmte! Er erzählte etwas entmutigt, dass er seit einiger Zeit herauszufinden versuche, wie er den Leuten beibringen könne zu meditieren, unter anderem verwendete er dabei eine Kappe mit einem Giraffenbaby, eine Abwandlung der für seine Arbeit charakteristischen Handpuppen. Dann sah er mich über den Tisch hinweg mit einem verschmitzten Lächeln an und sagte: »Aber vielleicht ist das ja deine Aufgabe.«

Und so begann eine Reise von inzwischen fast zwei Jahrzehnten, während der ich daran arbeitete, mein Verständnis von buddhistischer Meditation und Gewaltfreier Kommunikation zu integrieren. Die Inhalte, die ich auf diesen Seiten mit Ihnen teile, sind eine Synthese aus drei verschiedenen

Praxisströmen. Der erste grundlegende Strom ist die Achtsamkeitspraxis, so wie sie aus der buddhistischen Theravāda-Tradition hervorgegangen ist (insbesondere aus den Schriften und Praktiken des burmesischen Satipatthāna und der Thailändischen Waldtradition). Der zweite besteht in dem Ansatz der Gewaltfreien Kommunikation, entwickelt von Dr. Rosenberg, dessen bahnbrechendes Buch *Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens*³ ein weltweiter Bestseller ist. Die GFK wird international zur Konfliktlösung und für gewaltfreie gesellschaftliche Veränderungsprozesse eingesetzt, sie wird für zwischenmenschliche Kommunikation und Mediation sowie auch für persönliches Wachstum und therapeutische Prozesse genutzt. Die dritte Methodologie, die dieses Buch prägt, beruht auf meiner Ausbildung in Somatic Experiencing, einer von Dr. Peter A. Levine entwickelten therapeutischen Technik, in der die Rolle der Regulation des Nervensystems bei der Verarbeitung von Traumata besonders betont wird.

Ich konnte feststellen, dass diese drei Ströme zusammen ein starkes Potenzial besitzen, unser Selbstverständnis zu vertiefen und unsere Kommunikationsgewohnheiten zu verändern. In den Anfangsjahren meiner Praxis entdeckte ich viele Synchronizitäten zwischen diesen Methoden und den ihnen zugrunde liegenden Theorien. In meiner Begeisterung vollführte ich einige geistige Verrenkungen in dem Versuch, die Methoden miteinander in Einklang zu bringen, auf der Suche nach einer kohärenten übergreifenden Systematik. Es dauerte seine Zeit, bis die verschiedenen Perspektiven sich in mir setzten und ich erkannte, dass es sich dabei schlicht um verschiedene Möglichkeiten handelte, menschliche Erfahrungen zu verstehen. Zwar überschneiden sie sich in einigen Bereichen, doch sie müssen nicht perfekt zusammenpassen, um nebeneinander zu funktionieren oder sich gegenseitig zu fördern.

Wenn mehrere Ströme zusammenfließen und einen Fluss bilden, lässt sich nicht mehr unterscheiden, woher das Wasser kommt. Und so können diese drei Ansätze und ihre jeweiligen Praktiken gewissermaßen als ein Fluss betrachtet werden, ein nahtloses Ganzes, in dem jeder Strom verschiedene Facetten der ganzheitlichen Erfahrung des Lebendigseins beschreibt und vertieft.

In diesem Sinne sind auch die Inhalte dieses Buches zu einem Ganzen zusammengefügt. Zwar spreche ich nicht explizit über die buddhistischen Lehren, aber jene Leser, die damit vertraut sind, werden ihre Weisheit durchscheinen sehen. Auch das Somatic Experiencing streife ich eher flüchtig (mit Ausnahme eines wichtigen Abschnitts zu herausfordernden Situationen in Kapitel 13). Statt zu versuchen, das Wasser des Flusses diesem oder jenem Strom zuzuordnen, konzentrierte ich mich darauf, ein möglichst verständliches Handbuch zu den Grundlagen der zwischenmenschlichen Kommunikation zu verfassen, das seinen Leser:innen dabei helfen soll, das eigene Leben ganz konkret in die Hand zu nehmen und positiv zu verändern.

Drei Schritte, drei Grundlagen

Menschliche Kommunikation ist komplex. In jeder Interaktion gibt es unzählige Faktoren. Unsere Emotionen, Gedanken und Überzeugungen beeinflussen sowohl die verbale als auch die nonverbale Ebene. Wir müssen eingefahrene Beziehungsmuster überwinden, sei es zwischen zwei Individuen oder zwischen den Gruppen und Gemeinschaften, denen wir angehören. Der hier dargestellte Ansatz besteht in drei Schritten, um eine gelingende Kommunikation zu ermöglichen. Die Schritte selbst sind denkbar simpel:

- Mit Präsenz beginnen
- Eine innere Haltung von wohlwollendem Interesse einnehmen
- Sich auf das Wesentliche konzentrieren

Jeder Schritt ist Bestandteil einer weitaus umfassenderen und fundierteren Schulung. Ähnlich wie wenn man auf drei massiven Steinen einen schnell fließenden Fluss überquert, ist jeder Schritt nur so solide und sinnvoll wie das Fundament, auf das er gesetzt wird. Um uns also auf den Weg zu machen und ganz im Moment zu sein, müssen wir uns in der ersten Grundlage der achtsamen Kommunikation schulen: Präsenz. Eine innere Haltung von wohlwollendem Interesse wurzelt in unserer Intention. Bei der Konzentration auf das Wesentliche geht es darum, unsere Aufmerksamkeit zu verfeinern, sodass wir unsere Unterscheidungsfähigkeit stärken, uns im Klaren darüber sind, was wesentlich ist, und unseren Fokus flexibel und angemessen verlagern können. Die ersten drei Teile dieses Buches widmen sich der Praxis dieser drei Grundlagen, während es im vierten und letzten Teil darum geht, sie zusammenzufügen.

Wie Sie mit diesem Buch arbeiten können

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.
- 5 Siehe die Definition im Glossar. Ein Bürger der Vereinigten Staaten zu sein bringt beispielsweise in den USA wie auch in vielen anderen Ländern der Welt bestimmte Privilegien mit sich. Weiß, männlich, gebildet oder körperlich unversehrt und so weiter zu sein hat in unserer derzeitigen Gesellschaft ebenfalls bestimmte Vorteile. Vgl. McIntosh, Peggy: »White Privilege: Unpacking the Invisible Knapsack«, National SEED Project, 1989, <https://nationalseedproject.org/Key-SEED-Texts/white-privilege-unpacking-the-invisible-knapsack>, abgerufen am 19. 3. 2021; Kashtan, Miki: »You're Not a Bad Person: How Facing Privilege Can Be Liberating«, *The Fearless Heart*, 26. 11. 2016, <http://thefearlessheart.org/youre-not-a-bad-person-how-facing-privilege-can-be-liberating>, abgerufen am 15. 3. 2021. Zu den Themen »Privilegien und Macht im Kontext der Gewaltfreien Kommunikation« vgl. Manning, Roxy, und Skinner, Janey: »NVC – Changing Consciousness, Relationships & Systems«, BayNVC, <http://baynvc.org/nvc-changing-consciousness/>, abgerufen am 12. 4. 2018.

Teil I

Der erste Schritt

Mit Präsenz beginnen

Gelingende Kommunikation beruht auf unserer Fähigkeit, präsent zu sein. Offenes und ehrliches Sprechen, tiefes Zuhören und das Navigieren durch die unvermeidlichen Drehungen und Wendungen eines Gesprächs erfordern ein hohes Maß an Selbstgewahrsein. Um zu sagen, was wir meinen, müssen wir zuerst einmal wissen, was wir meinen. Und um zu wissen, was wir meinen, müssen wir nach innen lauschen und herausfinden, was unsere Wahrheit ist.

Der erste Schritt der achtsamen Kommunikation besteht darin, mit Präsenz zu beginnen, also möglichst voll und ganz da zu sein. Wenn wir nicht da sind, sind wir wahrscheinlich im Autopilotmodus. Und in diesem Modus ist es weniger wahrscheinlich, dass wir uns an die Methoden erinnern, die wir gelernt haben, aus unseren besten Intentionen heraus sprechen und Zugang zu unserer Weisheit haben.

Mit Präsenz zu beginnen ist eine tiefe Praxis mit vielen Dimensionen. In Teil I erkunden wir diese erste Grundlage gelingender Kommunikation: unsere Fähigkeit, präsent zu sein. Wir betrachten die Natur der menschlichen Kommunikation, welche zentrale Rolle sie in unserem Leben einnimmt und welche Möglichkeiten wir haben, in uns selbst und in Gesprächen bewusster zu werden.

Das Zentrum unseres Lebens

»Sprache ist sehr mächtig. Sprache beschreibt die Realität nicht nur. Sprache erschafft die Realität, die sie beschreibt.«

DESMOND TUTU

Wir kommen auf diese Welt verletzlich, vollkommen abhängig und bestens darauf vorbereitet, sprechen zu lernen. Von dem Moment unserer Geburt an steht Kommunikation im Zentrum unseres Lebens.

Ein Menschenkind wird mit dem Potenzial geboren, jede der rund siebentausend Sprachen auf dieser Welt zu lernen. In den ersten Wochen und Monaten haben wir jedoch nur zwei Mittel zur Verfügung, um unsere Bedürfnisse auszudrücken: Weinen und Lächeln. Das ist die Ausgangsbasis für unsere Gehirnentwicklung. Die Neuronen sind darauf angelegt, die menschliche Sprache nach Rhythmus, Klang, Ton und Lautstärke zu unterscheiden. Und in diesem frühen Alter lernen wir sehr schnell – unabhängig davon, in welche Sprache die Umstände (oder das Schicksal) uns hineinfallen lassen.

Mittels dieses Systems aus Klängen, Worten und Grammatik lernen wir, unsere Gefühle auszudrücken, um das zu bitten, was wir brauchen, und das zu bekommen, was wir wollen. Schließlich, wenn alles gut läuft, lernen wir, zu lesen und komplexere soziale Signale einzusetzen; wir lernen Metaphern, Idiome und Humor. Und all dies lernen wir durch Zuhören, Nachfragen, Beobachten und Wiederholen.

Wenn wir mithilfe der Sprache unseren Platz in der Menschenfamilie einnehmen, greifen wir ganz natürlich jene Kommunikationsmuster auf, die nun mal in unserer jeweiligen Herkunftsfamilie, ethnischen Gruppe, sozialen Schicht, Geschlechtszugehörigkeit, Gesellschaft und dominanten Kultur vorherrschen. Manche von uns lernen, dass es nicht sicher ist, Bedürfnisse auszudrücken, und versuchen dann zu bekommen, was sie brauchen, indem sie sich um andere kümmern. Andere lernen, gewaltsam zu bekommen, was sie wollen; also setzen sie sich durch und versuchen, als die Stärksten oder Klügsten dazustehen. Wieder andere lernen, dass ihre Bedürfnisse von der Gesellschaft nicht geschätzt werden, und werden dann innerlich hart und schneiden sich von ihrer Verletzlichkeit ab. Und manchmal lernen wir zum Glück auch, dass es Raum gibt, um das zu bitten, was wir brauchen, und dabei mit den anderen in Verbindung zu bleiben und gemeinsam eine Lösung zu finden.

Die meisten Menschen vereinen mehrere dieser Strategien, um ihre Bedürfnisse zu erfüllen, doch egal, was wir gelernt haben, wir alle haben eine Kommunikationsschulung durchlaufen, wenn auch zumeist eine unbewusste. Der Kontext unseres sozialen Umfeldes und kulturellen Milieus bestimmt den Rahmen und prägt unsere Überzeugungen, und unsere Lebenserfahrung bestätigt und verstärkt diese. Zumindest geschieht dies so lange, bis etwas in unserem Inneren wach wird und sagt: »Das geht so einfach nicht!« Diese Erkenntnis mag durch eine gescheiterte Beziehung oder eine schwierige Ehe befördert werden, durch einen Streit, der in dem Verlust einer Freundschaft endet, oder durch ständige Kommunikationsprobleme bei der Arbeit, durch das Ringen ums Überleben in einem System, das nicht darauf angelegt ist, unsere

menschlichen Bedürfnisse zu erfüllen, durch die missliche Lage unserer Welt – oder einfach dadurch, dass wir die Tyrannei der Stimme in unserem eigenen Kopf satthaben.

Die gute Nachricht bei alldem lautet: Da Sprache etwas Erlerntes ist, da unsere Kommunikationsmuster und die emotionalen Gewohnheiten, die sie am Laufen halten, angelernt sind, können sie auch verlernt und neu gelernt werden. Wir können lernen, auf eine neue Weise zu sprechen und zuzuhören, die dem Leben dient, das wir führen wollen, und der Gesellschaft, die wir schaffen wollen, zuträglicher ist.⁶ Wir können lernen, unsere Stimme zu finden, zu sagen, was wir meinen, und eine tiefere Art des Zuhörens entdecken.

Mein Weg aus der Sprachlosigkeit

Ich erreichte einen Wendepunkt, als ich Anfang zwanzig war. Nach so einigen gescheiterten Beziehungen, verlorenen Freundschaften und der Scheidung meiner Eltern wandte ich mich der buddhistischen Meditation zu, um Ordnung in mein inneres Chaos zu bringen. Nach dem College lebte und arbeitete ich in der Insight Meditation Society im ländlichen Massachusetts. Die buddhistischen Lehren halfen mir, besser klarzukommen und reifer zu werden. Und doch bemerkte ich, dass Qualitäten wie Klarheit, Güte und Mitgefühl, die ich so stark empfand, während ich meditierte, sich meist schnellstens in Luft auflösten, wenn es beispielsweise einen Konflikt mit einem Kollegen gab. Und noch weniger zugänglich waren sie mir, wenn ich mit meiner Familie sprach.

Ich erinnere mich an einen besonders wüsten Streit mit meinem älteren Bruder, der damit endete, dass ich, an der Grenze meiner Frustrationstoleranz angelangt, einen Stuhl nahm und ihn auf den Boden

im Wohnzimmer meiner Großmutter schmetterte. Dramatisch, ich weiß – aber so war es.

Erst als ich an einem Kommunikationstraining für die Mitarbeiter des Meditationszentrums teilnahm, wurde mir klar, dass ich meine Sprechgewohnheiten genauer studieren und verbessern konnte. Nach diesem ersten halbtägigen Seminar hatte ich angebissen. Ich belegte einen achtwöchigen Kurs in einem nahegelegenen Städtchen, und es dauerte nicht allzu lange, bis ich auf Dr. Marshall B. Rosenberg stieß.

Als ich begann, die Schnittmengen von kontemplativem Gewahrsein und Kommunikation zu erkunden, stellte ich fest, dass die Jahre meiner Achtsamkeitspraxis einen fruchtbaren Boden bildeten, auf dem neue Kommunikationsgewohnheiten heranwachsen konnten. Als ich dann später mit dem Somatic Experiencing in Kontakt kam, einem von Dr. Peter A. Levine begründeten Ansatz der Traumatherapie, fügte das meinem Verständnis von menschlichem Verhalten eine neue Dimension hinzu. Ich fing an, Beziehungsmuster als Teil der natürlich in uns angelegten Mechanismen zum Selbstschutz, zum Überleben und zu sozialer Verbundenheit zu betrachten.⁷ Ich konnte differenzierter beobachten, wie diese elementaren evolutionären Mechanismen in Gesprächen zum Tragen kommen, und lernte, anderen Menschen zu helfen, Gewohnheitsmuster abzulegen, die ihnen nicht mehr dienlich waren. All dies hat mich zu einer viel tieferen Wertschätzung der Macht und der Komplexität menschlicher Interaktion und Kommunikation geführt.

Das Universum der Kommunikation

Kommunikation besteht aus viel mehr als nur Sprechen und Zuhören. Sie umfasst weitaus mehr als den bloßen Austausch vermeintlich objektiver Information. Ob es nun um ein strategisches Ziel geht (etwas Bestimmtes erreichen) oder um eine Beziehung (sich verbinden), Kommunikation hat immer mit einem bedeutsamen, auf Verständigung abzielenden Austausch zu tun.

Kommunikation ist ein Interaktions- oder Austauschprozess, der Verständigung schafft.

Das gilt nicht nur für uns Menschen. Die meisten (wenn nicht gar alle) Lebensformen haben irgendeine Art »Sprache«, ein System, mithilfe dessen sie Informationen austauschen. Wir Menschen haben die Fähigkeit, Botschaften auszusenden und zu empfangen, außerordentlich weit entwickelt. Das trägt dazu bei, dass wir auf solch erstaunliche Weisen kooperieren und Dinge erschaffen können, im Guten wie im Schlechten.

Und doch umfasst menschliche Kommunikation so vieles mehr als das, was wir sagen. Sie impliziert auch, wie wir sprechen – den Tonfall, die Lautstärke und die Geschwindigkeit –, wodurch wir eine ganze Fülle an Informationen darüber vermitteln, wie wir uns fühlen, was wir voneinander halten, wie viel Macht wir haben und so weiter. Dabei spielt auch eine Rolle, warum wir sprechen. Was wollen wir? Was ist unsere Motivation? Und natürlich geht es auch um das Zuhören: wie wir zuhören, warum wir zuhören und ob wir überhaupt zuhören.

Neben dem Sprechen und dem Zuhören ist Gewahrsein eine weitere grundlegende Komponente der Kommunikation. Gelingende Kommunikation hängt von unserer Fähigkeit ab, aufmerksam zu sein. Damit »Nachricht versendet« auch »Nachricht empfangen« bedeutet, brauchen wir *Präsenz*, müssen ganz da sein, unserer selbst und des anderen Menschen bewusst.