

Nachgefragt beim
Wissenschaftlichen Beirat



Foto: seleneox/photocase.com

Gewaltfreie Kommunikation

Pädagogischer Ansatz gegen Vorurteile und Diskriminierung

Josef Freise

Gegenwärtig erleben wir durch rechte populistische und extremistische Kräfte eine Verrohung der öffentlichen Kommunikation. Auch die demokratischen Gegner*innen, die Respekt für Vielfalt einfordern, lassen sich oftmals von dem populistischen Ton anstecken. Im Internet sind Hassreden („Hatespeech“) weit verbreitet. Nachrichtenportale müssen oft ihre Kommentarfunktion schließen, weil sie überfordert sind, alle diskriminierenden Äußerungen zu löschen. Wie reagiert die Pädagogik auf diese Entwicklung? Wie lernen junge Menschen, respektvoll miteinander umzugehen und die Gesprächspartner*innen nicht zu beleidigen und nicht abfällig und abwertend mit ihnen oder von ihnen zu sprechen?

Neben der in der humanistischen Psychologie verankerten Themenzentrierten Interaktion (TZI) von Ruth Cohn und dem Kommunikationsquadrat von Friedemann Schulz von Thun gehört die Gewaltfreie Kommunikation, die auf Marshall Rosenberg zurückgeht, zu den am weitesten verbreiteten und auch erfolgreichsten Kommunikationsmodellen, die in der Schule, in der Erwachsenenbildung und im Personalmanagement eingesetzt werden. Schulische Streitschlichterprogramme bedienen sich der Gewaltfreien Kommunikation und auch betriebliche Teams profitieren von diesem Ansatz, wenn sie innerbetriebliche Konflikte zu lösen haben.

Grundzüge der Gewaltfreien Kommunikation

Der US-Amerikaner Marshall Rosenberg (1934–2015) war von den Rassenkonflikten geprägt, die er in seiner Kindheit und Jugend erlebte. In Detroit, Michigan, erlebte er im Sommer 1943, wie nach einem rassistischen Zwischenfall in einem Park die Gewalt derart eskalierte, dass dabei mehr als 40 Menschen ihr Leben verloren. „Unser Viertel lag im Zentrum der Gewalt, und wir sperrten uns vier Tage lang zu Hause ein“ (Rosenberg 2001: Gewaltfreie Kommunikation, S. 17). Seit dieser Kindheitserfahrung widmete er sich der Frage: „Was gibt uns die Kraft, die Verbindung zu unserer einfühlsamen Natur selbst unter schwierigsten Bedingungen aufrechtzuerhalten?“ (ebd., S. 17). Rosenberg hat bei der Entwicklung seines Ansatzes der gewaltfreien Kommunikation diesen wichtigen Aspekt der Einfühlung immer wieder betont. Empathie stellt das Kernelement gewaltfreier Kommunikation dar. Empathische gewaltfreie Kommunikation ist nicht in erster Linie eine Technik. Sie erfordert neben Empathie Respekt, Achtsamkeit und Wohlwollen. Empathie zu zeigen bezeichnet die Fähigkeit, die eigenen Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse eine Zeit lang zurückzustellen und in dieser Zeit mit der gesammelten inneren Aufmerksamkeit beim Gegenüber zu sein und dessen Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen. Empathie korrespondiert mit Echtheit und Authentizität. Empathisch ist, wer sich aufrichtig um

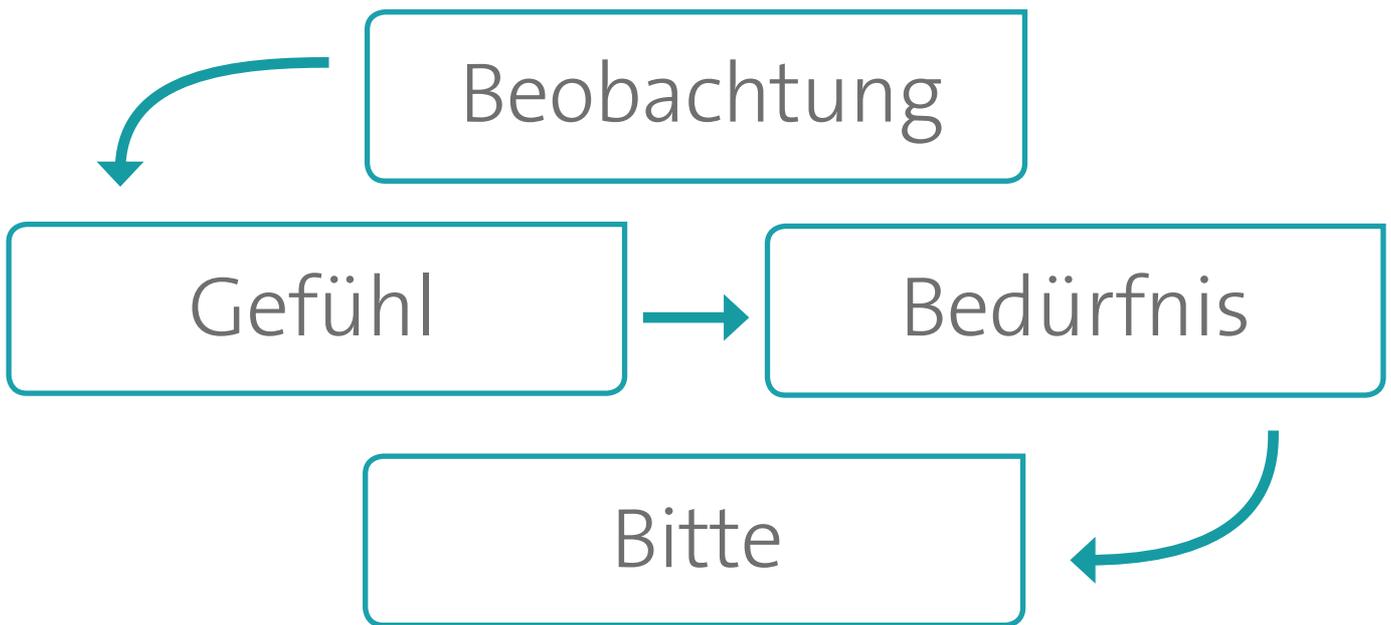
nicht wertendes Verstehen im tiefen Respekt gegenüber der jeweiligen Person bemüht.

Auf der Basis eines humanistischen Menschenbildes will Rosenberg durch seine Form der Kommunikation ein einvernehmliches Miteinander erreichen, indem die Bedürfnisse aller Beteiligten wertgeschätzt und wahrgenommen werden. Zu diesem Menschenbild gehört die Auffassung, dass hinter jeder verletzenden und gewaltvollen Aussage ein unerfülltes Bedürfnis steht. Gewaltfrei wird Kommunikation dadurch, dass gewaltvolle Gedanken oder Sätze im Gespräch so umgeformt werden, dass das Gespräch seinen Gewaltcharakter verliert. Wie in der japanischen Kampfkunst des Aikido physische Gewalt umgewandelt wird, wird hier verbale Gewalt „mit Präsenz und Mitgefühl aufgefangen“ (de Haen / Hardieß 2015: 30 Minuten Gewaltfreie Kommunikation, S. 13). Auf Schuldzuweisungen, Vorwürfe und Beleidigungen wird nicht mit Gegenvorwürfen oder Tadel reagiert.

Lebenslanges Einüben gewaltfreier Kommunikation

Marshall Rosenberg beschreibt anhand eines persönlichen Beispiels, wie er unter der Hilfenahme der Gewaltfreien Kommunikation einem Menschen mit rassistischen oder antisemitischen Einstellungen im persönlichen Gespräch begegnete. Rosenberg war auf einer Taxifahrt mit dem Taxifahrer ins Gespräch gekommen, der sich dabei offen antisemitisch äußerte. Nachdem sich Rosenberg, der selbst jüdische Vorfahren hatte, durch tiefes Durchatmen von seiner Erregung und Wut innerlich freigemacht hatte, fragte er den Taxifahrer, ob er schlechte Erfahrungen mit jüdischen Menschen gemacht habe. Sie kamen in ein sehr persönliches Gespräch über jüdische Nachbarn und über die Familien- und Arbeitssituation des Taxifahrers. Am Ende konnte Rosenberg äußern, dass er die Lebenssituation seines Gesprächspartners jetzt besser verstehe, dass er ihn aber bitte, nicht alle Juden für seine schwierige Lebenssituation verantwortlich zu machen. Er sei selbst jüdischer Herkunft und die antisemitische Äußerung habe ihn sehr verletzt.

An diesem Beispiel werden verschiedene Ebenen der Gewaltfreien Kommunikation deutlich: Am Anfang stehen die Wahrnehmung der eigenen Gefühle (Selbstempathie) und die Bearbeitung der damit verbundenen Körperreaktionen (tiefes Durchatmen). Durch Nachfragen signalisiert Rosenberg dem Taxifahrer, dass er dessen Situation wahrnehmen und verstehen will. Am Ende gibt er sich als ein Mensch jüdischer Herkunft zu erkennen und er äußert eine Bitte um Respekt. Es gibt bei der Gewaltfreien Kommunikation keine festen Regeln, wann auf welcher Ebene (Wahrnehmung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte) wie zu reagieren sei. Entscheidend



Modell der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg

ist, dass gewalthaltige Aussagen vermieden werden und der/die einzelne auf einer der genannten Ebenen eine Reaktionsmöglichkeit für sich findet. Diese Reaktion kann selbst-empathisch sein und eigene Wahrnehmungen, Gefühle, Bedürfnisse oder Bitten formulieren; sie kann empathisch sein und Wahrnehmungen, Gefühle, Bedürfnisse und Bitten des Gegenübers aus dem Gesagten „herausfiltern“. Entscheidend ist, dass diese Kommunikationsweise geübt wird. Der kognitive Zugang, die Methode nachvollziehbar und anwendbar zu finden, reicht nicht aus. Es bedarf eines lebenslangen Einübens. In vielen deutschen Städten treffen sich Trainingsgruppen zum Einüben der Methode von Marshall Rosenberg.

Wenn wir in einem Konflikt mit einem Gegenüber stehen, verfallen wir viel zu schnell der Versuchung zu argumentieren und die eigene Position zu verteidigen. Rosenberg zielt mit seiner Gewaltfreien Kommunikation zuerst auf die Begegnung und nicht auf die kognitive Diskursebene. Die Gewaltfreie Kommunikation nimmt Rekurs auf die tieferen Schichten der Wahrnehmungs- und der Gefühlsebene. Der Körper ist die erste Erkenntnisquelle in dem Wahrnehmen der eigenen Gefühle und Bedürfnisse und der Gefühle und Bedürfnisse des Gegenübers. Auch in dem politischen Gegner sieht Rosenberg wie Lévinas einen Menschen mit der ihm eigenen Würde. Wenn ich ihm ins Gesicht schaue, kann ich eine menschliche Beziehung spüren, die über die Abgründe des Konflikts hinweg eine Brücke bauen kann. Mein Gegenüber ist für Rosenberg immer als ein Mensch zu sehen, der geheimnisvoll bleibt und eine Würde hat. Fragen an mein Gegenüber sollen ehrlich

offene und sensible Fragen sein, die ein Bloßstellen und ein Etikettieren vermeiden. Zur Gewaltfreien Kommunikation gehört deshalb auch, die eigene soziale Situation und die mögliche Situation meines Gegenübers zu antizipieren.

Aktives Zuhören

Gewaltfreie Kommunikation achtet darauf, Menschen nicht zu beschämen und zu etikettieren. Die Frage „Was machen Sie beruflich?“ kann arbeitslose Menschen in eine Situation der gefühlten Unterlegenheit bringen. Hier ist Rosenbergs Aufforderung hilfreich, Menschen nicht zu kategorisieren und nicht zu bewerten. Anstelle eines Ausfragens kann einfach eine offene Frage stehen, die an bereits Gesagtes anknüpft. Entscheidend ist eine offen interessierte und nicht wertende Haltung.

Eine große Bedeutung in der Gewaltfreien Kommunikation kommt dem aktiven Zuhören zu. Es geht darum, ganz beim Gegenüber zu sein und die eigenen Gedanken und Gefühle zurückzustellen. Zuhören ist ein vielschichtiger Prozess: „Es wird sowohl dem zugehört, was gehört wird, als auch dem, was selbst gesprochen wird. Zudem wird den inneren Stimmen zugehört“ (Schinzilarz 2016: Gerechtes Sprechen, S. 68). Um das eigene Zuhören Wollen zu aktivieren, empfiehlt Cornelia Schinzilarz das innere Schweigen: „In der stimmigen Verbindung mit sich selbst und dem Aufgehoben sein im inneren Schweigen, in dem Wissen, dass jetzt alles zusammenklingt, entsteht ein Gefühl von Verbundenheit mit sich selbst, während das, was außen geschieht, von der

Person in vollkommener Konzentration wahrgenommen wird“ (a. a. O., S. 283).

Gewaltfreie Kommunikation in der politischen Erwachsenenbildung mit rechtspopulistischen Menschen und Gruppen.

Bezogen auf gesellschaftliche Debatten mit rechtspopulistischen und rechtsextremen Menschen und Gruppen gibt es eine Kontroverse, ob ein öffentlicher Dialog mit Menschen und Gruppen geführt werden soll, die z.T. menschenverachtende Positionen vertreten. War auf dem Katholikentag 2018 in Münster ein Vertreter der ‚Christen in der AfD‘ auf einem Podium zugelassen, wurde für den Evangelischen Kirchentag 2019 in Dortmund angekündigt, die AfD werde nicht eingeladen. Der Präsident des Evangelischen Kirchentages Hans Leyendecker hatte deutlich gemacht, er wolle Alexander Gauland nicht zuhören. Aus pädagogischer und erwachsenenbildnerischer Perspektive ist die Frage, ob man mit rechtspopulistischen und rechtsextremistischen Menschen reden solle oder nicht, nicht sinnvoll gestellt. Die hilfreichere Frage wäre, wie mit ihnen gesprochen werden kann und welche pädagogischen Settings hilfreich und welche abträglich sind.

Abträglich sind in jedem Falle Settings, die populistischen und rechtsextremen Gruppen die Möglichkeit geben, ihre menschenverachtenden Parolen zu verbreiten. Dazu gehören große Podien und Vortragsveranstaltungen. Insofern tun Kirchentage gut daran, den Spitzenpolitiker*innen von Parteien wie der AfD, die sich nicht eindeutig vom Rechts extremismus abgrenzen, kein Forum zu bieten. Kleine Gesprächsrunden zu viert oder fünft an Stehtischen stellen demgegenüber eine Möglichkeit dar, im direkten Dialog auch auf vorurteilsbesetzte und rassistische Einstellungen rekonstruktiv nachfragend zu reagieren. Martin Buber verwies schon im Hinblick auf seine persönlichen Erfahrungen auf den Unterschied zwischen großen Vortragsveranstaltungen und persönlichen Dialogen (vgl. Freise 2017: Kulturelle und religiöse Vielfalt, S. 27): Als Buber nach dem Ende des Zweiten Weltkrieges zu Vorträgen nach Deutschland eingeladen wurde, lehnte er diese zumeist ab. Er spürte den immer noch starken Antisemitismus in Deutschland und die Unfähigkeit vieler, der Verantwortung für das, was im Nationalsozialismus geschehen war, ins Auge zu sehen. Buber sah sich nicht in der Lage, den deutschen Zuhörer*innen im Ich-Du-Modus zu begegnen: „Es geschah, weil für mich seit dem, was von deutschen Menschen, sowohl Massen wie einzelnen, in der Hitlerzeit den Juden angetan worden ist – dem Ungeheuren, dem sogar in der Weltgeschichte des jüdischen Martyriums nichts verglichen werden kann – der Deutsche als Vielheit,

als Menge, als öffentliches Wesen gesichtslos geworden ist. Ich aber kann nur zu Menschengesichtern reden, die mit ihren persönlichen Sinnen mein Wort aufnehmen. [...] Ganz anders verhält es sich mit meiner Beziehung zu einzelnen deutschen Menschen, die aufgeschlossen und redlich, der ganzen Schwere der Situation bewusst, zu mir kommen und mit mir reden“ (zitiert nach Wehr 2001: Martin Buber, S. 50f).

Gewaltfreie Kommunikation: Reichweite und Grenzen

Für die politische Erwachsenenbildung mit Menschen, die rechtsextrem beeinflusst sind, könnte dies heißen, dass Menschen in Dialogforen ihr Gesicht zeigen und dass im Gespräch mit ihnen nachgefragt wird, warum sie zu diesen Äußerungen kommen, was ihre zugrunde liegenden Gefühle und Bedürfnisse sind. Auch diskriminierende und menschenfeindliche Einstellungen können in solchen Kleingruppengesprächen so lange offen thematisiert werden, wie nicht die Gefahr besteht, dass „problematische und Ungleichheit generierende Einstellungen zu einer ‚Norm‘ innerhalb der Gruppe avancieren“ (Clement i. E.: Jugendarbeit und Salafismus). Rechtsextrem hetzende Menschen sind selten an kleinen Dialogforen interessiert. Sie suchen die große Öffentlichkeit. Sie wird man nicht verändern. Aber wer noch einen Rest an Offenheit und Veränderungsbereitschaft in sich spürt, kann durch solche Dialogforen möglicherweise erreicht werden.

Dialogische Kommunikation mit Menschen aus dem Umfeld von AfD und PEGIDA setzt voraus, dass auch hier eine Kommunikation auf Augenhöhe passiert. Ich spreche einen Menschen an, dem ich aufgrund seines Menschseins Veränderungsmöglichkeiten zutraue, so wie ich auch bei mir selber die Notwendigkeit von Veränderungen sehe. Mit Vorurteilen und rassistischen Denkmustern muss ich nicht nur bei meinem Gegenüber, sondern auch bei mir rechnen. Rassistische Denkmuster haben sich im europäischen Überlegenheitsdenken kollektiv eingegraben, wie die Diskurse zu Critical Whiteness verdeutlicht haben. Wir alle haben sie durch unsere Sozialisation internalisiert. Deshalb ist Überheblichkeit unangebracht.

Prof. Dr. Josef Freise war 20 Jahre lang Professor an der Katholischen Hochschule NRW in Köln. Dort ist er nach wie vor als Lehrbeauftragter aktiv, ebenso an der Fachhochschule Vorarlberg in Dornbirn (Österreich) und an der Universität Hradec Kralové (Tschechien). Ein Schwerpunkt seiner Arbeit ist der interreligiöse Dialog in einer von Migration geprägten Gesellschaft.