

GRENZENLOS

Vortrag Simone Anliker
(Es gilt das gesprochene Wort)

Herzlichen Dank – ich bin glücklich, dass ich mit Ihnen heute in aller Kürze etwas teilen kann, was vor ein paar Jahren mein Leben grundlegend verändert hat.

Als Einstieg in die Frage „Wie können wir Kindern gewaltfrei begegnen, die Grenzen überschreiten oder Gewalt ausüben“ möchte ich mit Ihnen einen kleinen Ausflug in meinen Werdegang machen. Sie haben in der Vorstellung gehört, dass ich in einem „früheren Leben“ Juristin war. Ich habe das Recht studiert und gelernt, was richtig und falsch ist, was Menschen tun dürfen und was nicht und wie ich mit Hilfe des Staates mein Recht oder das meiner Klienten einfordern kann und mir/ihnen Gerechtigkeit verschaffen kann.

Schon im Studium habe ich mir jedoch immer wieder die Frage gestellt. Ja gut, jetzt bestrafen wir den Übeltäter zwar, aber wird der auch einsichtig? Erkennt er oder sie, dass sie etwas falsch gemacht haben? Die Antwort ist ziemlich ernüchternd. Kaum ein Mensch zeigt jemals Reue und Einsicht, wenn ich ihn beschuldige oder anklage, wenn ich ihm sage, dass das, was er tut, falsch ist.

1995 gab es einen Film, der auf einer wahren Begebenheit basierte: Dead Man Walking – sein letzter Gang. Er handelt von einem Mann, der zum Tode verurteilt wurde, weil er ein junges Paar umgebracht hatte. Angesichts der heranrückenden Hinrichtung wandte er sich an eine Nonne, damit diese eine erneute gerichtliche Untersuchung erwirken sollte. Helen, die Nonne, nahm Kontakt auf und besuchte ihn. Zu ihrer Überraschung fand sie einen arroganten, sexistischen, rassistischen und von jeglicher Reue weit entfernten Menschen vor, der weiterhin seine Unschuld beteuerte. Zwischen den beiden entwickelte sich eine immer intensiver werdende Auseinandersetzung, an dessen Ende zwar die Hinrichtung stand, jedoch mit dem Eingeständnis der eigenen Tat und der Bitte um Vergebung an die Angehörigen der Opfer.
(www.wikipedia.org)

Das hat mich damals so tief beeindruckt und ich habe mich immer wieder gefragt: Wie hat es diese Frau geschafft, diesen scheinbar von jeglicher Reue weit entfernten Menschen dazu zu bringen, wirkliche Einsicht und Reue zu empfinden? Die Antwort darauf habe ich ein paar Jahre später in der Arbeit von Marshall B. Rosenberg gefunden: Er nennt es die Gewaltfreie Kommunikation.

Marshall Rosenberg war ein Schüler von Carl Rogers, der Begründer der neuen humanistischen Psychologie. Was Rosenberg von Rogers übernommen und weiterentwickelt hat sind m.E. zwei Hauptpunkte:

1. Begegnung auf gleicher Augenhöhe – Erst Verbindung, dann Berichtigung (connection before correction)
2. Die Kraft der Einfühlung – der Empathie – wirkliches verstehen, ohne zu urteilen.

Folien

Connection before Correction.
Erst Verbindung, dann Berichtigung.
Marshall B. Rosenberg

Erst verstehen, dann verstanden werden.
Wirkliches Verstehen, urteilt nicht.
Stephen R. Covey

Verstehen bedeutet NICHT
einverstanden sein.
Marshall B. Rosenberg

4 Schritte – Modell am FLIP : Das Ganze hat er dann in ein Modell gepackt, das ein enorm kraftvolles Gerüst ist mit Menschen in Kommunikation zu gehen und die Haltung selber zu leben.

Kopf: Beobachten
Herz: Gefühl
Bauch: Bedürfnisse
Beine/Hände: Bitten/Strategien

Dabei lösen wir uns aus der Schiene von RICHTIG - FALSCH und versuchen wirklich zu verstehen.

Nun zur Gewalt: wenn wir versuchen zu verstehen ohne zu verurteilen. Was heisst das?
Es bedeutet zuzuhören, ohne gleich antworten zu wollen und meine Meinung kundzugeben. Die Haltung ist, dass ich erst wirklich verstehen will, ohne zu urteilen. Wirkliches verstehen bedeutet, Dinge nicht persönlich zu nehmen, weil ich weiss, dass alles, was ein Mensch tut und sagt, eine Aussage über ihn ist - eine Aussage darüber, wie er sich im Augenblick fühlt und was er braucht.

Rosenberg sagt: Jede Form von Gewalt ist der tragische Ausdruck unerfüllter Bedürfnisse.

Was denken Sie, wie fühlt sich ein Mensch, der Gewalt ausübt? – Ärger, Angst, Hilflosigkeit

Aus der Trauma-Forschung und den Neurowissenschaften ist bekannt, dass wir drei grundlegende Muster kennen, um uns zu schützen: Flucht – Angriff – Erstarren. Wenn wir die Möglichkeit haben zu fliehen, nutzen wir diese. Ist uns dieser Weg tatsächlich oder aufgrund unserer emotionalen Einschätzung verwehrt, werden wir aggressiv. Nützt auch das nichts, gehen wir in die Erstarrung. Was steckt hinter dem Ärger?

Wie entsteht Ärger? FOLIE



Fragen/ Antworten