Die SPRACHE des FRIEDENS sprechen

Als erfahrener Mediator ist Zen-Meister Christoph Hatlapa darin geübt, streitenden Parteien mit Buddha-Ohren zuzuhören und Konflikte friedlich zu lösen. Für ihn weist die Kunst der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg viele Parallelen mit den Achtsamkeitsempfehlungen des Buddha auf.

Als ich Marshall B. Rosenberg 1995 in der Schweiz bei einem Intensivkurs in Gewaltfreier Kommunikation (GfK) kennenlernte, hatte ich gerade meine Zulassung als Rechtsanwalt nach 16 Berufsjahren zurückgegeben. Ich wollte mich künftig vollständig dem Thema Konfliktlösung widmen. Als Ausbilder für Mediation interessierte mich vor allem, wie die von Rosenberg gelehrte Gewaltfreie Kommunikation sich in der Praxis auf den Verständigungsprozess im eskalierten Konflikt anwenden ließ. Fasziniert verfolgte ich damals, wie er die mir bestens vertraute „Kampfsprache" durch einfühlsames Zuhören zum Ausgangspunkt der Verständigung machte.

„Sobald wir Kontakt zu einem eigentlichen Bedürfnis haben, entspannen wir uns."

Mithilfe von Wolfs- und Giraffenhandpuppen demonstrierte er anschaulich den sprachlichen Übergang von der Welt des Rechthaben-Wollens („Wolfswelt") in die der gegenseitigen Verbundenheit („Giraffenwelt"). Dennoch hatte ich damals große Schwierigkeiten, die von ihm verwendete Grammatik der Verständigung in eigenen Worten auszudrücken. Deutlich spürte ich den Widerstand, den meine von subtiler Gewalt geprägten Sprachgewohnheiten auch nach jahrelanger Übung des Zazen und der Beschäftigung mit „Rechter Rede" noch leisteten. In den darauffolgenden zehn Jahren kam Marshall Jahr für Jahr in den Lebensgarten, der Gemeinschaft, in der ich lebe. Er vermittelte uns dort im Rahmen einer angebotenen Ausbildung die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation. Im Lauf dieser Zeit konnte ich mir die von ihm gelehrte Grammatik der Verständigung endlich praktisch aneignen. Als Sprache der Mediation hat sie meine berufliche Tätigkeit als Mediator enorm bereichert. Sie hilft mir bei der Verständigung im All-

tag; in der Familie und auch als Zen-Meister hat mir die GfK viele hilfreiche Anregungen gegeben, mit „Buddha-Ohren" zuzuhören.

Wunder der Verständigung

Für mich ist es ein Wunder, dass wir Menschen mit der Fähigkeit zur Verständigung durch Sprache ausgestattet sind. Der Buddha sprach einst von dem vierfachen analytischen Wissen (Patisambhida): dem Wissen vom Erwachen, dem Wissen von den Lebensgesetzen (Dharma) und dem Wissen von einer dem erwachten Leben dienenden Sprache. Das vierte Wissen bezeichnet die Integration der vorgenannten drei durch Übung. Die Übung einer dem Leben dienenden Sprache ist in meinen Augen der Weg, sich die Vision des Buddha zu eigen zu machen. Und sie verspricht große Wirkung, wie schon Zen-Meister Dogen vor 700 Jahren verhieß: „Sei dir bewusst, dass mitfühlende Sprache sich nicht darin erschöpft, die Verdienste anderer zu preisen, sondern dass sie die Macht hat, das Schicksal einer ganzen Nation zum Guten zu wenden." Die Geübtheit darin – und das ist auch ein zentrales Anliegen der Gewaltfreien Kommunikation – kann uns dem Ziel einer erwachten, mitfühlenden Weltgesellschaft ein gutes Stück näherbringen. Als ich Marshall Rosenberg einmal auf die vielen Parallelen zwischen der GfK und den Achtsamkeitsempfehlungen des Buddha in Bezug auf „Rechte Rede" ansprach, meinte er augenzwinkernd: „Verrate es niemandem, ich habe alles von ihm!"

Natürlichkeit des Mitgefühls

Mitgefühl zu haben ist natürlich. Fast alle Eltern verfügen nach der Geburt ihrer Kinder über die Fähigkeit, den Körperausdruck des Neuankömmlings und dessen Gefühle und Bedürfnisse zu deuten. Heute wissen wir, dass besondere Spiegelnervenzellen uns ermöglichen, das Verhalten eines anderen Menschen in uns zu simulieren und dadurch zu erfahren, wie sich der andere fühlt. Wir alle haben in der Phase der Sprachlosigkeit die Wunder des Mitgefühls und der Achtsamkeit am eigenen Leibe erfahren: Andere errieten aus unseren Gesten, was wir brauchten. Sie gaben uns zu essen, zu trinken, wechselten unsere Windeln und zogen uns warme Jäckchen an, ohne dass wir überhaupt zu einer Bitte fähig gewesen wären. Es scheint, dass diese paradiesischen Zustände das Urbild von liebevoller Kommunikation in uns prägen.

„Rosenberg betont, dass die starken Gefühle im Streit von unerfüllten Bedürfnissen herrühren."

Das kann im Erwachsenenalter manchmal tragische Folgen haben und zu einer unglücklichen Beziehung beitragen. Dann nämlich, wenn wir als sprachmächtige Wesen diese Art, Gedanken zu lesen, von unserem Partner einfordern nach dem Motto: „Wenn sie mich wirklich liebt, dann weiß sie auch, womit sie mich glücklich machen kann!" Oder wie es eine Frau im Partnergespräch in Gegenwart von Marshall einmal formulierte: „Wenn ich ehrlich bin, dann will ich, dass du errätst, was ich will, bevor ich es selber weiß!" Bei solchen Erwartungen sind Missverständnisse und Streit vorprogrammiert.

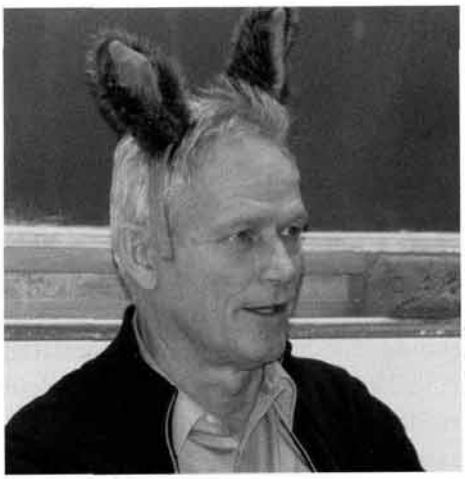
Achtsames Kommunizieren in vier Schritten

Rosenberg betont, dass die starken Gefühle im Streit von unerfüllten Bedürfnissen herrühren. Das Verhalten anderer ist nur ein Stimulus zur Wahrnehmung dieser Gefühle. Wenn wir den unangenehmen Gefühlen nachspüren, können wir auf unerfüllte Bedürfnisse stoßen. Sobald wir Kontakt zu einem

© Kong | Quelle photocase

Mediator und Zen-Lehrer Christoph Hatlapa

„Bedürfnisse gehören zu unserer Natur und machen uns lebendig."



Demonstration: Wolfssprache

© Fotos: Michaela Doepke

eigentlichen Bedürfnis haben, entspannen wir uns, vor allem weil wir einen Weg sehen, uns jetzt selbst für dessen Erfüllung einzusetzen. Die Gefühle sind wie Warnlampen auf einem Armaturenbrett, die anzeigen, dass Öl fehlt oder der Tank leer ist. Nicht, dass uns im Streit ein anderer einen Esel nennt, macht uns ärgerlich, sondern wir sind zornig, weil wir Respekt brauchen. Wir sind hungrig, weil wir etwas zu essen brauchen, und nicht, weil unser Nachbar sein Frühstücksbrot auspackt. Bedürfnisse gehören zu unserer Natur und machen uns lebendig. Mit ihnen werden wir geboren. Sie unterscheiden sich aber von den Strategien zu ihrer Erfüllung. Nicht, dass wir bestimmte Bedürfnisse haben, erzeugt Leiden, sondern dass wir uns an bestimmte Erfüllungsstrategien klammern. Wir werden zwar mit dem Bedürfnis nach Nähe und Kontakt geboren. Aber wir haben kein Bedürfnis nach Nähe und Kontakt zu einer bestimmten Person. Diese steht lediglich für eine von vielen Erfüllungsmöglichkeiten.

Rosenberg hat einen Prozess der Verständigung in vier Schritten entwickelt, der uns darin unterstützt, etwas zur Erfüllung der eigenen oder fremden in Mangel geratenen Bedürfnisse zu tun, indem wir ansprechen:

Demonstration: Giraffensprache

1. Fakten, auf die wir reagieren, sowie
2. Gefühle, die dadurch in uns ausgelöst werden, weil
3. Bedürfnisse nicht erfüllt sind. Also benennen wir die Bedürfnisse.
4. Wir bauen eine Brücke, indem wir eine konkrete Bitte aussprechen, die unser Gegenüber hier und jetzt erfüllen kann.

Einfühlung geben

Wenn wir einem anderen Menschen zuhörend helfen, sich seiner Gefühle und Bedürfnisse bewusst zu werden, dann nennt Rosenberg das „Einfühlung geben". Einfühlung unterscheidet sich von anderen Formen hilfreicher Interventionen, wie zum Beispiel dem „aktiven Zuhören", indem die Gefühle und Bedürfnisse des Gesprächspartners konkret vermutet werden. Diese Vermutungen können an alle Äußerungen eines Gesprächspartners angeknüpft werden und führen zu dem, was alle Menschen miteinander verbindet: zu den Bedürfnissen. Die gehören nach Rosenberg zur Natur aller Lebewesen. Wenn ein Gesprächspartner beklagt: „Mein Sohn bringt das Geld durch, das ich ihm für seine Ausbildung gegeben habe, und kommt einfach nicht zum Abschluss!", dann vermuten wir einfühlend: „Wenn du das sagst, dann bist du traurig, weil du dazu beitragen möchtest, dass dein Sohn sich im Leben behaupten und ein selbstbestimmtes Leben führen kann?" Falls die Vermutung bestätigt wird, können wir bei der Schönheit des Bedürfnisses „beizutragen" verweilen. Ansonsten schließen wir eine weitere Vermutung an: „Bist du ungehalten, weil du Anerkennung für deine Anstrengungen brauchst? Ist das so?" Auch wenn unsere Vermutungen unzutreffend sind, spürt unser Gesprächspartner unser Interesse, sich mit ihm zu verbinden. Er nimmt unsere Präsenz als Geschenk wahr, weil wir ganz bei ihm sind. Für mich ist das einfühlsame Zuhören dasselbe wie das Hören mit „Buddha-Ohren" oder das Lauschen der Bodhisattva Avalokiteshvara. So gesehen stellt die GfK eine

Konkretisierung der Vision des Buddha von einem Leben in Gewaltfreiheit dar.

Unerfüllte Bedürfnisse benennen

Hilfreich ist es, wenn ich zum Beispiel im beruflichen Kontext einen an mich gerichteten Vorwurf mit den Ohren des Mitgefühls hören kann. Dann wende ich mich zunächst dem zu, was sich in mir abspielt: „Ich bin unzufrieden, weil ich Respekt brauche, und ich bin sauer, weil ich mit meiner Anstrengung gesehen werden möchte, Klarheit in die Besprechung gebracht zu haben!" Sobald ich mit dem eigentlichen Bedürfnis in Kontakt bin, spüre ich körperliche Entspannung und kann nun nach Wegen schauen, um respektiert und mit meinen Anstrengungen gesehen zu werden. Danach kann ich mein Einfühlungsvermögen meinem Gesprächspartner zuwenden, um herauszufinden, was in ihm vorgeht: „Sind Sie unzufrieden, weil Sie auf andere Art und Weise unterstützt werden möchten und weil Ihnen eine andere Vorgehensweise wichtig ist?" Und dann überprüfe ich das. Die Einfühlung für mich selbst gibt mir Kraft, mich für meine eigenen Bedürfnisse einzusetzen, die Einfühlung für meinen Vorgesetzten etwa erlaubt mir, mich mit seinen Bedürfnissen zu verbinden und in ihm den Mitmenschen zu sehen. So können wir, statt im Entweder-oder zu verharren, gemeinsam für ein Sowohl-als-auch eintreten.

Ein Hindernis für die Verständigung besteht oft darin, dass die Konfliktbeteiligten meinen, ihre schwierigen Gefühle seien auf das Verhalten ihres Konfliktpartners zurückzuführen.

Eine Frau berichtete beispielsweise, es mache sie sauer und wütend, zu sehen, wie ihr Mann sich verhalte, wenn er nach der Arbeit nach Hause komme. Als Erstes gehe er zum Eisschrank, um sich eine Flasche Bier herauszunehmen, dann setze er sich mit der Zeitung aufs Sofa, um zu lesen. Sie hatte zwar schon verschiedentlich ihre Unzufriedenheit thematisiert mit Sätzen wie: „Musst du dich immer als Erstes hinter der Zeitung verschanzen?", konnte aber keine Veränderung feststellen. Schließlich sagte sie zu sich selbst: „Ich gebe ihm jetzt 14 Tage Zeit, von sich aus dieses Verhalten zu ändern. Wenn er mich liebt, wird er sein Verhalten ändern. Wenn er es nicht ändert, ziehe ich aus!" Nun beobachtete sie ihn zwei Wochen lang. Jeden Abend nach der Arbeit zeigte der Mann dasselbe Verhalten. Danach bestellte sie einen Möbelwagen und zog aus. Als Ursache ihrer Wut sah sie das Verhalten ihres Mannes nach der Heimkehr von der Arbeit an.

Bei einfühlsamer Betrachtung zeigte sich jedoch, dass ihr Frust, ihr Ärger und ihre Wut vom Verhalten des Mannes lediglich ausgelöst wurden. Die Ursachen für diese Gefühle lagen in ihren Ärgergedanken: „Als liebender Ehemann sollte er sich nach der Arbeit erstmal für seine Frau interessieren!" Dahinter wiederum verbargen sich wichtige Bedürfnisse, die seit Längerem Mangel gelitten hatten. Wie sich im Einfühlungsgespräch herausstellte, brauchte sie Kontakt, Verbundenheit und Beachtung. Als sie damit in Verbindung war, verwandelte sich ihre Wut in Trauer. Danach entschloss sie sich zu einem Klärungsgespräch mit ihrem Mann. Der Mann war von ihrer Entscheidung völlig überrascht gewesen. Er hatte mit seinem Verhalten etwas für seine Entspannung nach der Arbeit tun wollen. An seine Frau hatte er noch gar nicht gedacht. Als er hörte, was sie brauchte, war er gerne bereit, dazu beizutragen, diese Bedürfnisse zu erfüllen. Sie zogen danach wieder zusammen.

Wer in der Gewaltfreien Kommunikation geübt ist, braucht keine Angst vor Gefühlsausbrüchen und heftigen Äußerungen im Konflikt zu haben. Ein großer Teil der Verständigungsarbeit besteht darin, immer wieder abwertende Sätze der Streitenden in Bedürfnissprache zu übersetzen. Fällt zum Beispiel ein Satz wie: „Ich bin ja bereit, an einer gemeinsamen Lösung zu arbeiten, aber Sie sehen ja selbst, dass das mit ihm nicht möglich ist!", übersetzten wir: „Sie brauchen konkrete Anhaltspunkte, um seiner Bereitschaft zur Einigung vertrauen zu können?" Auch Gefühle, die eher von Gedanken als von Bedürfnissen hervorgebracht werden – wie Ärger, der Gedanke ist hier: „Der andere ist verkehrt!"; Schuld: „Ich bin verkehrt!"; Scham: „Die anderen denken bestimmt, ich bin verkehrt!" – werden zurückgeführt auf die

„Für mich ist das einfühlsame Zuhören dasselbe wie das Hören mit ‚Buddha-Ohren' oder das Lauschen der Bodhisattva Avalokiteshvara."

hinter diesen Gedanken stehenden unerfüllten Bedürfnisse.

Bodhisattva Avalokiteshvara: Meisterin der Einfühlung

Im gesamten Verbreitungsgebiet des Mahayana-Buddhismus wird die Gestalt Avalokiteshvaras – japanisch Kannon oder Kanzeon, chinesisch Kuan-yin – verehrt, die jeder, der sich in Not befindet und Hilfe braucht, anrufen kann, indem er sich auf ihren Namen konzentriert. Avalokiteshvara ist ursprünglich eine androgyne Gestalt und wird je nach Kultur teils männlich, teils weiblich bezeichnet und dargestellt. Hier wird die weibliche Form verwendet. Ihr Name bedeutet: „Die den Klängen bzw. Rufen der Welt zuhört". Avalokiteshvara erlangte tiefste Einsicht, indem sie sich auf die Fähigkeit des Zuhörens konzentrierte.

Im Lotos-Sutra, das in der Welt des Mahayana einen ähnlichen Status hat wie die Evangelien des neuen Testaments im Christentum, werden ihre besonderen Fähigkeiten beschrieben, die durch ihr tiefes „Samadhi des Lauschens", das heißt durch ihre tiefe Konzentration in der Meditation auf das Zuhören, erlangt wurde. Im Surangama-Sutra wird berichtet, wie Avalokiteshvara durch Verfeinerung ihrer Fähigkeiten des Zuhörens umfassendes Mitgefühl und tiefes Verstehen und damit die Kraft erlangte, alle fühlenden Wesen vom Leiden zu befreien: „Durch die Konzentration auf das Zuhören durchdringen mein Körper und mein Geist alle Lebensbereiche." Durch ihr konzentriertes, mitfühlendes Zuhören schenkt Avalokiteshvara allen fühlenden Wesen die Präsenz, die ihnen hilft, Befreiung von ihren Leiden zu erlangen.

Die Meditation auf das Zuhören stattet sie außerdem mit der Kraft der Furchtlosigkeit aus, das heißt, sie kann jeder auch noch so heftigen und erschreckend klingenden Gefühlsäußerung oder Verurteilung ihre uneingeschränkte Präsenz schenken. Sie muss niemanden ablehnen oder verurteilen.

Ihre Methode der Einfühlung beschreibt sie im Surangama-Sutra so: „Da ich selbst nicht über Töne und Klänge meditiere, sondern über den Meditierenden, veranlasse ich alle fühlenden Wesen, in den Klang ihrer eigenen Stimme zu schauen, um Befreiung zu erlangen." Avalokiteshvara lässt sich nicht vom Wortlaut, von Geschichten und Gedanken, vom tragischen Ausdruck der Bedürfnisse durch gewaltvolle Sprache ablenken, sondern sie verbindet sich unmittelbar mit dem Meditierenden. Durch ihre Einfühlung stellt Avalokiteshvara den Raum zur Verfügung, der es dem Befreiung suchenden Wesen ermöglicht, die Bedeutung des Klangs seiner Stimme für sich selbst zu entschlüsseln. Sie verhält sich demnach wie eine befähigte Mediatorin, die einer an Konflikten leidenden Partei hilft, herauszubekommen, was sie braucht, um sich selbst aus ihrem Schmerz zu befreien.

Im Surangama-Sutra wird ferner berichtet, wie sie durch ihr Samadhi des Zuhörens den Wesen, die Einfühlung brauchen, in jeweils derjenigen Gestalt zu erscheinen vermag, die am wirkungsvollsten zur Unterstützung beiträgt. Es wird dort beschrieben, wie ihr das Samadhi des Zuhörens die Fähigkeit verleiht, in 33 verschiedenen Verkörperungen zu erscheinen, um auf die Bedürfnisse in allen Bereichen des Samsara, das heißt allen Ebenen leidvoller Existenz, eingehen zu können. Diese nur beispielhaft aufgeführten Verkörperungen werden als „Transformationskörper" bezeichnet.

Diese über tausend Jahre alte Beschreibung mag uns entrückt und legendenhaft erscheinen. Tatsache ist, dass dort ein sehr effektives Vorgehen zur Befreiung durch Versöhnung beschrieben wird. Das, was im Surangama-Sutra als Transformationskörper beschrieben wird, ist nichts anderes als der Zuhörer, der sich einfühlsam „in die Haut" eines abwesenden Gegenübers begibt. Dieser Repräsentant ist zugleich er selbst und die abwesende Partei. Die Gewaltfreie Kommunikation ermöglicht uns, diesen Transformationskörper auf eine moderne Art erfahrbar zu machen. Mithilfe seiner bedingungslos konstruktiven Einfühlung hilft der Repräsentant der anwesenden Partei, zu erfahren, was hinter allem Ärger, Verdruss und Verurteilungen in ihr lebendig ist und war. Seine Präsenz ist es, die der anwesenden Partei erlaubt, dem Klang ihrer eigenen Stimme zuzuhören. Um so agieren zu können, richtet der Repräsentant seine Konzentration auf die Gefühle und Bedürfnisse aller Beteiligten, auf das gesamte gemeinsame Konfliktfeld der Leidenden und trägt so zur Transformation ihrer Leiden bei.

Das Leben feiern

Die Gewaltfreie Kommunikation ist nicht nur ein hilfreiches Instrument zur Verständigung in Konflikten. Sie animiert uns auch, das Leben zu feiern. Immer wenn sich unsere Bedürfnisse erfüllen oder es uns gelingt, zur Verschönerung des Lebens von anderen beizutragen, verbreiten sich Freude und Dankbarkeit. Sie kann so ein Schlüssel dafür sein, Leiden in Wohlgefühl zu verwandeln.

Christoph Rei Ho Hatlapa war 16 Jahre lang Rechtsanwalt und bildet seit 1992 in Mediation aus. Gemeinsam mit Katharina Sander ist er Gründungsmitglied des Zentrums Gewaltfreie Kommunikation Steyerberg sowie der Schule für Verständigung und Mediation. Er lebt seit 26 Jahren im Lebensgarten Steyerberg. Dort ist er auch Dharmalehrer der Rinzai-Zen-Gemeinschaft Choka Sangha.

www.gewaltfrei-steyerberg.de
www.mediation-steyerberg.de
www.choka-sangha.de

Hinweis: Weitere Artikel dazu lesen Sie auf den Seiten 52 und 53.