Empathische Zeit

News für den sozialen Wandel durch Gewaltfreie Kommunikation

Ausgabe 1/2016 – erschienen bei Empathikon.de

5,80 €

TrainerInnen-Kongress in Köln:
Inspiration und Begegnung

Empathic Leadership (2)
Was Führungskräfte brauchen

Die RAF ermordete meinen
Bruder – ich suche Frieden!

Gewaltfrei in der Familie

- Eltern berichten: So läuft es bei uns zu Hause
- Frank Gaschler über zehn Jahre „Giraffentraum“
- Berührende Einsichten einer fünffachen Mutter

EZ_01_2016_28_vh_cmb_vh.indd 1 29.01.16 20:42

GFK und Focusing – das passt!

Roswitha Pfleiderer bringt zwei Konzepte zusammen, die ihren Ursprung in den 50er Jahren des vorigen Jahrhunderts hatten.

Der Begründer der Gewaltfreien Kommunikation, Marshall B. Rosenberg (1934-2015), und der Begründer des Focusing, Gene Gendlin (*1926) kannten sich durch den Kreis um Carl Rogers, den Begründer der Klientenzentrierten Gesprächstherapie. Beide haben trotz eines individuellen Entwicklungswegs gemeinsame Berührungspunkte. GFK und Focussing ergänzen sich mühelos.

Was ist Gewaltfreie Kommunikation (GFK)?

Wann immer die kommunikative Verbindung zwischen Menschen zusammenbricht, ist der erste Gedanke: Wer trägt die Schuld? Mit wem stimmt was nicht? Wo ist etwas falsch? Alles läuft letztendlich darauf hinaus, wer hat recht und mit wem stimmt was nicht?

M.B.Rosenberg, benennt die Abfolge dieser Gedanken die Wolfsstimmen, ein Symbol einer lebensentfremdeten Sprache, eine gewaltvolle Sprache, die eine Verbindung untereinander erschwert. Manchmal repräsentieren die Wolfsstimmen den Chef, manchmal ein Kind, den Partner, oder jemand, den wir sehr mögen, der uns zur Weißglut bringt. Alle Urteile und Bewertungen der Wolfsstimmen enthalten Bedürfnisse, die nicht gesehen werden, die unartikuliert sind und so nicht dem Leben dienen.
Den Gegenpol der Wolfsstimmen übernimmt symbolisch die Giraffe mit ihrem großen Herzen. Die Giraffe repräsentiert die mitfühlende, empathische Haltung und Sprache, die uns Menschen verbindet.
In der GFK teilen wir in jedem Moment mit der **Präsenzsprache im Hier und Jetzt** mit, welche Gefühle (emotionale Qualität), welche Bedürfnisse in uns „lebendig" sind. Dann wird es leicht, mit anderen Menschen im empathischen Kontakt zu sein. Das ist die Grundidee der Gewaltfreien Kommunikation.
Um in einen „lebendigen" Kontakt zu kommen, wird in allen Kulturen weltweit die gleiche Frage gestellt: „Wie geht es dir?"

„Was ist gerade lebendig in dir und in mir" mit dem Ruf nach Aufrichtigkeit. Daran sind die 4-Schritte der GFK geknüpft: Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis und Bitte:

1. Beobachtung bedeutet, eine konkrete Handlung (Beobachterposition/ Kameraposition) im Hier und Jetzt, zu beschreiben. Es geht hierbei darum, nicht zu bewerten.

2. Die Beobachtung löst ein Gefühl aus, das im Körper wahrnehmbar ist und mit mehreren oder einem ...

3. Bedürfnis in Verbindung steht. Bedürfnisse sind im SEIN und ohne Handlung. Mit Bedürfnissen sind Qualitäten gemeint, die jeder Mensch auf Erden gerne in seinem Leben hätte, wie zum Beispiel Sicherheit, Verständnis, Wertschätzung, Kontakt oder Sinn. Wir erkennen die Bedürfnisse durch unsere momentane Gefühlsqualität. – Gefühle führen zu den Bedürfnissen. Sie geben Auskunft über die momentane Bedürfnislage. Gefühle sind laut GFK ein Ausdruck dessen, ob ein Bedürfnis gerade erfüllt ist oder nicht. Gefühle sind Indikatoren der Bedürfnisse!

Bedürfnisse (synonym für Werte, Ressourcen) sind die Lebenskraft, bzw. das Leben, das sich in und durch uns bewegt. Diese Lebenskraft strebt nach Erfüllung und Lebendigkeit.

- Hinter jeder Wolfsstimme von Urteil, Interpretation, Ärger, u.a., stehen nicht integrierte Bedürfnisse. Bedürfnisse können wir nicht als Strategie einfordern, als ob sie im Mangel wären: Im Sinne „sorge du für mich, indem ich dich brauche.." Wir tragen für unsere Bedürfnisse Eigenverantwortung. Die Bitte unterstützt uns dabei.

4. Aus dem Bedürfnis geht schließlich eine Bitte um einen positiven, konkret machbaren Kontakt oder eine Handlung im Hier und Jetzt hervor. Mit der Bitte sagen wir, was wir wollen statt was wir nicht wollen. Bitten basieren auf Freiwilligkeit. Eine Bitte ist keine Forderung. Ein NEIN unseres Gegenübers kann ein JA sein zu seinem eigenen Bedürfnis.

Um die Bitte erfüllbar zu machen, lassen sich Bitten und Wünsche unterscheiden: Bitten beziehen sich auf Handlungen im Jetzt, Wünsche dagegen sind eher vage, beziehen sich mehr auf Ereignisse in der Zukunft. Erstere sind leichter zu erfüllen, haben deshalb auch mehr Chancen auf Erfolg.

Marshall B. Rosenberg fasst die 4-Schritte der GFK in folgendem Satz zusammen:

1. Wenn ich sehe...
(Beobachtung ohne Bewertung)
2. dann bin ich...
(Gefühl, das ausgelöst wird),
3. weil ich brauche ..., weil mir wichtig ist (Bedürfnis)
4. deshalb möchte ich jetzt gerne ...
konkret machbare Handlung
vom Gegenüber!

Falls unsere Bitte nicht erfüllt wird, falls ein Bedürfnis im Mangel ist, gibt es einen weiteren Weg mit dem Selbstempathie-Prozess. Einer Möglichkeit, „introspektiv" Kontakt aufzunehmen, zu den Bedürfnissen, die nach Erfüllung streben und gerade unerfüllt sind. Dieser Prozess wird als kraftvoll erlebt und führt zu einem „Wandel", der als Entspannung wahrgenommen wird.

EZ_01_2016_28_vh_cmb_vh.indd 8 29.01.16 20:48

Es gibt noch eine andere Variante, diesen Prozess stellvertretend für eine andere Person, welche nicht anwesend ist, als „Stellvertreter" empathisch zu durchlaufen, um einen inneren Dialog zu eröffnen, der in der Regel zu neuen Sichtweisen führt.

Was ist Focusing?

Gene Gendlin stellte in Untersuchungen fest, dass Menschen, die gut mit Krisen und Problemen umgehen können, offenbar über eine andere Art der Selbstwahrnehmung verfügen: Sie beziehen körperliche Empfindungen ein und äußern sich nicht nur theoretisch oder abstrakt über ihre Lage. Von dieser Beobachtung ausgehend, entwickelte Gendlin die Methode der Selbstwahrnehmung: Focusing.

Unser Körper weiß etwas über unsere vergangene und gegenwärtige Situation. Und auch über die Zukunft: Er kann den nächsten Schritt, der die Situation fortsetzen wird, implizieren.

Wir müssen tatsächlich durch unsren Körper hindurch aufmerksam sein, wenn wir über eine Situation oder irgendein Thema tiefer nachdenken wollen als nur im Bereich dessen, was offensichtlich ist. Wir müssen unsere Aufmerksamkeit weiter ausdehnen als über den Bereich des Offensichtlichen, um uns als Menschen zu entwickeln.

Unser Körper kann jahrelange Erfahrungen verschiedenster Art vereinen und uns jederzeit etwas Neues geben, einen neueren subtileren Schritt.

Unsere Erfahrungen und Blockaden brauchen eine Haltung des Mitgefühls und der Präsenz damit sie so sein können, wie sie sind. Ein Mensch, der in freundlicher empathischer Beziehung mit dem sein kann, was er erlebt, ist bereits auf dem Weg zur Lösung, auf dem Weg zur Heilung.

Wenn wir eine Blockade wahrnehmen, ist im Focusingprozess auf der einen Seite ein identifiziertes „ICH", dessen Leiden nichts anders ist, als dass es urteilt, Widerstand leistet, ankämpft, retten will und versucht, Kontrolle zu gewinnen über ein Erleben, das schmerzhaft, anstrengend oder bedrohlich ist.

Auf der anderen Seite des ICH ist ein „ETWAS", das Aufmerksamkeit braucht: ETWAS in mir ist ärgerlich. Durch das ETWAS bekommt das Ärgerliche eine Beobachterposition. Gleichzeitig ist dieses ETWAS in mir mit etwas größerem verbunden, mit einem „ES", einem spirituellen Weisheitsfeld, das den verloren gegangenen Kontakt wieder möglich macht. Aus diesem ES kann der „Felt sense", das sog. Herz des Focusing, erwachen: Ein sinnenhaftes Gefühl in unserem Körper ... eine besondere Qualität, eine Beunruhigung, ein Hunger, ein Verlangen, das auf eine sehr fordernde Weise weiß, was es will.

Alles, was es im Focusingprozess braucht, ist ein in Beziehung sein zu diesem „lebendigen", transformativem „ES". Ein Zustand verweilender Präsenz, ein Schlüssel für persönliches Wachstum und emotionale Heilung.

Dieses „ES" teilt mit, was es braucht, oder, was noch fehlt. Es bringt verlorengegangene Puzzleteile zurück. Damit das „ES" zum Leben erwacht, können kreativ unterschiedliche Aspekte in den Focusingprozess über das Körpergefühl eingeladen werden, wie:

- eine emotionale Qualität
- zwei widersprechende Persönlichkeitsanteile
- ein Teil der inneren oder äußeren Familie
- eine Hintergrundgeschichte, oder das, was damit zusammen hängt...
- Bilder, Symbole, spontanes Malen u.a.

Im Focusingprozess aktivieren wir letztendlich die Weisheit des Körpers. Ein ES, das den „felt sense" hervorruft, mit einem nächsten, gefühlt-stimmigen Schritt im Körper. Dabei müssen wir niemals einem felt sense sagen, was er werden soll, wir müssen ihn nicht dazu bringen, dass er sich verwandelt. Wir müssen nur die Bedingungen schaffen, die es ihm erlauben, sich zu verwandeln. Focusing ist mehr ein präsentes dabei Sein, ein Zulassen.

Der Focusingprozess beinhaltet eine Reihe von Veränderungsschritten, in der jeder eine frische Einsicht und eine frische körperliche Befreiung bringt, die als Entspannung wahrgenommen wird.

Synthese von Gewaltfreier Kommunikation (GFK) und Focusing

Die einfühlsame empathische Beziehung bringt Rosenberg wie Gendlin in Verbindung mit Heilung, dem Finale eines Dialogs, sei er innerlich oder rein äußerlich geführt.

Marshall B. Rosenberg und Eugene T. Gendlin sind sich sehr nahe, wenn Rosenberg fragt, was hilft uns, mit unserer mitfühlenden, spirituellen Natur in Verbindung zu bleiben, auch unter schwierigen Bedingungen? Zum Beispiel, wenn der andere uns nicht mitfühlend begegnet. Wie können wir unserer Natur treu bleiben? Und falls wir uns, aus welchen Gründen auch immer, davon entfernen: Wie können wir so schnell wie möglich zur Geisteshaltung zurück gelangen, die es uns ermöglicht, aus Freude zu geben, und dem Anderen die Möglichkeit gibt, uns zu geben?

Der Unterschied zur Gewaltfreien Kommuniktion besteht darin, dass Focusing den Fokus auf eine innere Erfahrung vor allen Konzepten legt. Focusing hilft Worte zu finden, wo noch keine sind mit dem Zugang zu einem ES, einem übergeordneten Feld, einem inneren Weisheitsfeld. Dabei kann jeder noch so vage Hinweis die vollständige Lösung des Problems beinhalten. Es ist ein sogenanntes inneres Streben nach Entwicklung, nach persönlicher Reifung in jedem Menschen. Mit der Gewissheit, dass unser Körper ein Wissen über alles bisher Erlebte hat , über unsere Vergangenheit, über unsere Gegenwart und auch über die Zukunft. Unser Körper kann den nächsten Schritt, der die Situation fortsetzen wird, implizieren.

Forschungen zeigten, dass Menschen nach dem Erlernen von Focusing spontan ihr Vermögen steigerten, auch ohne Kenntnisse in der Gewaltfreien Kommunikation sich in den vier Schritten mitteilen, um dabei gleichzeitig in Verbindung mit dem Körper zu sein. Das bewirkt einen natürlichen Sprachfluss, der für Anfänger oft eine Hürde darstellt. Focusing ist damit eine innere Potentialerweiterung der GFK! . . . . .

Autorin Roswitha Pfleiderer, lebt in Stuttgart und Samerberg/Oberbayern, wo sie ein Seminarhaus unterhält. Die gelernte Medizinisch-Technische Assistentin ist Heilpraktikerin für Komplementärmedizin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Focusing-Begleiterin (zert. bei Prof. H-J. Feuerstein) anerkannte GFK-Trainerin (Fachverband), Mediatorin und Gründerin der Pfleiderer Health Academy. *http://www.roswitha-pfleiderer.de*

EZ_01_2016_28_vh_cmb_vh.indd 9 29.01.16 20:48