

THE LORD WILL SATISFY YOUR NEEDS

Gewaltfrei kommunizieren nicht nur im RU

Gottfried Orth

Worum geht es:

Dargestellt wird das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation (GFK), das von Marshall B. Rosenberg entwickelt wurde. Bei diesem Modell geht es darum, wie Menschen ohne die Anwendung von Gewalt gegenüber sich selbst und Anderen ihre eigenen und die Bedürfnisse Anderer wahrnehmen und erfüllen können. Am Schluss werden Möglichkeiten der Umsetzung (v. a. im Blick auf die Sekundarstufe I) kurz skizziert.

Autor:

Prof. Dr. Gottfried Orth ist Professor für Evangelische Theologie und Religionspädagogik an der TU Braunschweig und Mitglied im Team des ORCA-Instituts für Konfliktmanagement und Training. g.orth@tu-bs.de



Klassenstufen:

u. a. Sek. I (Jahrgang 5–10)

Kompetenzen:

vor allem überfachliche Kompetenzen in den Bereichen „personale Kompetenz“ und „Sozialkompetenz“

Material:

- M1** Grundbedürfnisse nach Manfred Max-Neef
- M2** Bedürfnisse – erläutert
- M3** In Bedürfnissen denken
- M4** Urteile in Bedürfnisse übersetzen – Attraktive Ehrlichkeit
- M5** Gewaltfreie Kommunikation – ein Sprachmodell
- M6** Menschen werden wertgeschätzt
- M7** Nicht mit Fingern auf andere zeigen
- M8** Das ist es, was ich wirklich bin

Die Materialien sind auf unserer Homepage verfügbar (www.rpi-impulse.de).

„The Lord will satisfy your needs“ – übersetzt „The Holy Bible, new international Version“ Jes 58,11. Einen Vers, den die 2017 revidierte Lutherübersetzung in folgender Fassung bietet: „Der Herr wird dich sättigen in der Dürre und dein Gebein stärken“. Im Englischen klingt die Zusage des Propheten umfassender als im Deutschen: Gott kümmert sich um deine Bedürfnisse, um alles, was du im Leben wirklich brauchst. Für Ernst Lange, den Ökumeniker und Kirchenreformer der 1950er- und 1960er-Jahre, war die Achtung der Bedürfnisse der Menschen zentrale Aufgabe von Kirche: „Ist die Kirche Anwalt der Menschen in ihrer Bestimmung, in ihrem Recht auf volle Menschwerdung, dann ist die Nichtachtung der Bedürfnisse die Nichtachtung jenes Feldes, in dem dieses Recht und seine Uneingelöstheit konkret werden.“¹ Gewaltfreie Kommunikation legt eine hermeneutische Spur, in biblischen Texten und theologischen Traditionen neu nach den Bedürfnissen der Menschen zu fragen.

Denken in Bedürfnissen

Das Denken in Bedürfnissen² steht im Zentrum Gewaltfreier Kommunikation.³ Bedürfnisse sind das, was Menschen brauchen, damit es ihnen gut geht, sie gut miteinander auskommen und ein erfülltes Leben führen können. Alles, was Menschen tun, tun sie, um sich damit ein Bedürfnis zu erfüllen; niemand tut einfach etwas grundlos. Und die zentrale Frage Gewaltfreier Kommunikation lautet: Wie können Menschen ohne die Anwendung von Gewalt⁴ gegenüber sich selbst und Anderen ihre eigenen und die Bedürfnisse Anderer wahrnehmen und erfüllen? Wie können sie in Bedürfnissen denken und bedürfnisorientiert miteinander kommunizieren?

Das Kommunikationsmodell

Dazu hat Marshall Rosenberg im politisch-gesellschaftlichen Kontext der US-amerikanischen Bürgerrechtsbewegung ein Kommunikationsmodell entwickelt, das er in persönlichen, gesellschaftlichen wie zwischenstaatlichen Konflikten angewandt und weiterentwickelt hat. Es besteht aus vier Schritten: Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte. Die Beobachtung beschreibt ohne jede Bewertung eine Situation. Es folgt die Benennung eines Gefühls, das diese Situation auslöst. Das Gefühl verweist auf ein nicht erfülltes Bedürfnis, zu dessen Erfüllung abschließend eine Bitte formuliert wird.

¹ Ernst Lange, *Sprachschule für die Freiheit*. In: Ders., *Sprachschule für die Freiheit. Bildung als Problem und Funktion der Kirche*. München/Gelnhausen 1980. S. 117-132, Zitat S. 122.

² Vgl. dazu M 1 und M 2. Zu den Materialien vgl. durchgehend: G. Orth, *Miteinander reden – einander verstehen. Arbeitsheft für Gewaltfreie Kommunikation in der Schule*. Paderborn 2015. Hier finden sich Arbeitsmaterialien für ganz unterschiedliche Schulfächer und Situationen, *Gewaltfreie Kommunikation zu erlernen und zu erproben*.

³ Vgl. G. Orth, H. Fritz: *Gewaltfreie Kommunikation in der Schule. Wie Wertschätzung gelingen kann*. Paderborn 2013. G. Orth, *Gewaltfreie Kommunikation in Kirchen und Gemeinden*. Paderborn 2016.

⁴ Johan Galtung hat folgende Bestimmung von Gewalt vorgeschlagen, die mir plausibel erscheint: „Gewalt liegt dann vor, wenn Menschen so beeinflusst werden, dass ihre aktuelle somatische und geistige Verwirklichung geringer ist als ihre potentielle Verwirklichung.“ (J. Galtung, *Strukturelle Gewalt. Beiträge zur Friedens- und Konfliktforschung*. Reinbek bei Hamburg 1975. S. 9) Diese abstrakte Definition hat den Vorteil, dass sie physische, psychische und sprachliche Gewalt umfasst.

„Eigentlich“ sind die vier Schritte ganz einfach, zugleich bedeuten sie radikale Veränderung: Menschen stehen zu ihren Gefühlen und Bedürfnissen und kommunizieren miteinander, indem sie diese ausdrücken; sie sprechen eine prozessorientierte Sprache, die deutlich macht, was jetzt in ihnen lebendig ist. Sie verzichten in der Beobachtung auf Wertungen oder Urteile. Und sie akzeptieren die Autonomie ihrer Kommunikationspartner, denn diese können auf die Bitte mit „Nein“ antworten und sich der gleichen Wertschätzung gewiss sein, wie wenn sie auf die Bitte mit „Ja“ eingehen. Weil die vier Schritte ‚eigentlich‘ ganz einfach sind, zugleich aber die Konditionierungen der uns gewohnten Kommunikation radikal außer Kraft setzen, bedürfen sie, ganz ähnlich wie eine Fremdsprache, der ständigen Übung.

Wertschätzung

Die Haltung, die das Denken in eigenen und fremden Bedürfnissen und die Achtung der Autonomie Anderer ermöglicht, beschreibt Rosenberg mit der Praxis der Wertschätzung: „Jedem Menschen eine grundsätzliche Wertschätzung entgegenzubringen, ist die schönste Umgangsform, die wir uns selbst gegenüber wählen können. ... Wenn ich mich dafür entscheide, in jedem Menschen seine Schönheit zu sehen, dann behandle ich auch mich selbst mit Liebe.“⁵

Gewaltfreie Kommunikation will als Haltung eingeübt und gelebt werden – und nicht lediglich als Sprachmuster. Das Üben der vier Schritte hilft dabei, „die innere Haltung und die Beziehung zu sich und anderen“⁶ zu verändern. Die vier Schritte sind auch und vielleicht vor allem ein Angebot und eine Möglichkeit zu (Selbst-)Reflexion und (Selbst-)Empathie und bieten damit eine Möglichkeit der Entschleunigung – allein dies ist ein politischer Akt: Die vier Schritte helfen zu engagierter Gelassenheit!

Gewaltfreie Kommunikation in der Schule

Schule ist eine Institution struktureller Gewalt. Dies setzt zwar Grenzen, doch diese sind meiner Wahrnehmung nach so wenig ausgelotet, dass sich nahezu unbegrenzte Möglichkeiten finden, das gemeinsame Schulleben mit den Möglichkeiten Gewaltfreier Kommunikation auf neue und radikal veränderte, menschenfreundliche Füße zu stellen. Dies gilt für Wahrnehmung und Berücksichtigung der Bedürfnisse aller am Schulleben beteiligten Personen wie deren wechselseitige Wertschätzung ebenso wie für die Einführung einer die Autonomie Aller achtenden Kultur des Bittens anstelle einer (Un-)Kultur von Forderungen und Maßnahmen.⁷

Gewaltfreie Kommunikation im evangelischen Religionsunterricht

Neben den auf Gesellschaftsveränderung zielenden Elementen Gewaltfreier Kommunikation in Richtung auf mehr gesellschaftliche Partizipation und eine an den



© Bild: Peter Kristen

Bedürfnissen der Menschen orientierten Ökonomie des Genug⁸ zeichnet Gewaltfreie Kommunikation auch die besondere Spiritualität M. Rosenbergs aus, die sich aus jüdisch-christlichen und buddhistischen Wurzeln speiste. Wie macht man das: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“ oder „Richtet nicht“? – das war eine zentrale Frage bei der Entwicklung Gewaltfreier Kommunikation. Als erste kleine Einübung in deren Praxis können **M1** bis **M5** genutzt werden. Doch einmal eingetaucht in ihre Haltung und Methode ergibt sich auch eine Fülle biblischer und theologischer Entdeckungswege. Drei Entdeckungswege, die vornehmlich für die Sekundarstufen (**M6** bis **M8**) gedacht sind, möchte ich andeuten. Ich wünsche mir, dass sie Lust und Mut machen, sich weiter mit Gewaltfreier Kommunikation zu beschäftigen.

a) „Zachäus, steig eilend herunter; denn ich muss heute in deinem Haus einkehren“ – biblische Inspirationen, Wertschätzung zu erlernen. Jenseits wertender, konkurrierender Vergleiche fordert Jesus Zachäus auf, vom Baum herunterzusteigen, weil er ihn und seine Angehörigen wie seine Bediensteten, sein ganzes Haus, besuchen möchte (Lk 19,1-10). Wertschätzung erhält jener Zöllner. Auch er, der Kollaborateur mit der verhassten Besatzungsmacht, einer, der andere übers Ohr haut, einer, der sich selbst bereichert, einer, der isoliert war in seinem eigenen Volk – auch er ist Abrahams

⁵ M. B. Rosenberg, *Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation*. Freiburg 2009, S. 88. Die Haltung, zu der Rosenberg ermutigen möchte, erinnert an eine, wenn auch in ganz anderer Sprache geschriebene Formulierung Albert Schweitzers: „Nicht aus Güte gegen andere bin ich sanftmütig, friedfertig, langmütig und freundlich, sondern weil ich in diesem Verhalten die tiefste Selbstbehauptung bewahre. Ehrfurcht vor dem Leben, die ich meinem Dasein entgegenbringe, und Ehrfurcht vor dem Leben, in der ich mich hingebend zu anderem Dasein verhalte, greifen ineinander über.“ (A. Schweitzer, *Die Ethik der Ehrfurcht vor dem Leben*. In: *Gesammelte Werke in fünf Bänden*. Zürich o.J. Band 2, S. 385.

⁶ K.-D. Gens, *Gewaltfreie Kommunikation nach Dr. Marshall Rosenberg*. Einführung. Berlin o. J., S. 5. Vgl. www.gewaltfreiforum.de.

⁷ Vgl. G. Orth, H. Fritz, *Bitten statt fordern. Ein Schulentwicklungsprojekt mit Gewaltfreier Kommunikation*. Paderborn 2014. Vgl. weiter: M. Dormann, *Nein, Frau Lehrer, das mach ich nicht! Eine Untersuchung über die Wirksamkeit von Bitten im Unterricht*. In: *Empathische Zeit*. Ausgabe 1/2017. S. 42-46.

⁸ Vgl. W. Sachs, *Suffizienz. Umriss einer Ökonomie des Genug*. www.epub.wup-perinst.org/files/5868/5868_Sachs.pdf; B. Rauchwarter, *Genug für alle. Biblische Ökonomie*. Klagenfurt 2012

Sohn. Jesus, so wie Lukas ihn hier sieht, steigt aus dem System von Bestrafung und Belohnung aus und besucht Zachäus. Da fällt kein Wort der Kritik, kein Urteil, keine Drohung – das Zeichen der Wertschätzung eines Außenseiters genügt und Lukas berichtet, dass Zachäus Abstand nimmt von seinem Tun und als (Vor-) Bild gilt für den „innergemeindlichen Besitzausgleich“ der lukanischen Urgemeinde.

Eine ganze Reihe solcher Erzählungen der Wertschätzung finden sich in den Evangelien; z. B. die ins Johannesevangelium eingefügte Erzählung von Jesus und der Ehebrecherin (Joh 8,1-11) oder ebenso folgenreich mit anderem Akzent die Erzählung der Griechin aus Syrophönizien, in der Jesus von dieser fremden Frau lernt, sie und ihren Glauben wertzuschätzen (Mk 7,24-30). Auch im Alten Testament findet sich in prominenten Kontexten die Rede von der Wertschätzung des Menschen: Beispielsweise in der priesterschriftlichen Schöpfungserzählung, in der der Mensch geschaffen wird als Ebenbild Gottes (Gen 1,26f.); in der Geschichte von Kain und Abel⁹, in der Gott an Kain ‚glaubt‘ und ihm zutraut, die Sünde zu beherrschen (Gen 4,7); in Psalm 8, in dem der Mensch besingt, dass er wenig niedriger gemacht sei als Gott und von diesem mit Ehre und Herrlichkeit gekrönt (Ps 8,6f.).

b) „... und nicht mit Fingern zeigt und nicht übel redet“ (Jesaja 58,9). Ich lese das ganze 58. Kapitel des Jesajabuches als einen reichen Schatz prophetischer Ermutigung und Erbauung zu Gewaltfreier Kommunikation. Der ausgewählte Vers lädt dazu ein, über Scham und Beschämung zu reden, ein oft übersehenes

Thema biblischer Erzählungen (vgl. dazu beispielsweise Gen 2,25; 3,7.21). Gleichwohl wird dies Gefühl „als vielleicht die am meisten unterschätzte Kraft der Menschheitsgeschichte“ angesehen¹⁰: Scham „erschließt jedem einzelnen Menschen, wer er ist, indem sie ihn zur Rechenschaftslegung darüber auffordert, als wer er gelten möchte und als wer er im Blick der anderen gilt. Im Fühlen der Scham verdichtet sich für alle Menschen, wer sie sind, wo sie stehen und was sie an sich selbst und ihrer Mitwelt für wert befinden.“¹¹ Religionsunterricht in seiner sozialisationsbegleitenden und seelsorgerlichen Ausrichtung kann im Kontext Gewaltfreier Kommunikation das Gewaltpotenzial der Beschämung behutsam thematisieren, die Schutzfunktion von Scham ansprechen und Wege aus der Beschämung andeuten – angesichts von nahezu permanenter Bewertung im Kontext von Schule eine besonders hervorgehobene Aufgabe.

c) „Das ist es, was ich wirklich bin“ – von der Rechtfertigung des Menschen.

Ein Gedicht, das Rosenberg ausgesprochen wichtig war, beschreibt Wertschätzung in wenigen Zeilen:

*„Sieh die Schönheit in mir;
such' das Beste in mir.
Das ist es, was ich wirklich bin
und was ich wirklich sein will.
Es mag etwas dauern,
Es mag schwer zu finden sein,
aber sieh die Schönheit in mir.*

*Sieh die Schönheit in mir,
jeden Tag:
Kannst du das Wagnis eingehen,
kannst du eine Möglichkeit finden,
in allem, was ich tue,
mich durchscheinen zu sehen
und meine Schönheit wahrzunehmen.“¹²*

Das Gedicht lese ich als eine weltliche Realisation dessen, was „die religiöse Sprache verschlüsselt aussprach“¹³ und was Martin Luther als Rechtfertigung des Sünders erfahren und beschrieben und was ihm „die Paradiespforte“ in ein neues Selbstverständnis geöffnet hat.

⁹ zu Kain vgl.: G. Orth, *Friedensarbeit mit der Bibel. Eva, Kain & Co.* Göttingen 2009. S. 50 ff.

¹⁰ vgl. T. Briegleb, *Die diskrete Scham.* Frankfurt/Leipzig 2009. S. 9. Vgl. zum Thema auch: K. Fechtner, *Diskretes Christentum. Religion und Scham.* Gütersloh 2015.

¹¹ Chr.-M. Bammel, *Was helfen die Gefühle? Karl Barths anthropologische Orientierung im Licht der Gegenwart.* In: M. Beintker u.a. (Hg.), *Karl Barth im europäischen Zeitgeschehen (1935-1950)*, Zürich 2010, S. 445.

¹² Copyright: 1986 Smilin Atcha Music Inc. Veröffentlicht auf Red Note Records 800-824-2980. Zit. nach: M. B. Rosenberg, *Erziehung, die das Leben bereichert. Gewaltfreie Kommunikation im Schulalltag.* Paderborn 2005. S. 80 f. Vgl. dazu auch M6.

¹³ D. Sölle, *Zum Verhältnis von Theologie und Literatur.* In: *Dies., Das Eis der Seele spalten. Gesammelte Werke Bd. 7.* Stuttgart 2008, S. 27.



Marshall B. Rosenberg unterscheidet in seinen Konzept der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) zwischen der Wolfssprache und der Giraffensprache.

Die Giraffensprache ist nach dem Landtier mit dem größten Herzen benannt und heißt deshalb auch Sprache des Herzens. Sie schafft eine Verbindung zwischen dem eigenen und dem Herzen der anderen. Sie trennt strikt zwischen Beobachtung und Bewertung. Sie achtet auf die eigenen Gefühle und macht sich die dahinterliegenden Bedürfnisse bewusst.

Wölfe stehen hier für Lebewesen, die nicht den Überblick wie Giraffen haben und nicht über ein so großes Herz verfügen. Wenn Wölfe wütend sind, dann schnappen sie zu, knurren andere an oder verletzen sie in irgendeiner Weise. Wenn Wölfe Angst haben, dann verstecken sie ihre Gefühle und sagen nicht, wie es ihnen wirklich geht. Eine Sprache, die mit Angst, Enttäuschungen, Wut und Verschlossenheit zu tun hat, wird deshalb Wolfssprache genannt.

© Bild: Peter Kristen