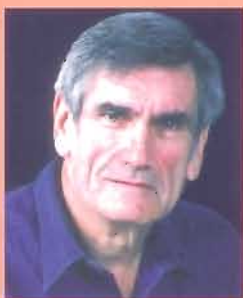


Wir fühlen die Wut, wenn sie uns überfällt. Unser Gesicht läuft rot an, der Blickwinkel verengt sich, der Herzschlag nimmt zu und wir werden von beurteilenden Gedanken überflutet. Unsere Wut wurde ausgelöst und gleich werden wir etwas sagen, das alles noch viel schlimmer macht.

Doch es gibt eine Alternative. In der Gewaltfreien Kommunikation lernen wir, dass Wut und Ärger einem ganz bestimmten lebensbereichernden Zweck dienen, als Alarmsignal dafür, dass wir von dem, was wir wertschätzen, getrennt sind und dass unsere Bedürfnisse nicht erfüllt werden.

Es kann also nicht darum gehen, die Wut in den Griff zu bekommen, indem wir Gefühle unterdrücken oder dass wir andere anbrüllen, um unsere Beurteilungen loszuwerden. Marshall Rosenberg zeigt, wie wir mit Hilfe unseres Ärgers unsere Bedürfnisse entdecken und wie wir sie auf konstruktive Weise erfüllen können.



Marshall B. Rosenberg, Ph. D., Gründer und edukativer Leiter des Center for Nonviolent Communication, wirkt weltweit als Konfliktmediator.

Weitere Titel aus der Reihe *Gewaltfreie Kommunikation – Die Ideen & ihre Anwendung*:



JUNFERMANN.
Coaching fürs Leben

ISBN 3-87387-625-6



Ihr direkter Draht zum Verlag:
www.junfermann.de • www.active-books.de

Marshall B. Rosenberg

Was deine Wut dir sagen will: überraschende Einsichten

**Das verborgene Geschenk
unseres Ärgers entdecken**



**Gewaltfreie
Kommunikation**

Die Ideen &

ihre Anwendung

Marshall B. Rosenberg • Was deine Wut dir sagen will: überraschende Einsichten

JUNFERMANN

SCHRITTE ZUM UMGANG MIT UNSERER WUT UND UNSEREM ÄRGER



Schritt eins und zwei

Wenn wir mit Hilfe der Gewaltfreien Kommunikation lernen wollen, mit unserer Wut umzugehen, dann ist der erste Schritt, uns bewusst zu werden, dass *der Anreiz oder der Auslöser unserer Wut und unseres Ärgers nicht die Ursache sind*. Also nicht das, was andere Menschen tun, macht mich wütend, sondern vielmehr etwas in mir selbst, das darauf reagiert, was die Menschen um mich herum tun. Die Ursache meiner Wut liegt also in meinem Inneren, und deshalb muss ich lernen, den Auslöser von der Ursache zu unterscheiden.

In der Situation mit dem Gefängnisinsassen in Schweden stellte sich heraus, dass er gerade an dem Tag, als wir uns mit dem Thema Wut und Ärger beschäftigten, eine Menge Ärger mit der Gefängnisverwaltung erlebt hatte. Er war also sehr froh, dass wir ihm an diesem Tag helfen konnten, seinen Ärger zu verarbeiten.

Ich fragte ihn, was der Auslöser seines Ärgers gewesen war; was die Gefängnisverwaltung getan hatte. Er antwortete: „Ich habe vor drei Wochen einen Antrag abgegeben, und sie haben noch immer nicht reagiert.“ Damit beantwortete er meine Frage auf die Art, die ich mir von ihm gewünscht hatte. Er erklärte mir einfach, was er getan hatte. Er hat in seine Aussage keine Bewertung gemischt. Und das ist der erste Schritt, wenn wir mit Wut und Ärger in einer gewaltfreien Art und Weise umgehen wollen: Wir machen uns klar, was der Auslöser ist, ohne diese Wahrnehmung mit Urteilen oder Bewertungen zu vermischen. Das allein ist schon eine wichtige Fähigkeit. Häufig erhalte ich auf meine Frage Antworten wie diese: „Sie waren rücksichtslos“, was ein moralisches Urteil darüber ist, was „sie“ sind, was aber nichts darüber aussagt, was „sie“ tatsächlich getan haben.

Im zweiten Schritt machen wir uns bewusst, dass der Auslöser niemals die Ursache unseres Ärgers ist. Das heißt, es ist nicht einfach das, was Menschen tun, was uns wütend macht. *Es ist unsere Bewertung dessen, was jemand getan hat. Das ist die wahre Ursache unserer Wut und unseres Ärgers – und zwar eine bestimmte Art der Bewertung.*

Die GFK geht von der Grundannahme aus, dass Wut und Ärger durch Bewertungen entstehen. Wenn wir wütend sind, bewerten wir die Dinge, die uns gerade widerfahren, auf eine lebensentfremdende Art. Lebensentfremdend bedeutet in diesem Zusammenhang, dass unsere Bewertung nicht direkt damit verbunden ist, was wir oder die Menschen um uns herum brauchen. Wut und Ärger basieren auf Gedankengängen, die anderen Menschen schlechte Motive für ihre Handlungen oder Fehlerhaftigkeit in ihrem Verhalten unterstellen.

Die Auslöser erkennen, die zu Wut und Ärger führen

Es gibt vier Möglichkeiten, die Auslöser von Wut und Ärger zu erkennen. Nehmen wir den Fall der Gefängnisverwaltung, die drei Wochen lang nicht auf den Antrag des Gefangenen reagiert hatte. Er könnte (als erste Möglichkeit) dies persönlich genommen und als Ablehnung aufgefasst haben. In diesem Fall wäre er aber nicht wütend geworden. Vielleicht hätte er sich mutlos gefühlt oder hätte Schmerz empfunden, aber keinen Ärger.

Er hätte (als zweite Möglichkeit) auch in sich hineinhorchen und dabei erkennen können, welches seine Bedürfnisse waren. Wenn wir uns gedanklich unmittelbar auf unsere Bedürfnisse konzentrieren, werden wir sie wahrscheinlich auch erfüllt bekommen – wenn wir das wirklich wollen. Hätte er sich von Anfang an auf seine Bedürfnisse konzentriert, so wäre er wiederum nicht wütend gewesen, wie wir später noch sehen werden. Es stellte sich heraus, dass er verängstigt war, als er seine Bedürfnisse erkannte.

Oder eine andere, dritte Möglichkeit: Wir könnten die Dinge im Hinblick darauf betrachten, welche Bedürfnisse sich die andere Seite gerade erfüllen wollte und sich so verhalten hat, wie sie es getan hat. Diese Art des Verständnisses für die Bedürfnisse anderer Menschen macht uns nicht wütend oder ärgerlich. Wenn wir aber so unmittelbar mit den Bedürfnissen eines anderen Menschen verbunden sind – wenn wir also die Bedürfnisse der anderen wirklich verstehen – sind wir nicht in engem Kontakt mit unseren eigenen Gefühlen. In diesem Moment liegt unsere volle Aufmerksamkeit bei der anderen Person.

Die vierte Möglichkeit die Dinge zu betrachten besteht darin, uns bewusst zu werden, dass wir in Begriffen denken, die das Handeln anderer Menschen analysieren und sie als fehlerhaft abstempeln. Wenn wir der Wut auf den Grund gehen, werden wir immer auf solche Gedanken stoßen. Wann immer wir uns verärgert fühlen, empfehlen wir in der GFK, zu-

nächst zu uns selbst zu sagen: „Ich bin verärgert, weil ich zu mir selbst sage ...“, und dass wir dann nach den lebensentfremdenden Gedanken forschen, die sich in unseren Köpfen ausbreiten und die die Ursache von Wut und Ärger sind.

Zurück zum Fall des Gefängnisinsassen: Er hatte mir also gerade erklärt, dass er wütend war und der Auslöser für seinen Ärger das dreiwöchige Ausbleiben einer Antwort von der Gefängnisverwaltung auf sein Gesuch war. Ich bat ihn nun, nach innen zu schauen und mir zu erklären, was die Ursache seines Ärgers war. Er schien verwirrt und er sagte: „Ich habe Ihnen doch jetzt gerade erklärt, warum ich wütend bin. Ich habe vor drei Wochen ein Gesuch an die Verwaltung gestellt und die hat noch immer nicht reagiert.“

Ich erklärte ihm: „Das, was Sie mir jetzt erzählt haben, das war der Auslöser für Ihre Wut. In unseren vorhergehenden Sitzungen habe ich versucht aufzuzeigen, dass es nie ein Auslöser ist, der unsere Wut und unseren Ärger verursacht. Die Ursache liegt in dem, was wir brauchen – unseren unerfüllten Bedürfnissen. Deswegen möchte ich Sie bitten, mir zu sagen, wie Sie das Verhalten der Verwaltungsangestellten deuten. Dann können wir versuchen herauszufinden, was Sie veranlasst hat, sich zu ärgern.“

Er war für einen Moment sehr verwirrt. Und damit erging es ihm wie den meisten von uns: Er hatte nicht gelernt, sich bewusst zu machen, was sich in ihm abspielt, wenn er sich ärgert. So musste ich ihn dabei ein wenig unterstützen und ihm zeigen, wie man innehält und dann die Gedanken wahrnimmt, die immer im Zentrum von Wut und Ärger stehen.

Kurze Zeit später sagte er: „Okay, ich sehe, was Sie meinen. Ich bin wütend, weil ich zu mir selbst sage, dass es nicht fair ist und dass es keine anständige Art und Weise ist, Menschen zu behandeln. Sie handeln so, als ob nur sie etwas wert sind und ich ein ‚Nichts‘ bin.“ Es gab noch mehr solcher Urteile, die sich mit großer Geschwindigkeit durch seinen Kopf hin- und herbewegten. Bitte beachten Sie, dass er zuerst gesagt hatte, es sei einfach das Verhalten der Gefängnisbeamten gewesen, das ihn wütend gemacht habe. Tatsächlich aber waren es all diese Gedanken in ihm, die ihn wütend machten. All die Urteile, die er mit sich herumtrug: „Sie sind nicht fair. Sie behandeln mich nicht gerecht“, waren also die Ursache seiner Wut.

Sobald wir dies erkannt hatten, sagte er: „Gut, aber was ist denn falsch daran, so zu denken?“ Und ich antwortete: „Ich sage nicht, dass etwas daran falsch ist, so zu denken. Mir ist es nur wichtig, dass Sie sich dessen bewusst sind, dass diese Art des Denkens die Ursache für Ihre Wut ist. Es

geht darum, nicht den Auslöser der Wut – also das, was andere Menschen tun – mit der Ursache vermischen.“

Zwischen Auslöser und Ursache unterscheiden

Vielen von uns fällt es sehr schwer, den Auslöser oder Anlass unserer Wut und deren Ursache konsequent auseinander zu halten und beides nicht zu vermischen. Das ist nicht immer einfach, was hauptsächlich daran liegt, dass wir von Menschen erzogen wurden, die Schuld für ein hervorragendes Motivationsmittel ansehen. Wenn wir Schuld als ein Mittel zur Manipulation von Menschen einsetzen möchten, dann müssen wir sie nur glauben „machen“, dass der Auslöser die Ursache des Gefühls ist. Mit anderen Worten: Wenn Sie im Umgang mit anderen Menschen „Schuld“ einsetzen möchten, müssen Sie ihnen vermitteln, dass Ihr Schmerz einzig durch das verursacht wird, was eine andere Person tut. Das bedeutet, dass das Verhalten der anderen Person nicht einfach nur der Auslöser unserer Gefühle ist, sondern auch deren Ursache.

Wenn Sie als Vater oder Mutter Ihren Kindern Schuldgefühle einimpfen wollen, dann gehen Sie vielleicht so vor: „Es verletzt mich zutiefst, wenn du dein Zimmer nicht aufräumst.“ Oder wenn Sie in einer engen Beziehung mit einem Partner / einer Partnerin leben und die Methode des Schuld-Einflössens anwenden, dann könnten Sie zu Ihrem Partner / Ihrer Partnerin sagen: „Es macht mich ärgerlich, wenn du jeden Abend ausgehst.“ Beachten Sie, dass in diesen beiden Beispielen die sprechende Person unterstellt, dass der Auslöser auch die Ursache der Gefühle ist. Du verursachst mein Gefühl; du bist Schuld an meinem Gefühl: ich fühle mich ..., weil du ...

Wenn wir Wut und Ärger aber auf eine Art und Weise handhaben wollen, die in Harmonie mit den Grundregeln der GFK ist, dann ist es wichtig, uns diese grundlegende Unterscheidung bewusst zu machen: *Ich fühle mich (wie ich mich fühle), weil ich mir selbst Gedanken über die Handlungen der anderen Person mache, die unterstellen, dass die andere Person etwas falsch macht.* Solche Gedanken nehmen die Gestalt von Urteilen an, wie zum Beispiel: „Ich denke, die Person ist egoistisch. Ich denke, dass die Person unhöflich oder faul ist, oder sie manipuliert andere Menschen; sie sollte so etwas nicht tun.“ Solche Gedanken nehmen entweder die Form von direkten Urteilen über andere an oder sie enthalten indirekte Urteile, die z.B. durch die folgenden Aussagen ausgedrückt werden: „Ich beurteile diese

Person so, dass sie denkt, nur sie selbst habe etwas wertvolles zu sagen.“ In dieser letzten Aussage ist implizit der Vorwurf enthalten, dass wir denken, dass es nicht richtig ist, was die andere Person tut.

Das ist ein wichtiger Punkt. Wenn ich nämlich denke, dass die andere Person in mir dieses Gefühl verursacht, dann wird es für mich schwer werden, mir nicht vorzustellen, dass ich die andere Person bestrafen möchte. Wir zeigen den Menschen, dass die Ursache unserer Wut niemals in dem zu suchen ist, was die andere Person tut. Sie liegt darin, wie wir es sehen, wie wir es interpretieren. Und wenn die Menschen mit mir herumreisen und mich bei meiner Arbeit beobachten würden, dann könnten sie auf diesem Gebiet etwas sehr Bedeutendes lernen.

Ich habe viel in Ruanda gearbeitet, häufig mit Menschen, in deren Familien Menschen getötet worden waren. Einige von ihnen hatten eine solche Wut im Bauch, dass sie nur noch auf Rache sinnen konnten. Sie waren außer sich vor Wut und Verzweiflung. Andere Menschen hatten ebenfalls die Ermordung von Familienmitgliedern erlebt und waren nicht wütend, obwohl es in ihrer Familie vielleicht sogar noch mehr Tote gegeben hatte. Sie hatten starke Gefühle, aber keine Wut. Sie hatten Gefühle, die sie dazu brachten sich zu wünschen, dass solche Taten niemals wieder anderen Menschen widerfahren würden. Sie hatten aber nicht den Wunsch, die andere Seite zu bestrafen. Wir möchten mit Hilfe der GFK erreichen, dass die Menschen erkennen, dass es die Art ist, wie wir eine Situation anschauen, die unsere Wut und unseren Ärger *verursacht*, und dass es nicht der Auslöser selbst ist.

Wir versuchen die Menschen für diese neue Sichtweise zu öffnen: Wir empfinden Wut, weil unser Bewusstsein durch unseren Sprachgebrauch beeinflusst wird. Wir haben gelernt, dass es immer die anderen sind, die auf irgend eine Weise böse oder schlecht sind. Es ist dieses Denken, dass die Ursache von Wut und Ärger ist. Wenn sich aber solche Gedanken einstellen, dann zeigen wir den Menschen mit der GFK nicht, wie sie diese unterdrücken und sich dadurch der Wut oder dem Denken entziehen können. Wir versuchen stattdessen, diese Gedanken in eine Sprache des Lebens zu übersetzen. Wenn wir diese Sprache sprechen, wächst die Wahrscheinlichkeit, dass wir Frieden zwischen uns selbst und den Menschen stiften, die unsere Wut durch ihre Handlungen ausgelöst haben.

Wir sprechen zuerst darüber, wie wir uns dieses verinnerlichte Denken, das die Wut verursacht und uns zornig gemacht hat, bewusst machen können. Anschließend werden wir es so umwandeln, dass wir erkennen, wel-

che unserer Bedürfnisse durch die Handlungen der anderen Person nicht erfüllt worden sind. Dann, wenn wir dieses Bewusstsein erlangt haben, untersuchen wir, wie wir wieder Frieden zwischen uns und dieser Person stiften können.

Der erste Schritt, um unsere Wut und unseren Ärger in Übereinstimmung mit der GFK auszudrücken, besteht darin, den Auslöser für unsere Wut zu identifizieren, ohne ihn mit einer Bewertung der anderen Person zu vermischen. Der zweite Schritt verlangt, uns bewusst zu werden, dass es diese Bewertung anderer Menschen ist – in Form von Urteilen, die Fehlerhaftigkeit unterstellen –, die die Wut verursacht.

Ein anschauliches Beispiel für den Unterschied zwischen Auslöser und Ursache

In einer Besserungsanstalt für jugendliche Straffällige machte ich einmal eine Erfahrung, die mir enorm half zu begreifen, dass niemals der Auslöser die Wut verursacht. Zwischen dem Auslöser und dem Ärger gibt es immer einen Denkprozess.

An zwei aufeinander folgenden Tagen machte ich bemerkenswert ähnliche Erfahrungen. Meine Reaktion auf diese Erfahrungen und meine Gefühle waren aber an den beiden Tagen ziemlich unterschiedlich. In beiden Situationen erhielt ich einen Schlag auf die Nase, als ich versuchte, zwei miteinander kämpfende Schüler zu trennen. Und an beiden Tagen traf mich ein Ellbogen auf die Nase, als ich in die Auseinandersetzung eingriff.

Am ersten Tag war ich wütend. Am zweiten Tag dagegen war ich weder wütend noch verärgert, obwohl meine Nase sogar noch mehr schmerzte als am ersten Tag. Was war nun der Grund, dass ich auf den Schlag am ersten Tag wütend reagierte, am zweiten Tag aber nicht?

Zuerst einmal: Wenn Sie mich in der ersten Situation gefragt hätten, unmittelbar nachdem mich der Schlag auf die Nase getroffen hatte, warum ich wütend sei, dann hätte ich wohl größte Mühe gehabt, den Gedanken zu finden, der mich verärgert hatte. Ich hätte vermutlich gesagt: „Es ist doch offensichtlich, dass ich sauer bin, weil mich dieser Kerl hier auf die Nase geschlagen hat.“ Aber das war nicht die Ursache. Als ich die Situation später noch einmal betrachtete, war mir sehr schnell klar, dass der „Kerl“, dessen Ellbogen mich am ersten Tag an der Nase getroffen hatte, ein Kind war, über das ich mir bereits vor diesem Ereignis einige sehr verurteilende Gedanken gemacht hatte. Ich hatte ein Urteil in meinem Kopf, dass dieser

Bursche ein verzogener Bengel sei. So war klar, dass ich wütend war, nachdem mich sein Ellbogen an der Nase getroffen hatte. Es schien mir gar so, als sei ich bereits in dem Augenblick als mich der Ellbogen traf, wütend gewesen. Aber zwischen diesem Auslöser und dem Ärger schoss das Bild von einem verzogenen Bengel durch meinen Kopf. Nun geschah das alles blitzschnell, aber es war das Bild „des verzogenen Bengels“, das die Wut in mir verursacht hatte.

Am nächsten Tag hatte ich, als sich die Situation wiederholte, von dem zweiten Kind ein ziemlich anderes Bild. Ich sah mehr ein Mitleid erregendes Geschöpf als einen verzogenen Bengel, und so war ich, als der Ellbogen meine Nase traf, nicht wütend. Zweifellos verspürte ich den körperlichen Schmerz, aber ich war nicht wütend. Statt des verurteilenden Bildes eines „verzogenen Bengels“ huschte ein anderes Bild durch meinen Kopf. Es war das Bild eines Kindes, das ein großes Bedürfnis nach Unterstützung hat.

Diese Bilder tauchen sehr schnell auf, und sie können uns leicht dazu verführen zu denken, dass der Auslöser auch die Ursache unserer Wut ist.

Der dritte Schritt

Im dritten Schritt suchen wir nach dem Bedürfnis, das die Wurzel unseres Ärgers und unserer Wut bildet. Wir gehen dabei von der Annahme aus, dass wir zornig und verärgert reagieren, weil unsere Bedürfnisse nicht erfüllt werden. Das Problem liegt darin, dass wir nicht mit unseren Bedürfnissen in Kontakt sind. Statt eine Verbindung zu unseren Bedürfnissen zu suchen, „gehen wir in unseren Kopf“. Wir fangen an darüber nachzudenken, was mit anderen Menschen nicht in Ordnung ist, weil sie unsere Bedürfnisse nicht erfüllen. Die Urteile, die wir uns über andere Menschen bilden, sind die Ursache unserer Wut – *sie sind entfremdete, verzerrte Ausdrucksformen unserer unerfüllten Bedürfnisse*.

Urteile

Über die Jahre bin ich zu der Erkenntnis gelangt, dass es Urteile über andere Menschen sind, die uns wütend machen. Manchmal scheint es mir, als seien es nicht nur entfremdete, sondern sogar selbstmörderische und tragische Ausdrucksformen unserer Bedürfnisse. Anstatt unsere Herzen zu be-

fragen und dadurch eine Verbindung zu den Bedürfnissen aufzubauen, also zu dem, was wir brauchen und nicht bekommen, setzen wir unsere Energie ein, um über andere Menschen zu urteilen. Wir suchen nach dem, was mit ihnen nicht in Ordnung ist, dass sie unsere Bedürfnisse nicht erfüllen. Die Folgen solch eines Verhaltens lassen sich mit einiger Wahrscheinlichkeit vorhersagen.

Zunächst einmal ist es nicht sehr wahrscheinlich, dass unsere Bedürfnisse erfüllt werden. Wenn wir nämlich anderen Menschen sagen, was unserer Meinung nach falsch an ihnen ist, werden solche Urteile normalerweise eher Abwehr hervorrufen, als dass die anderen bereit wären, sich für Neues zu öffnen oder eine nähere Verbindung einzugehen. In keinem Fall schaffen unsere Urteile eine erhöhte Kooperationsbereitschaft. Selbst wenn die Menschen tun, was wir von ihnen möchten – nachdem wir sie als unzulänglich, faul oder unverantwortlich beurteilt haben –, werden sie aus einer Energie heraus handeln, für die wir letztlich bezahlen werden. Wenn wir andere Menschen beurteilen – egal ob wir dies verbal oder durch unser nonverbales Verhalten ausdrücken, dann fassen sie es gewöhnlich so auf, dass wir sie in irgendeiner Form als falsch beurteilen und dafür werden wir bezahlen. Selbst wenn die Menschen dann unseren Erwartungen entsprechen und das tun, was wir möchten, dann handeln sie vermutlich eher aus Furcht davor, bestraft oder verurteilt zu werden, oder aus Gefühlen wie Schuld oder Scham und nicht aus einem Mitgefühl heraus, das aus einer Verbindung zu unseren Bedürfnissen motiviert ist.

Wenn wir die GFK anwenden, vergegenwärtigen wir uns immer, dass uns der Grund, warum Menschen etwas tun, gleichermaßen wichtig ist, wie der Umstand, dass sie es tun. So sind wir uns bewusst, dass es uns nur darum geht, dass Menschen Dinge aus freiem Willen tun. Wir möchten nicht, dass sie etwas aus dem Bewusstsein oder dem Gedanken heraus tun, sie könnten bestraft, getadelt, beschuldigt oder beschämt werden, wenn sie es nicht tun.

Die Kenntnisse über unsere Bedürfnisse erweitern

Die praktische Umsetzung der Gewaltfreien Kommunikation erfordert, dass wir die Kenntnisse und das Bewusstsein über unsere Bedürfnisse erweitern. Mit einem größeren Wortschatz für Bedürfnisse können wir auch leichter mit den Bedürfnissen hinter den Urteilen, die uns verärgern, in Kontakt treten. Wenn wir nämlich unsere Bedürfnisse klar und verständ-

lich ausdrücken können, dann werden die anderen mit viel größerer Wahrscheinlichkeit mitfühlend reagieren, egal was wir möchten.

Lassen Sie uns zu dem Fall des Gefängnisinsassen in Schweden zurückkehren. Nachdem wir die Urteile erkannt hatten, die er in seinem Kopf gefällt hatte und die seine Wut verursacht hatten, bat ich ihn, hinter die Urteile zu schauen und mir zu erklären, welche seiner Bedürfnisse nicht erfüllt worden waren. Diese unerfüllten Bedürfnisse wurden tatsächlich durch die Urteile ausgedrückt, die er über die Gefängnisbeamten gebildet hatte.

Es war nicht einfach für ihn, meiner Bitte nachzukommen. Wenn Menschen gelernt haben, in Mustern zu denken, die die Fehlerhaftigkeit von anderen ausdrücken, dann sind sie häufig blind für das, was sie selbst benötigen. Sie haben häufig einen sehr kleinen Wortschatz für die Beschreibung ihrer Bedürfnisse. Diese neue Denkweise macht es erforderlich, die Ausrichtung unserer Aufmerksamkeit zu verschieben: weg von der Beurteilung der Außenwelt hin zu einer Wahrnehmung unserer „Innenwelt“. Wir müssen erkennen, welches unsere Bedürfnisse sind. Mit etwas Hilfe war der Gefangene schließlich in der Lage, in Kontakt mit seinem Bedürfnis zu treten, und er sagte: „Gut, mein Bedürfnis ist, mich um mich selbst kümmern zu können. Wenn ich das Gefängnis verlassen werde, möchte ich fähig sein, mir eine Arbeit zu besorgen. In dem Antrag, den ich an die Gefängnisverwaltung gestellt habe, ging es darum, dass ich eine Ausbildung erhalte, um dieses Bedürfnis erfüllen zu können. Ohne diese Ausbildung werde ich kaum in der Lage sein, mich finanziell über Wasser zu halten, wenn ich aus dem Gefängnis raus bin. Und dann werde ich über kurz oder lang wieder hier drinnen landen.“

Dann sagte ich zu dem Gefangenen: „Jetzt, wo Sie mit Ihrem Bedürfnis in Kontakt sind, wie fühlen Sie sich da?“ Er sagte: „Ich habe Angst.“ So ist es, wenn wir direkt mit unseren Bedürfnissen in Kontakt kommen: Wir sind dann *überhaupt nicht mehr* wütend. Die Wut ist nicht unterdrückt worden, sondern wurde in Gefühle umgewandelt, die unseren Bedürfnissen dienen.

Die grundlegende Funktion von Gefühlen ist, unseren Bedürfnissen zu dienen. Das Wort „Emotion“ bedeutet im ursprünglichen Sinn, dass wir uns „heraus“bewegen (emovere [lat.] = bewegen, herausbewegen), dass wir uns mobilisieren, um unsere Bedürfnisse zu erfüllen. Wenn wir also ein Bedürfnis nach Nahrung haben, haben wir ein Gefühl, das wir als Hunger bezeichnen. Diese Empfindung regt uns an, uns in Bewegung zu setzen

und uns um unser Bedürfnis nach Nahrung zu kümmern. Würden wir uns hingegen bei einem Bedürfnis nach Nahrung wohl fühlen, dann liefen wir Gefahr zu verhungern, weil wir nicht mobilisiert würden, unser Bedürfnis zu erfüllen.

Dieses ist die natürliche Funktion von Gefühlen: uns anzuregen, uns um die Erfüllung unserer Bedürfnisse zu kümmern. Wut und Ärger werden hingegen dann ausgelöst, wenn wir von unseren Gefühlen abgelenkt sind und unseren Gedanken folgen. Wir sind nicht mit unseren inneren Bedürfnissen in Kontakt, die uns natürlicherweise motivieren würden, uns um unsere Bedürfniserfüllung zu kümmern. Wie bereits gesagt entstehen Wut und Ärger dann, wenn wir über die Fehlerhaftigkeit von anderen Menschen nachdenken. Dadurch wird die Energie von der Suche, die Bedürfnisse zu erfüllen, weggeführt. Die Energie verfolgt nun das Ziel, Menschen zu verurteilen und zu bestrafen.

Als ich den Gefangenen auf den Unterschied in seiner Gefühlswelt aufmerksam machte, der entstand, nachdem er mit seinen Bedürfnissen in Kontakt war, wurde er sich seiner Furcht bewusst. Er konnte sehen, dass sein Ärger aus seinen Gedanken über das Fehlverhalten anderer erwachsen war. Ich fragte ihn dann: „Denken Sie, dass die Chancen wachsen, Ihre Bedürfnisse erfüllt zu bekommen, wenn es zu einem Gespräch mit den Gefängnisbeamten kommt und Sie dann mit Ihren Bedürfnissen und Ihrer Furcht in Verbindung sind? Oder möchten Sie lieber weiter bei den ärgerlichen Gedanken in Ihrem Kopf verweilen, die die Beamten verurteilen?“

Er erkannte nun sehr klar, dass er viel bessere Chancen haben würde, seine Bedürfnisse erfüllt zu bekommen, wenn er von einer Position aus sprechen würde, bei der er in Verbindung mit seinen Bedürfnissen steht. Bisher war er von seinen Bedürfnissen abgetrennt gewesen und hatte über andere Menschen in einer Weise gedacht, die ihnen Unzulänglichkeit unterstellt. Jetzt aber wurde ihm klar, in welcher anderen Welt er leben könnte, wenn er eine Verbindung zu seinen Bedürfnissen hätte. Er blickte auf den Fußboden und hatte wohl so ziemlich den traurigsten Ausdruck auf seinem Gesicht, an den ich mich bei einer Person zurückerinnern kann. Und ich fragte ihn: „Was ist los?“

Er sagte: „Ich kann in diesem Augenblick nicht darüber sprechen.“ Später an diesem Tag aber half er mir zu verstehen, was sich in ihm abgespielt hatte. Er kam zu mir und sagte: „Marshall, ich wünschte, dass Sie mir schon vor zwei Jahren beigebracht hätten, was Sie mir heute Morgen über die Wut erklärt haben. Dann hätte ich meinen besten Freund nicht töten müssen.“

Tragischerweise hatte sein bester Freund vor zwei Jahren Dinge getan, die damals eine große Wut bei ihm ausgelöst hatten. Diese Wut war seine Reaktion auf die Urteile über das, was sein Freund getan hatte. Aber anstatt sich über seine Bedürfnisse hinter all dem bewusst zu sein, hatte er wirklich gedacht, dass es sein Freund gewesen war, der ihn verärgert hatte. Die tragische Auseinandersetzung zwischen den beiden endete damit, dass er seinen Freund tötete.

Ich will damit nicht sagen, dass wir jedes Mal, wenn wir verärgert oder wütend reagieren, jemanden verletzen oder gar töten. Nach meiner Überzeugung ist aber jedes Mal, wenn wir wütend sind, die Verbindung unseres Bewusstseins zu unseren Bedürfnissen unterbrochen. Wir sind mit unseren Gedanken in unserem Kopf beschäftigt und denken über die Situation in einer Weise, die es für uns sehr schwer macht, dass unsere Bedürfnisse erfüllt werden.

Dieser Schritt, den ich gerade umrissen habe, ist sehr wichtig: sich der Gedanken bewusst zu sein, die unsere Wut und unseren Ärger verursachen. So war sich der Gefängnisinsasse zuerst all der Gedanken, die sich in ihm abspielten und die in ihm Wut verursachten, überhaupt nicht bewusst. Der Grund dafür ist, dass unsere Gedanken sich oft sehr schnell entwickeln. Viele unserer Gedanken laufen so schnell durch unseren Kopf, dass wir nicht einmal merken, dass sie da sind. Und daher erscheint es uns wirklich so, als wenn der Auslöser auch die Ursache unserer Wut ist.

Hier sind die drei Schritte umrissen, wie wir mit unserer Wut und unserem Ärger umgehen können, wenn wir die GFK anwenden:

1. den Auslöser für unsere Wut erkennen, ohne dass wir diesen mit den Bewertungen in unserem Kopf vermischen;
2. die inneren Bilder oder Urteile in uns erkennen, die die Ursache für unsere Wut sind;
3. diese verurteilenden Bilder in die Bedürfnisse umwandeln, die sie ausdrücken. Das heißt, dass wir unsere volle Aufmerksamkeit auf die Bedürfnisse lenken, die sich hinter dem Urteil verbergen.

Diese drei Schritte vollziehen wir innerlich – ohne uns laut zu artikulieren. Wir werden uns ganz einfach dessen bewusst, dass unsere Wut nicht durch etwas verursacht wurde, das eine andere Person getan hat, sondern durch unsere inneren Urteile. Dann beginnen wir nach dem Bedürfnis hinter dem Urteil zu suchen.

Der vierte Schritt

Der vierte Schritt umfasst das, was wir tatsächlich laut gegenüber der anderen Person aussprechen, nachdem wir unseren Ärger in andere Gefühle umgewandelt haben und sobald wir in Kontakt mit dem Bedürfnis hinter dem Urteil getreten sind.

In diesem vierten Schritt teilen wir einer anderen Person vier Dinge mit. Zuerst nennen wir ihr gegenüber den Auslöser für unsere Wut: Was genau hat die Person getan, wodurch verhindert wird, dass meine Bedürfnisse erfüllt werden? Zweitens drücken wir aus, was wir fühlen, ohne dabei Wut und Ärger zu unterdrücken. Wir wandeln unsere Wut in Gefühle um wie traurig, schmerzhaft, ängstlich, erschrocken, frustriert. Und dann lassen wir auf die Nennung unsere Gefühle eine Aussage über unsere nicht zufrieden gestellten Bedürfnisse folgen.

Abschließend fügen wir eine klare, gegenwartsbezogene Bitte hinzu: Was wir von der anderen Person in Bezug auf unsere Gefühle und unerfüllten Bedürfnisse brauchen.

So könnte dieser vierte Schritt in der Situation des Gefängnisinsassen darin bestehen, dass er auf die Gefängnisbeamten zugeht und z.B. sagt: „Vor drei Wochen habe ich ein Gesuch eingereicht. Ich habe dazu noch nichts von Ihnen gehört und bekomme jetzt Angst, weil ich ein Bedürfnis habe, meinen Lebensunterhalt verdienen zu können, wenn ich dieses Gefängnis verlasse. Ich bin sehr besorgt, dass mir das nicht gelingen wird oder dass es für mich sehr schwer sein wird, dieses Ziel zu erreichen, wenn ich das Training, um das ich in meinem Gesuch gebeten habe, nicht erhalte. Daher bitte ich Sie, mir zu erklären, was Sie daran hindert, auf meinen Antrag zu reagieren.“

Der Gefangene musste viel tun, um so zu kommunizieren. Er musste sich bewusst werden, was in ihm vor sich ging. Dabei benötigte er etwas Hilfe, um sich mit seinen Bedürfnissen verbinden zu können. In dieser Situation hatte er mich, um ihm dabei zu helfen, aber in unseren Seminaren zeigen wir den Menschen, wie sie diese Arbeit ganz für sich selbst tun können.

Wenn eine andere Person etwas bei mir auslöst und ich mir bewusst werde, wie bei mir langsam Wut aufsteigt, dann kann ich mit dieser Wut folgendermaßen umgehen:

Wenn ich ausreichend Übung habe, eine Verbindung zu meinen Bedürfnissen hinter den gedanklichen Urteilen aufzubauen, dann nehme ich

einen tiefen Atemzug und durchlaufe in kurzer Zeit den Prozess, durch den ich den Gefangenen geführt habe. Das heißt, sobald ich mich selbst dabei ertappe, dass ich beginne mich zu ärgern, nehme ich einen tiefen Atemzug, halte inne, „schaue“ in mich hinein und frage mich schnell: „Was sage ich mir jetzt gerade, das mich so ärgerlich macht?“ So komme ich auf schnellstem Weg in Kontakt zu dem Bedürfnis, das sich hinter dem Urteil verbirgt. Wenn ich in Kontakt mit dem Bedürfnis bin, werde ich in meinem Körper einen Wandel weg vom Ärger hin zu anderen Gefühlen wahrnehmen. Wenn ich an diesem Punkt bin, dann kann ich meinen Mund öffnen und der anderen Person sagen, was ich gerade beobachte, fühle und brauche, und schließlich kann ich meine Bitte stellen.

Mit genügend Übung kann dieser Prozess in nur wenigen Sekunden ablaufen. Möglicherweise haben wir Freunde, die uns helfen können, uns darüber bewusst zu werden, was sich gerade in uns abspielt. Wenn nicht, können wir – bis wir ausreichend trainiert haben – immer eine „Auszeit“ nehmen. Wir können zu unserem Gegenüber sagen: „Auszeit. Ich muss im Augenblick etwas Arbeit mit mir selbst erledigen. Ich habe sonst Angst, dass wir beide unsere Bedürfnisse nicht erfüllt bekommen.“ An diesem Punkt können wir vorübergehend aus der Situation hinausgehen, um Kontakt zu den Bedürfnissen hinter unseren Urteilen aufzubauen, die unsere Wut verursacht haben. Anschließend können wir dann wieder zu dem ursprünglichen Gespräch zurückkehren.

Sobald wir genug geübt haben, um unsere Wut und unseren Ärger auf diese Art anzugehen, ist es sehr häufig zu unserem Vorteil, auch empathisches Verständnis dafür aufzubringen, was sich gerade in der anderen Person abspielt und wie sie sich verhält. Wenn wir in der Lage sind, uns damit zu verbinden, *bevor* wir etwas über uns selbst sagen, kann der Vorteil sogar noch größer sein.

Wenn wir in der Lage sein wollen, unsere Wut so zu handhaben, wie ich das zuvor beschrieben habe, dann kommt zwei Fähigkeiten eine ganz zentrale Rolle zu: 1. ein Urteil zu erkennen, das uns verärgert, und 2. die Erkenntnis umgehend in das Bedürfnis umzuwandeln, das hinter dem Urteil verborgen ist. Wir können unsere Fähigkeit entwickeln, dieses schnell genug zu tun, um es in den realen Situationen des Alltags anzuwenden, wenn wir üben, die Urteile zu erkennen und sie in Bedürfnisse zu übersetzen.

Eine Übung, die ich empfehle ist, sich die Urteile aufzuschreiben, die in Ihnen ablaufen, wenn Sie wütend sind. Sie könnten sich zum Beispiel an die allerletzten Gelegenheiten zurückerinnern, bei den Sie ärgerlich ge-

worden sind und sich fragen und notieren, was Sie sich selbst gesagt haben; was Sie so wütend gemacht hat.

Wenn Sie eine Bestandsaufnahme von Aussagen durchgeführt haben, die Sie sich in den unterschiedlichen Situationen sagen und die Sie wütend machen, könnten Sie noch einmal über diese Liste schauen und sich Punkt für Punkt fragen: „Was habe ich gerade gebraucht, das durch dieses Urteil ausgedrückt wurde?“ Und je mehr Zeit Sie darauf verwenden, diese Übersetzungsarbeit von Urteilen in Bedürfnisse zu leisten, umso mehr wird es Ihnen helfen, dieses Verfahren zum Ausdrücken Ihrer Wut in realen Lebenssituationen schneller anwenden zu können.

Bestrafung und Wut

Der Diskussion über Wut und Ärger würde ich gerne das Konzept der GFK über die Bestrafung hinzufügen. Gedanken, die uns dahin führen, wütend zu sein, gehen Hand in Hand mit dem Denken, dass Menschen es verdienen, für das, was sie getan haben zu leiden. Ich meine damit die moralischen Urteile, die wir über andere Menschen fällen; Urteile, die aussagen, dass andere Menschen etwas Falsches tun, dass sie unzulänglich, verantwortungslos und ungeeignet sind. All diesen Urteilen liegt der Gedanke zugrunde, dass die andere Person nicht das hätte tun sollen, was sie getan hat. Und deswegen verdient sie irgendeine Form der Verurteilung oder Bestrafung für ihr Handeln.

Wenn wir uns zwei Fragen stellen, werden wir erkennen, dass Bestrafung unsere Bedürfnisse niemals wirklich auf eine konstruktive Art und Weise zufrieden stellen kann. Die erste Frage ist: *Was möchten wir, dass eine Person anders macht, als sie es zuvor getan hat?* Wenn wir nur diese eine einzige Frage stellen, dann scheint es so, als ob Strafe ab und an zum Ziel führen könnte. Vielleicht können wir einen Jungen tatsächlich dahin bringen, seine Schwester nicht mehr zu schlagen, wenn wir ihn für sein Handeln bestrafen. Ich sage, es könnte zum Ziel führen, weil gerade der Akt des Bestrafens in den Menschen, die für ihre Handlungen bestraft werden, eine solche Feindseligkeit hervorruft, dass sie aus Groll oder Ärger heraus mit ihrem Handeln fortfahren. Oft handeln sie vielleicht viel beharrlicher, als sie es getan hätten, wenn keine Bestrafung erfolgt wäre.

Nun aber füge ich eine zweite Frage hinzu, und dann bin ich sehr zuversichtlich, dass wir erkennen können, dass Bestrafungen niemals wirklich funktionieren; vorausgesetzt wir möchten unsere Bedürfnisse aus Grün-