



# Achtsame Kommunikation als Hilfe zu einer Kultur der Begegnung

## Jenseits von richtig und falsch liegt ein Land. Dort treffen wir uns.

*Dschalal ad-Din ar-Rumi (1207 – 1273), persischer Mystiker*

Das Miteinander wurde uns in die Wiege gelegt. Leider haben wir uns von klein auch daran gewöhnt, dass es nur zwei Möglichkeiten gibt: gewinnen oder verlieren. Daher fällt uns eine ganz naheliegende Alternative nicht mehr ein: Was wäre, wenn wir alle gewinnen? Das Herstellen einer „win-win-Situation“ ist ein christliches Anliegen, wenn wir damit gewährleisten, dass jede/r gut und abgesichert leben kann.

**Wir sprechen als ChristInnen von unserer Gottebenbildlichkeit (Gen 1,26f), von der wir unsere unantastbare Würde ableiten. Daher benötigen wir auch eine Begegnungskultur, die einander Achtung entgegenbringt und uns miteinander gutes Leben und Zukunft ermöglicht.**

## Der Weg der Achtsamkeit unterstützt eine Kultur der Begegnung.

Achtsamkeit versucht, die Weisung „**Liebe deinen Nächsten wie dich selbst**“ (Lev 19,18; Mk 12,31) in die Praxis umzusetzen. Der Gelehrte, der – nach dem Grund seines Glücks gefragt – antwortet: „Wenn ich gehe, dann gehe ich. Wenn ich stehe, dann stehe ich ...“

Trotzdem gelingt es oft nicht, diese Achtsamkeit zu wahren. Beim Frühstück genieße ich nicht meinen Kaffee sondern überlege schon, was heute alles passieren muss und so geht es den ganzen Tag weiter.

Zu einer **achtsamen Lebenskultur** gehört als wesentlicher Bereich die **achtsame Kommunikation**. Sprache erlernen wir jedoch nur, wenn wir sie sprechen – auch

die achtsame Kommunikation! Eine achtsame Kommunikation kann durch Übung entfaltet werden. Eine wirksame Unterstützung dazu ist das Modell der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg.

## „Gewaltfreie Kommunikation“ nach M. Rosenberg

Marshall Rosenberg, Schöpfer des Modells der „Gewaltfreien Kommunikation“, beschreibt zwei gegensätzliche Arten, wie wir miteinander kommunizieren können.

Er verwendet als Bild dafür zwei Tiere:

**Der Wolf:** als Bild für „Zähne zeigen“, knurren, beißen

**Die Giraffe:** hat das größte Herz aller Säugetiere, damit das Blut bis ins Gehirn transportiert werden kann.

Die Giraffe spricht die Sprache des Herzens. Die Giraffe übersetzt Angriffe, Vorwürfe, Beleidigungen und Forderungen in Gefühle und Bedürfnisse.

## 4 Schritte in der „Gewaltfreien Kommunikation“:

### 1. Schritt: Wahrnehmung

Im ersten Schritt teilen wir mit, auf welche Beobachtung, Wahrnehmung und Situation wir uns beziehen. Dabei wird nicht bewertet, nicht geurteilt.

Beobachtung: Der Müll steht immer noch da.

Wolf: „Du warst schon wieder zu faul, den Müll rauszutragen ...“ Giraffe: „Du hast heute den Müll nicht hinausgetragen ...“

### 2. Schritt: Gefühle

Jede Wahrnehmung löst Gefühle aus. Meistens suchen wir den Grund unserer Gefühle in den Handlungen anderer. „Ich bin traurig, weil Du zu spät kommst“! In der

gewaltfreien Kommunikation fühle ich mich niemals so, weil du ..., sondern weil ich ...: „Ich bin traurig, weil ich gerne Zeit mit Dir verbracht hätte.“

### 3. Schritt: Bedürfnisse

Wir haben ständig Bedürfnisse, fast immer mehrere gleichzeitig. Bewusst oder unbewusst haben wir eine eigene Bedürfnishierarchie. Das uns dringender erscheinende Bedürfnis wird sich durchsetzen. Bedürfnisse sind Ursache für Gefühle.

Wenn z.B. unser Bedürfnis nach Schutz nicht ausreichend erfüllt ist, werden wir nicht ruhig arbeiten können. Wenn wir starken Hunger haben, ist uns alles andere egal.

Nach der Befriedigung des Bedürfnisses macht es einem anderen Bedürfnis Platz.

In der Gewaltfreien Kommunikation gelten Bedürfnisse als Quelle der Lebensenergie, etwas, das dem Leben gut tut und es erhält. Bedürfnisse wie Vertrauen, Selbstbestimmung, Würde, Schutz, Ehrlichkeit, ... dienen dem Leben.

### 4. Schritt: Bitte

Die bisherigen Schritte (beobachtbare Situationen beschreiben, Gefühle ansprechen, Bedürfnisse ausdrücken) helfen dabei, dass ich mir klar werde, was ich wirklich von meinem Gegenüber möchte und ermöglichen dadurch, eine möglichst klare Bitte zu formulieren. Eine Bitte gibt der/dem Anderen die Möglichkeit, sie zu erfüllen oder nicht. Eine Bitte ist so formuliert, dass sie eine machbare Handlung beschreibt.

Natürlich ist damit nicht automatisch auf jede Bitte ein Ja gewährleistet. Das ist aber kein Grund, aufzugeben. Ein Nein kann der Hinweis sein, dass mindestens ein wesentliches Bedürfnis der/des anderen nicht erfüllt wurde und

daher weiter zu verhandeln ist und andere Lösungsalternativen zu suchen sind.

Achte auf deine Gedanken,  
denn sie werden deine Worte.

Achte auf deine Worte,  
denn sie werden deine Handlungen.

Achte auf deine Handlungen,  
denn sie werden deine Gewohnheiten.

Achte auf deine Gewohnheiten,  
denn sie werden dein Charakter.

Achte auf deinen Charakter,  
denn er wird dein Schicksal.

Aus dem Talmud

Mag. Susanne  
Lammer, kfb OÖ  
Überarbeitung:  
Mag. Marianne  
Ertl, kfb-Diözesan-  
Assistentin  
Ein herzlicher  
DANK an die kfb  
OÖ für die Zur-  
verfügungstellung  
des Impulses und  
überhaupt!



## Tipp:

Eine sehr ausführliche und interessante Broschüre zum Thema: „Achtsame Kommunikation“ von Regina Maria Strugholtz  
[www.weg-der-achtsamkeit.org](http://www.weg-der-achtsamkeit.org)  
Zu bestellen beim Katholischen Familienverband Tirol.



Leitungsfrauen der Kath. Frauenbewegung St. Pölten, der Geistliche Assistent der kfb und Mitarbeiterinnen aus dem Bereich Gesellschaftliche Verantwortung nahmen am Seminar zum Thema „achtsame Kommunikation“ der Grazer Theologin Mag. Birgit Schmidt (1. Reihe, 3. v. l.) am 2. November in den Räumlichkeiten der Pastoralen Dienste der Diözese St. Pölten teil. Ein wunderschöner, informativer und wohltuender Weiterbildungstag! Danke für die Kooperation mit dem Bereich „Kath. Aktion/ Gesellschaftliche Verantwortung“ und dem Land Niederösterreich/Seniorenreferat.