

Fit fürs Leben

Mensch, ärgere dich – und gewinne!

Hilfreich im Berufs- wie im Privatleben: Wie wir unseren Ärger als klärende Kraft nutzen und so die Verbindung zum Gegenüber bewahren

FIT
FÜRS
LEBENWeiterkommen
durch
Bildung

Osterberg-Institut
der Karl Kübel Stiftung
sh:z Schleswig-Holsteinischer
Zeitungsverlag GmbH

Veranstaltung

„Abenteuer Konflikt“:
Erlebnispvortrag
in Neumünster

Themen aus der Lebens- wie der Berufswelt stehen im Mittelpunkt der landesweiten Bildungs- und Kooperationsprojekte von Osterberg-Institut und Schleswig-Holsteinischem Zeitungsverlag (sh:z). „Abenteuer Konflikt. Auseinandersetzungen in Partnerschaft und Familie produktiv nutzen mit Methoden der Gewaltfreien Kommunikation“ ist der Titel des nächsten Erlebnispvortrags dieser seit Jahren laufenden Reihe am Dienstag, 22. November, im Kiek in an der Gartenstraße 32 in Neumünster. Gemeinsame Referenten sind Dr. Gerhard Rothhaupt und Kirsten Kristensen. Die Teilnehmer erwarten die bewährte Mischung aus Vortrag und interaktiven Übungselementen.

Die Veranstaltung beginnt wie üblich um 19 Uhr und dauert schätzungsweise zwei Stunden.

Die Gäste sind herzlich aufgefordert, sich am Workshop-Geschehen zu beteiligen. Die Teilnahme ist kostenfrei – wie immer bei der Reihe „Fit fürs Leben“. Allerdings ist wegen der begrenzten Teilnehmerzahl eine Anmeldung per E-Mail unbedingt erforderlich. Die Adresse lautet: info@osterberginstitut.de.

Wer das Thema der Gewaltfreien Kommunikation vertiefen möchte, hat dazu im GFK-Winterseminar für Familien vom 28. Dezember bis 4. Januar im Osterberg-Institut Gelegenheit.

Literatur-Tipps

- > „Gewaltfreie Kommunikation“ von Marshall Rosenberg;
- > „Erziehung, die das Leben bereichert“, ebenfalls von Marshall Rosenberg;
- > „Respektvoll miteinander leben. Wie Eltern und Kinder mit Hilfe der GFK Konflikte in Kooperation umwandeln können“, von Sura Hart und Victoria Kindle-Hodson.

Osterberg-Institut

Das Osterberg-Institut in Niederklöveez in der Holsteinischen Schweiz ist eine Bildungseinrichtung der Karl Kübel Stiftung, die Bildungs- und Entwicklungsarbeit im In- und Ausland betreibt. Das Institut bietet Qualifizierungen für den privaten wie für den beruflichen Bereich an. Die Seminare und Weiterbildungen zielen stets zugleich auf berufliche Kompetenzerweiterung und persönliches Wachstum. Nähere Informationen gibt es unter Tel. 0 45 23/99 29-0 sowie im Internet unter der Adresse www.osterberginstitut.de.

An einem ganz normalen Tag, meist angetrieben durch den Umgang mit anderen (also quasi dauernd und überall), durchleben wir Menschen viele Facetten von Empfindungen. Wut und Ärger gehören naturgemäß dazu, sind sogar allgegenwärtig – ob offen zum Ausdruck gebracht, still in sich hineingefressen oder als sarkastische Spitzfindigkeit bitter-süß dargereicht. Gerade im Familienalltag stoßen wir wieder und wieder an unsere Grenzen. Dann bricht sich Ärger Raum – oder aber wir fressen ihn in uns hinein.

Für beides, sagt Dr. Gerhard Rothhaupt, zahlen wir auf Dauer einen hohen Preis: „Ein Gefühl von Distanz und weitere Konflikte sind die unausweichliche Folge eines unproduktiven Umgangs mit Wut und Ärger.“ Deshalb, so der erfahrene Trainer für Gewaltfreie Kommunikation (siehe unten), brauchen wir dringend einen dritten Weg. Wie der aussehen könnte, skizzieren Dr. Rothhaupt und seine Kollegin Kirsten Kristensen im folgenden Artikel.

Die große, plakative Raserei des Wutentbranntens oder der kleine Verdruss, der uns den Tag vergällt – beide Verhaltensweisen sind zwar nachvollziehbar, aber nicht hilfreich und weisen vor allem auf eines hin: Nur wenige haben einen wirklich produktiven Umgang mit Zorn und Ärger gelernt. Die meisten von uns schwanken zwischen Aushalten und Hinunterschlucken einerseits und dem Platzen andererseits. Im günstigsten Fall machen wir uns Luft – bis zum Auslöser für den nächsten Zornesausbruch.

Der dritte Weg hingegen macht unser Leben reicher und bunter. Ja, Sie haben richtig gelesen: Ärger hält wertvolle Vorteile für uns bereit, sofern wir uns trauen, wirklich hinzusehen und als Konsequenz die Dinge anders zu machen, als wir sie in der Regel gelernt haben. In unseren üblichen Notfallstrategien – Aushalten, Hinunterschlucken, Explodieren – ist viel Lebensenergie gebunden. Diese ist als Kraft vorhanden, kann uns aber – da ja gebunden – nicht nützlich werden. Es macht Sinn, dieses wunderbare, bereichernde Potenzial zu bergen und voll und ganz für uns zu verwenden. Vor al-

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION
KONFLIKT OHNE VERLIERER

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist ein Kommunikationsmodell, das von Dr. Marshall Rosenberg seit Beginn der 1970er Jahre entwickelt wurde. Mittlerweile ist GFK ein weltweit viel genutzter Ansatz zur Konfliktbearbeitung im Großen wie im Kleinen. Die GFK ersetzt die Fragen „Wer ist schuld?“ oder „Wer hat angefangen?“ durch die Frage „Was brauchen die Beteiligten?“. Die Suche nach dem Schuldigen wird also ersetzt durch die Suche nach dem, was wirklich hinter den Handlungen und Wünschen der Beteiligten steht – elementare menschliche Bedürfnisse. Dies macht den Weg frei für Konfliktlösungen, die echte Win-win-Situationen schaffen, die ohne Verlierer auskommen und dadurch zum Aufbau langfristig tragfähiger und erfüllender Beziehungen beitragen.

Familienfrieden – Eine Frage
der inneren Werte

Friede, Freude, Eierkuchen? Lassen Sie sich keine Märchen erzählen: Keine Familie, kein Team, keine Organisation kommt ohne Konflikte aus. Ob im Privaten oder im Beruf, sobald ein Konflikt uns packt, geht in der Regel als erstes der Blick fürs Wesentliche verloren. Stattdessen fühlen wir uns, als stünden wir, von Scheuklappen behindert, mit dem Rücken zur Wand. Unsere Werte, das große Ganze treten in den Hintergrund.

Wie förderlich man mit Konflikten umzugehen versteht, ist der springende Punkt. Einen Einstieg in einen produktiveren Umgang kann Ihnen dieser kleine Fragenkatalog bieten. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und finden Sie Ihre Antworten. Vielleicht mögen Partner/in und/oder Kinder dazu kommen, und Sie



Fruchtlos, kränkender Streit: Das Pingpongspiel der gegenseitigen Vorwürfe führt nur in die Sackgasse.

PICTURE ALLIANCE

lem gilt: Das Gefühl Ärger wendet sich an uns und nicht gegen andere. Wenn wir andere für unseren Missmut verantwortlich machen, verpufft unsere Energie und wird nicht nutzbar für unsere eigentlichen Bedürfnisse.

„Ein produktiver Umgang mit Ärger lässt das Gefühl wirklich zu, richtet es aber weder gegen den anderen noch gegen uns selbst.“

Aufgebrachtheit, Verdruss, Empörung – all das sind Signale, die zeigen, dass wir noch wirklich lebendig sind, dass uns etwas wichtig ist und dass wir eine Veränderung wollen. Also allesamt Gefühle, die wir eigentlich freudig willkommen heißen könnten. Meist bleiben wir aber in bitteren Gedanken über den anderen stecken, anstatt unserem aufgebracht Sein wirklich auf den Grund zu gehen. Wer dies will, muss sich zunächst einmal „durch den Nebel seines Kopfkinos“ bis zu seinen Bedürfnissen vortasten. Dabei wird er auf Erstaunliches stoßen.

So steckt zum Beispiel hinter dem Verdruss über den Sohn, der mal wieder am Computer in eine Parallelwelt versunken scheint, oft das Bedürfnis nach Wertschätzung und Fürsorge, auch nach Kontakt, Verbindung und Nähe. Wenn wir nun, nach gewohnter Manier, einfach loslegen mit unseren aus dem Ärger geborenen Anwürfen, dann werden die meisten Sätze mit „Du..!“ beginnen, worauf dann üblicherweise der andere mit nicht weniger treffenden „Du..!“-Sätzen antwortet. Dieses Pingpongspiel der Vorhaltungen setzt sich fort, bis einer entnervt, frustriert oder auch stinkwü-

tend aufgibt. Anders der Ärger. Der wird sich bald einen neuen Auslöser suchen. Schließlich waren ja die wahren Bedürfnisse, die – versteckt hinter der Aufgebrachtheit – ihrer Entdeckung harnten, wieder mal nicht gesehen, geschweige denn erfüllt worden.

Ein produktiver Umgang mit Ärger hingegen lässt das Gefühl wirklich zu, richtet es aber weder gegen den anderen noch gegen uns selbst. Anstatt uns damit aufzuhalten, dem anderen aufs Neue deutlich zu machen, was an ihm nicht stimmt, nutzen wir unseren Ärger, um herauszufinden, was wir wirklich brauchen. Wir unterdrücken den Ärger nicht, hören aber aufmerksam unseren Stimmen im Kopf zu. Bewährt hat es sich, diese Stimmen ohne innere Zensur auf einem Blatt Papier zu notieren. Gleichzeitig machen wir uns bewusst, dass nicht der andere uns, sondern wir uns ärgern. „Ich ärgere mich“ – unsere Sprache hat diese Wahrheit schon sehr genau erfasst.

Um was geht es wirklich? Was brauche ich so dringend, dass es sich in Wut und Ärger ausdrückt? In welchen Situationen habe ich nicht gut genug für mich gesorgt? Oft hilft es an dieser Stelle, dass Sie aus dem Notierten neue Sätze bilden, die anfangen mit „Ich sehne mich nach...“, „Eigentlich wünsche ich mir...“. Auf diese Weise manövrieren Sie sich schon ziemlich nah an den eigentlichen Grund Ihres Missmuts heran: die unerfüllten Bedürfnisse. Und wenn Sie hier verweilen, werden Sie merken, dass sich Ihre Gefühle verändern.

Sobald wir uns nicht mehr in den Vorwürfen verheddern, tauchen häufig Gefühle wie Trauer, Ohnmacht, Angst, Sorge auf. Diese machen den Weg frei dafür, die Situation mit offenen Augen anzuse-

hen und zu handeln – in bewusster Verbindung mit Ihren Bedürfnissen. Denn wenn Sie wissen, was Sie brauchen, haben Sie eine ungleich höhere Chance, es auch zu bekommen. Und das wiederum verringert die Wahrscheinlichkeit, dass Sie sich wieder ärgern. Es stärkt Ihre Lebensfreude und das Vertrauen, das Sie Ihr Leben wirklich gestalten können.

Aber zurück zu Ihrem Sohn, der ja immer noch wie in Trance vor dem PC sitzt. Wenn Sie nun, in klarem Kontakt mit Ihren wahren Bedürfnissen und der daraus erwachsenden Energie, mit ihm ein Gespräch „jenseits der Vorwürfe“ beginnen und das Zuhören nicht vergessen, wird sich mit guten Chancen eine echte Verbindung zwischen Ihnen beiden einstellen und dies, vielleicht mit etwas Hartnäckigkeit, eine nachhaltige Veränderung in Ihrer Beziehung einläuten.

Dr. Gerhard Rothhaupt/
Kirsten Kristensen



Gerhard Rothhaupt

Der promovierte Biologe baute ein universitäres Naturschutzzentrum mit auf, bevor er sich 1997 als Moderator, Klärungshelfer und Trainer mit Schwerpunkt Gewaltfreie Kommunikation selbstständig machte. Eines seiner Lieblingszitate stammt von Walt Disney: „Es macht Spaß, das Unmögliche zu tun.“



Kirsten Kristensen

Die Dänin ist Trainerin für GFK und Familientherapeutin. Sie arbeitet europaweit u. a. mit Marshall Rosenberg. In ihrer Arbeit, deren Schwerpunkte auf Familie, Schule und Kindergarten liegen, integriert sie Elemente aus der Körperarbeit, Traumarbeit und Kunsttherapie.

Versuchen Sie's mal so:
Durchschnaufen, gut zuhören

Ihre Tochter nörgelt zum xten Mal an etwas herum, und Sie sind schon dabei, auf die immer gleiche Art zu reagieren? Versuchen Sie es doch mal anders. Wenn jemand mehrfach das Gleiche sagt, dann hat er höchstwahrscheinlich kein Vertrauen darin, dass er tatsächlich gehört und verstanden wurde. Nehmen wir an, Sie sind frisch umgezogen, alles ist bestens, die ganze Familie fühlt sich wohl – nur ihre Jüngste findet die neue Wohnung doof.

Sicher haben Sie viele Argumente, die ihrer Tochter eigentlich deutlich machen müssten, dass sie die Sache unvollständig und zu einseitig sieht. Vielleicht finden Sie es auch undankbar, dass sie nach all der Arbeit nichts Besseres zu tun hat, als zu nörgeln. Aber darum geht es für sie

möglicherweise gar nicht. Wahrscheinlich möchte sie gehört werden. Anstatt also mit „Aber...“ zu reagieren und zu argumentieren, halten Sie kurz inne, schnaufen durch und hören zu. Wenn ihre Tochter alles gesagt hat, wiederholen Sie einfach, was Sie gehört haben. Stellen Sie Vermutungen an, wie sie sich fühlen mag. „Es klingt, als seist Du enttäuscht und fühlst Dich allein, weil Du die alte Wohnung vermisst, stimmt's?“

Hören Sie eine ganze Weile genau zu und konzentrieren Sie sich auf die Botschaft hinter den Worten. Mit hoher Wahrscheinlichkeit werden Sie viel mehr Erhellendes erfahren, als wenn Sie gleich mit Gegenargumenten reagieren, und ihre Tochter so dabei unterstützen, sich innerlich für die neue Situation zu öffnen.