

## Aktive Gewaltfreiheit im Kontext natürlicher Widerstände

### Weshalb Giraffen Hörner tragen

#### Beobachtung

Einer Studie der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin zufolge werden in Deutschland jährlich ca. 1,5 % der Beschäftigten, also etwa 600.000 Personen im Jahr, von ihren Vorgesetzten gemobbt. (*Bossing = drastischer Missbrauch von struktureller Macht, häufig verbunden mit Gesetzesbrüchen durch Führungskräfte, mit gesundheitlichen, wirtschaftlichen und sozialen Folgen. Im Extremfall steht am Ende ein Suizid*)

In der Politik gehören Ausgrenzungen, Abwertungen und Konfrontationen zum Tagesgeschäft, parteiintern<sup>1</sup>, gesellschaftlich<sup>2</sup> sowie außenpolitisch<sup>34</sup>.

#### Hypothesen

- a. Menschen haben unterschiedliche Interessen, Bedürfnisse und Werte. Da es kein objektives richtig oder falsch gibt, ist Egoismus lebensbejahend. Entwicklung und Lebendigkeit brauchen Reibungsenergie.
- b. Moralvorstellungen sind sozial erlernt. In früheren Zeiten galt das Faustrecht der Stärkeren. Freiheit war eine Frage des individuellen Durchsetzungsvermögens. Dann kam die Zivilisation. Sie bedeutet, die persönliche Freiheit der Faust zugunsten von Schutz durch die Gemeinschaft aufzugeben.  
(*Gedanken eines halleschen Schriftstellers zum Thema Freiheit*)
- c. Individuelle oder strukturelle Macht kann dazu verleiten, die gemeinschaftlichen Regeln zwecks Durchsetzung von privaten Interessen zu brechen.
- d. Menschen, die Verantwortung für ein System tragen, sind dessen Interessen verpflichtet. Wenn es die Sicherung des Systems erfordert oder zu erfordern scheint, werden individuelle Interessen untergeordnet und Regeln verändert.
- e. Wer geltende Regeln bewusst bricht, nimmt mögliche Folgen für Betroffene und System wissentlich in Kauf. Menschen tragen für ihr Handeln Verantwortung.
- f. Falsch verstandene Gewaltfreiheit unterstützt den Missbrauch von Macht.  
(Kultur des achtsamen Verstehens als sedierendes „Opium für das Volk“)
- a. Wenn Macht zum Nachteil legitimer Interessen verwendet wird, brauchen ausgewogene Konfliktlösungen den Machtausgleich. Dazu müssen die benachteiligten Konfliktparteien handeln, beispielsweise mit dem Beschreiten des Rechtswegs. Derartige Schritte konfrontieren. Dagegen stellen ergebnisoffene Bitten die gemeinsamen Regeln und Werte zur Disposition, mit negativen Konsequenzen für die künftige Zusammenarbeit.

---

<sup>1</sup> <https://www.merkur.de/politik/politiker-mobbing-die-wollen-mich-weghaben-2189574.html>

<sup>2</sup> <https://www.deutschlandfunkkultur.de/nawalny-und-assange-die-doppelmoral-muss-ein-ende-haben-100.html>

<sup>3</sup> <https://www.nd-aktuell.de/artikel/1151908.defender-europe-nato-grossmanoever-in-osteuropa.html>

<sup>4</sup> <https://www.sueddeutsche.de/politik/egon-bahr-verstand-ohne-gefuehl-ist-unmenschlich-1.2614596>

## Von anstrengenden Giraffen und provozierten Wölfen

### Beobachtung

Es gibt Situationen, in denen Menschen auf die Anwendung der Gewaltfreien Kommunikation ablehnend, zum Teil sogar sehr gereizt, reagieren. Sie verhalten sich damit im Rahmen ihrer persönlichen Verhältnisse authentisch.

### Hypothesen

- a. Menschen mit einem guten Zugang zu ihren Gefühlen und Bedürfnissen möchten im Moment vielleicht für sich sein statt in Verbindung mit anderen zu treten. Gespräche über Gefühle und Bedürfnisse gehen nahe. Das Nähe–Distanz–Bedürfnis ist unterschiedlich. Achtsamkeit bedeutet Respekt vor den Bedürfnissen. Das innere Mindset wirkt als WahrnehmungsfILTER. Menschen mit negativen Sozialerfahrungen stehen einer achtsamen Ehrlichkeit eher skeptisch gegenüber. Manche lehnen es zum Schutz vor Verletzungen ihres Selbstkonzeptes ab, über ihre Gefühle und Bedürfnisse nachzudenken oder darüber zu sprechen. Andere misstrauen dem gegebenen Setting, denn nicht alle, die gerne viel über Gefühle und Bedürfnisse reden, können wirklich tauchen und Tiefe aushalten. Insistierende Fragen zu Gefühlen und Bedürfnissen ohne Legitimation sind gewaltsame Grenzverletzungen. Wer fragt, will die eigene Neugier befriedigen, in Verbindung treten oder die befragte Person zur Selbstreflexion anregen. Punkt 1 braucht die Erlaubnis, Punkt 2 die Bereitschaft, Punkt 3 einen Auftrag.
- b. Gute Begleitung erfordert Verbindung und Vertrauen. Manche Menschen benötigen dafür ein längeres Kennenlernen und miteinander „Einschwingen“, beispielsweise durch guten Smalltalk und inhaltliche Gespräche auf „sicherem Terrain“.
- c. Verbindung funktioniert nur, wenn sie von beiden Seiten stattfindet. Wer andere vertiefend zu ihren Gefühlen und Bedürfnissen befragt ohne zugleich authentisch Selbstauskunft zu geben, blockiert die Verbindung und verhält sich unehrlich.
- d. In Situationen, bei denen die Ebene des Status berührt wird (Wie stehen wir zueinander?), können Fragen nach Gefühlen und Bedürfnissen stark irritieren.
- e. Rational veranlagte Menschen verstehen Fragen zu Gefühlen und Bedürfnissen gegebenenfalls als Ablenkung vom Thema, als Mangel an echtem Interesse, Sensibilität und Sachkompetenz sowie als Abwertung von Thema und Person. Der Fachbegriff für solche Gespräche lautet tangentielle Kommunikation.
- f. Auch bewertungsfreie Aussagen haben die Chance, in bewertende Wolfs-Ohren zu landen und beispielsweise als emotionale Erpressung („Du willst mir wohl die Schuld für deine negativen Gefühle geben.“) oder als Schuldzuschreibung („Jetzt soll ich wohl schauen, was bei mir nicht ok ist?“) wahrgenommen zu werden.

## **Sammeltopf für weitere Gedanken (gerne im gemeinsamen Dialog zu füllen)**

Unsere Welt ist derart komplex, dass es schon auf der Inhaltsebene vieler Konflikte keine einfachen Antworten gibt. Ein aktuelles Beispiel betrifft die Wissensbereiche von Virologie und Immunologie, sowie alle damit verbundenen technischen Fragestellungen. Hinzu kommen politische, gesellschaftlich-soziologische sowie individuell-psychologische Aspekte. In solchen Fällen kann es sehr entspannend sein zu akzeptieren, dass Wahrheit selbst nach den Maßstäben der individuellen Interessen und Werte relativ ist.

In anderen Fällen gibt es sehr klare Lösungsmöglichkeiten, die sich jedoch gegenseitig ausschließen. Entweder wird Hensel gefressen oder die Hexe wird verhungern. Eine künftige Zusammenarbeit ist hier sehr unwahrscheinlich, so dass keine Seite ein gutes Motiv haben dürfte, von der eigenen Position abzurücken.

In der Praxis sind auch Konstellationen denkbar, in denen Interessensgruppen die Komplexität aus strategischen Gründen künstlich aufbauen, um ihre eigenen Positionen einseitig durchzusetzen. Das Dilemma besteht darin, dass künstlichen Nebelbomben häufig kaum von der natürlichen Komplexität zu unterscheiden sind.

Der Dualismus von Kooperation und Konfrontation ist normal und nicht lösbar. Menschen, die achtsam sein möchten, müssen auch wehrhaft sein können.

Wer aktiv auf eine natürliche Gewaltfreiheit achtet, stärkt diese Seite der Balance im Dualismus. Balance ist aber nur ein möglicher natürlicher Zustand von vielen anderen.

Was als gewaltfrei oder als gewalttätig gilt, ist eine kulturelle Frage und hängt von den jeweiligen individuellen und gesellschaftlichen Verhältnisse ab. Diese sind veränderlich. Daher ist Gewaltfreiheit nicht objektiv und allgemeingültig definiert. Sie kann zwar angestrebt werden, ist jedoch kein absolut erreichbares Ziel.

Wenn GFK in die Zwangsjacke einer „korrekten Sprache und Haltung“ gepresst wird, grenzt sie Teile der Wirklichkeit aus. Ohne den lebendigen Bezug zum jeweiligen Kontext gerät sie selbst in Gefahr, gewalttätig zu werden. Das Missionieren für die Gewaltfreiheit widerspricht einer respektvollen Haltung.

Eine gewaltfreie Kommunikation muss natürlich und authentisch sein, da ihre Anwendung anderenfalls zu viel Energie kostet und in kritischen Situationen eher versagt. Authentizität braucht Klarheit über die Motivation für das eigene Verhalten.

In vielen Lebenssituationen entspricht Konfrontation dem vorherrschenden Bedürfnis. Dann sind angemessene DU-Botschaften manchmal die authentische Alternative mit dem geringeren Gewaltpotenzial.

Über 80 Prozent der Kommunikation findet neben der inhaltlich-verbale Ebene statt. Gewaltfreie Formulierungen schützen nicht davor, gewalttätig zu kommunizieren oder als gewalttätig kommunizierend wahrgenommen zu werden.

Menschen fühlen und kommunizieren unterschiedlich. Das fördert Missverständnisse. Manchmal bedeutet Gewaltfreiheit deshalb einfach nur, achtsam zu schweigen.