

Nepal: Sprache und Empathievermögen als Schlüssel zur Verständigung

“I now realized that somehow the language I used was violent...after receiving the advanced training of NVC (Nonviolent Communication), I have been more conscious in every sentence.”

„Gewaltfreie Kommunikation“ (nach Marshall B. Rosenberg, www.cnvc.org) ist ein Kommunikations- und Konfliktlösungsansatz, der verbale Gewalt und die dahinter liegenden Einstellungen und Denkmuster beleuchtet. Ein Beispiel dafür ist die weit verbreitete Polarisierung in „gut“ und „schlecht“ und die voreilige Bewertung



von Tatsachen. Anstatt einer neutralen Beobachtung erfolgen oft be- und verurteilende Interpretationen. Von dort geht es meist direkt über in eine Forderung oder gar Drohung. Hier setzt die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) an: Nach einer Beobachtung einer Situation wird der Kontakt mit sich selbst aufgenommen. Was löst diese Beobachtung bei mir aus? Welche Gefühle kommen auf? Anstatt die Ursache für diese Gefühle bei anderen oder den Umständen zu suchen, richtet sich der Blick weiter nach innen mit der Frage, welches Bedürfnis in dem Moment erfüllt oder unerfüllt ist. Der Beobachter kommt in Kontakt mit Gefühlen und Bedürfnissen und kann mit dieser Klarheit eine positive und präzise Bitte an das Gegenüber formulieren. Für die Umsetzung des theoretisch relativ leicht nachvollziehbaren Ansatzes braucht es die Bereitschaft, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen und die Gefühle und Bedürfnisse (eigene und die des Gegenübers) anzunehmen. So liegt die Herausforderung in der Praxis und es bedarf erfahrungsgemäß Zeit, um den GFK Ansatz zu verinnerlichen und anzuwenden.

Die eigene innere Haltung zeigt sich in der Art, wie wir kommunizieren. Entsprechend hat die Art, wie wir kommunizieren Einfluss auf die innere Haltung. Die GFK setzt zunächst im Außen an, d.h. im Bewusstwerden eigener Sprachmuster und welche Wirkungen diese mit sich bringen. Durch das Bewusstsein kommen innere Prozesse in Bewegung. Dabei stehen Empathievermögen und Authentizität im Vordergrund. Durch authentisches Mitteilen und empathisches Zuhören entsteht ein gegenseitiges Verstehen, welches zur Lösung beiträgt und nicht zuletzt einen heilenden und versöhnenden Aspekt in sich birgt.

In 2012 hat das ZFD Projekt „Regionale Konfliktbearbeitung“ eine Trainingsreihe über einen Zeitraum von 9 Monaten für 18 psychosoziale BeraterInnen aus verschiedenen Distrikten Nepals durchgeführt. Die BeraterInnen äußerten insbesondere Bedarf, das eigene Kommunikationsverhalten weiter zu reflektieren. So wurde der Schwerpunkt der drei Trainingsmodule auf die Vermittlung und Anwendung der GFK in der Beratungsarbeit gelegt. Bisher ist die GFK in Nepal wenig oder gar nicht verbreitet, so war es anfangs fraglich, wie der Ansatz angenommen wird. In den Trainings wie auch im abschliessenden Monitoring (Zitate) wurde jedoch deutlich, dass die GFK den BeraterInnen neue und nützliche Wege aufzeigte. Dazu gehörte vor allem die Erkenntnis, welche hohen Stellenwert Bedürfnisse im Konflikt haben und wie klar formulierte Bitten (statt Forderungen) positiv zur Konfliktlösung beitragen können. Oftmals fehlt die Beleuchtung der Konfliktursachen und die Stärkung der Konfliktparteien in der Entwicklung von eigenen Lösungswegen. Hier ermöglicht die GFK neue Handlungsspielräume, die für die Teilnehmenden beruflich wie privat sehr hilfreich sind.



Darüber hinaus zeigt sich, dass unter den psychosozialen BeraterInnen in Nepal weitgehend kein kollegialer Austausch praktiziert wird. Das liegt zum einen daran, dass der Berufsstand im Land noch recht jung ist und nur einzelne Stellen verfügbar sind, die räumlich meist weit voneinander entfernt

liegen. Zum anderen erfolgen auch vonseiten der Arbeitgeber nur in seltenen Fällen Angebote der Super- und Intervision. Dies kann zu einer erheblichen Belastung für die BeraterInnen führen, die oft nicht gelernt haben, sich die Räume für die eigene Verarbeitung zu schaffen. Im Rahmen der GFK Trainings wurden deshalb „Empathiegruppen“ etabliert, die den Teilnehmenden eine langfristige Unterstützungsstruktur bieten. Die Gruppen geben Raum, um die eigene Empathiefähigkeit durch empathisches Zuhören zu entwickeln und gleichzeitig zu erfahren, wie es sich anfühlt, selbst Empathie zu bekommen. Letzteres brachte oft Erleichterung, da die BeraterInnen selten Einfühlung für ihre Situation erfahren. Sie arbeiten mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen, die durch die Erfahrungen während des Bürgerkrieges (1996-2006) traumatisiert sind und unter den Auswirkungen leiden. Häufige Themen der Beratungssitzungen sind familiäre Probleme, häusliche Gewalt, Alkoholprobleme, sexuelle Belästigung, Verlust von Familienmitgliedern sowie die Zeit des Bürgerkrieges.

“While working, we go through so many challenges, confusions, obstacles, not knowing how to move on. In such particular situations, when I share my problems with my empathy group friends, I feel relief.”

“When I share my problems with my colleagues in the office, their reaction would be like: ‘Being a counselor, if you have these kinds of problems, how are you going to counsel the clients?’. Whenever I get to share my problems with my empathy group friends, I feel so much relief.”

Die Anwendung der GFK in den Beratungssitzungen erleichtert den BeraterInnen den Zugang zu ihren Klienten und fördert eine offenere und vertrauensvolle Atmosphäre.

“Compared to previous counseling sessions, I felt that I could understand the clients well. I also had the impression that the environment of trust was created so fast.”

Zudem nehmen die BeraterInnen wahr, dass sie die Ursachen mit Blick auf die Bedürfnisse schneller erkennen und die Themen tiefer bearbeiten können. Entscheidend dabei ist, dass sich die Blickrichtung gewandelt hat. Viele BeraterInnen schildern, dass sie zuvor vorrangig das Problem im Blick hatten und nun die Gefühle und Bedürfnisse im Vordergrund stehen und sich daraus die Lösung oft leichter ergibt.

“Before I used to focus more on problems of the clients and tried to solve the problems as soon as possible. However, now, I do the assessment of the problems and do observations. I try to connect empathetically.”

Die lösungsorientierte und den Klienten stärkende Ausrichtung wurde von einzelnen Klienten direkt angesprochen wie im Folgenden ein Berater schildert:

“Yes, I noticed some differences in my clients’ reactions while applying NVC skills...They share with me that the other counselors only provide them suggestions. They tell me: ‘You have really helped us to identify our problems and solve them by ourselves. We have been able to know our feelings and we are also able to solve our own problems’.”

Die Schilderungen der Teilnehmenden zeigen, dass innere Prozesse in Bewegung sind, angestoßen durch wachsendes Empathievermögen und ein neues Bewusstsein für Sprache. Der GFK Ansatz kann so einen wichtigen Beitrag zur konstruktiven Verarbeitung von Gewalt- und Konflikterfahrungen leisten und dadurch zum Friedens- und Versöhnungsprozess in Nepal beitragen.

Claudia Schraewer, ZFD-Fachkraft in Nepal

Literaturhinweise:

Marshall B. Rosenberg:

Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens. Junfermann 2012 (10. Aufl.)

Marshall B. Rosenberg:

Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation: Ein Gespräch mit Gabriele Seils.
Herder 2004.