

nem Sohn: „Das freut mich wirklich, dass du dich in so einer Situation daran erinnern konntest. Wie bist du mit dem Spruch umgegangen?“ „Papa, ich habe einfach meine Giraffenhohren aufgesetzt und habe versucht zu hohren, was in ihm vorging.“ Ich sagte: „Wirklich? Das wusstest du auch noch? Und? Was hast du gehohrt?“ „Naja, das war doch ziemlich offensichtlich: Er war genervt und wollte, dass ich mir meine Haare schneide.“ „Ja, wunderbar. Und wie hast du dich gefohlt?“ „Ich hatte Mitgefohlt mit dem Mann. Er hatte eine Glatze und hatte offensichtlich Probleme mit Haaren.“

Sehen Sie, dadurch, dass er wusste, wie er mit Giraffenhohren durch diese Situation gehen konnte, hat der Lehrer es nicht geschafft, ihn klein zu machen. Und er hat sich im gleichen Moment nicht über den Lehrer lustig gemacht, er hat sich nicht überlegt, was mit diesem Menschen nicht stimmt. Er hat versucht zu sehen, was in dem Herzen dieses Menschen vorgeht.

Und das ist etwas, was ich meinem Kind mitgeben kann, egal, ob es auf eine Giraffenschule geht oder nicht: Wie es seine Integrität behalten kann, egal in welchen Strukturen es sich bewegt.

Die Welt verändern – jetzt!

**„Die Liebe zum Leben, die wir in uns spüren,
nach außen tragen.“**

Mit der Gewaltfreien Kommunikation möchten Sie eine einfache Methode anbieten, durch die sich jeder Einzelne mit einer sehr machtvollen Energie verbinden kann – eine Energie, die Sie „göttliche Energie“ nennen. Wenn wir diese Energie nutzen würden, hieße das, dass uns jederzeit eine unermessliche Kraft zur Verfügung steht, um Veränderungen anzustoßen. Liegt in diesem Potenzial nicht auch eine riesige Verantwortung? Ja, Verantwortung ist eine ganz wichtige Komponente. Das gehört zu den Dingen, die am schwierigsten zu vermitteln sind. Wenn wir uns darüber bewusst sind, dass wir alle Teil ein und derselben Energie sind, dass wir also alle eins sind, dann kann keines unserer Be-

dürfnisse jemals erfüllt sein, ohne dass dieses Bedürfnis auch bei allen anderen Menschen erfüllt ist. Das ist sprachlich schwer zu transportieren. Wann immer ich sage, dass ein Bedürfnis von mir erfüllt ist, beziehe ich mich eigentlich nur auf einen Teil: auf mich ganz persönlich. Wenn ich zum Beispiel gegessen habe und sage, ich bin satt, dann meine ich streng genommen: Der Hunger nach Nahrung im Körper von Marshall Rosenberg ist befriedigt. Aber wenn ich alle Menschen auf dieser Welt im Blick habe, ist mein Bedürfnis nach Nahrung noch nie erfüllt worden, in meinem ganzen Leben noch niemals, nicht annähernd. Das spüre ich ganz deutlich. Das heißt nicht, dass ich ein schlechtes Gewissen habe, weil ich gerade etwas Gutes gegessen habe. Es wäre traurig, wenn ich nicht genießen könnte, was mir gegeben wird. Aber ich möchte mir bewusst darüber sein, dass heute Morgen beim Frühstück nur ein Teil meines Bedürfnisses nach Nahrung erfüllt wurde, nur ein ganz kleiner Teil.

Das heißt, wenn Sie essen, sind Sie glücklich, aber im gleichen Moment auch traurig?

Genau so ist es. Ich möchte diese Traurigkeit nie verlieren. Ich möchte beide Gefühle in mir lebendig sein lassen. Ich habe hier in der Schweiz, in Montreux, eine sehr wertvolle Erfahrung gemacht. Eine gute Freundin von mir, durch die ich ursprünglich in die Schweiz gekommen bin, wollte mich mit einem ihrer Bekannten zusammenbringen, einem Hotelbesitzer in Davos, der vor seiner Pensionierung ein berühmter Küchenchef gewesen war. Auf dem Weg nach Montreux kaufte ich im Bahnhof ein französisches Magazin, um mein Französisch ein bisschen wiederzubeleben. Das Cover zeigte die Großaufnahme eines afrikanischen Kindes mit aufgeblähtem Bauch und der Artikel im Magazin berichtete davon, wie viele Kinder in diesem afrikanischen Land verhungern. Ich las das den ganzen Weg nach Montreux, jedes furchtbare Detail, und dann kam ich an und war auf einmal zu Gast bei diesem unglaublich netten und gastfreundlichen Mann, der mir den Ehrenplatz am Esstisch anbot, von wo aus man einen herrlichen Blick auf den Genfer See hatte. Da saß ich nun in diesem Luxusappartement mit meinem Aperitif, schaute auf den Genfer See und hatte in meinem Kopf das Bild dieses afrikanischen Kindes. Ich dachte: Wie kann ich in der gleichen

Welt wie dieses Kind leben und mit ansehen, dass Millionen Kinder wie dieses verhungern? Wie kann ich da so ein extravagantes Diner zu mir nehmen? Das geht doch überhaupt nicht. Und während ich das dachte, strahlte mein Gastgeber eine solch wundervolle Energie aus und freute sich so sehr darüber, all diesen Luxus mit mir teilen zu können, dass plötzlich etwas ganz Erstaunliches passierte: Es war, als ob dieses Kind auf meinem Schoß säße und zu mir sagen würde: „Genieß es! Wenn du es nicht genießt, habe ich auch nichts davon. Deshalb genieße so, dass du mir damit hilfst.“

Was ich in diesem Moment verstanden habe, ist: Nähre dich selbst, indem du die Schönheit der Welt genießt, und nutze diese Energie, um Nahrung dorthin zu bringen, wo sie gebraucht wird. Aber pass auf, dass du diesen Gedanken nicht missbrauchst und ihn als Rechtfertigung für ein nettes unbekümmertes Leben nimmst. Nutze die Energie, die du aus dem Reichtum des Lebens schöpfst, um dem Leben zu dienen. Ich erinnere mich täglich daran, auch wenn ich mir nicht wirklich Sorgen mache, dass ich mich in luxuriösen Ausschweifungen verliere.

Da würde ich mir an Ihrer Stelle auch keine Sorgen machen. Ich meine, Ihr Häuschen ist wirklich schön, aber – Sie finden, das ist kein Luxus hier?! Es ist wirklich schwer, Frauen zu beeindrucken.

Gewaltfreie Kommunikation ist also, wenn man genauer hinsieht, etwas sehr Politisches. Indem wir an uns persönlich arbeiten, schaffen wir die Voraussetzung für einen Wandel auf einer größeren gesellschaftlichen Ebene. Eine Frage, die ich in diesem Zusammenhang oft höre, ist: Wäre es nicht am sinnvollsten, wenn jeder sich auf sein unmittelbares Umfeld konzentrieren würde, wenn ich also in meiner Familie, an meinem Arbeitsplatz oder in der Stadt, in der ich lebe, versuche, gewaltfreies Denken und Handeln zu fördern? Wenn jeder dort, wo er lebt, versucht, gewaltfrei zu agieren, anstatt die ganze Welt verändern zu wollen?

Lassen Sie mich ein Bild benutzen, um diese Frage zu beantworten: Stellen Sie sich vor, Sie kommen an einem Fluss vorbei und sehen ein Baby im Wasser treiben, das gegen das Ertrinken kämpft. Selbstver-

ständig springen Sie ins Wasser und retten das Kind. Kaum haben Sie es aus dem Wasser gezogen, sehen Sie zwei weitere Babys im Fluss. Also springen Sie wieder rein und ziehen auch diese beiden aus dem Wasser. Dann tauchen plötzlich noch mehr – drei, vier, fünf Babys im Wasser auf. Sie haben Glück und treffen jemanden am Ufer, den Sie um Hilfe bitten können. Wann hören Sie auf, die Babys aus dem Wasser zu ziehen und gehen flussaufwärts, um nachzusehen, wer eigentlich die Babys ins Wasser wirft? Verstehen Sie, was ich meine?

In der Welt, in der wir leben, werden sozusagen ständig Babys ins Wasser geworfen. Wir könnten unser ganzes Leben lang am Flussufer zubringen und würden doch nur einige wenige Babys retten. Wir haben wirtschaftliche Strukturen, in denen täglich 30 000 Menschen auf der Welt verhungern. Was soll man da tun? Soll man in diese Länder gehen und den Menschen vor Ort Nahrungsmittel geben? Oder sollte man lieber Geld spenden? Wenn man ein Baby sieht, das zu ertrinken droht, ist es schwer, es nicht aus dem Fluss zu ziehen. Aber wenn wir an dem Fluss stehen bleiben, dann kommen wir zu nichts anderem mehr. Also die Frage ist doch, wie nutzen wir die begrenzte Energie, die uns zur Verfügung steht, am effektivsten?

Ich begreife es einerseits als unsere Aufgabe, uns selbst und unser persönliches Umfeld von der Gewalt in unserer Sprache und in unserem Denken zu befreien. Und andererseits ist es unsere Aufgabe, die Machtstrukturen zu verändern, die uns überhaupt erst so konditioniert haben und die immerfort das Unglück produzieren, das wir bekämpfen.

Wenn ich das sage, bekomme ich oft zu hören: „Na klar wollen wir die Strukturen verändern, aber das erreichen wir am besten, indem jeder von uns sich persönlich weiterentwickelt, und wenn nur genug Menschen genau das tun, dann werden sich durch die positive Energie, die wir alle ausstrahlen, automatisch die Strukturen verändern. Das sagen Leute, die die letzten zehn Jahre in einem Ashram meditiert haben und daran glauben, allein durch persönliche Weiterentwicklung die Welt zu verändern. Ken Wilber²¹ nennt diese Haltung illusorisch, und ich stimme ihm zu. Wenn ich denen das sage und dass ich nicht daran glaube, dass sie damit etwas verändern, werden die meisten ziemlich wütend, trotz der vielen Me-

itation. Sie werfen mir vor, ich sei anti-spirituell. Das kommt natürlich darauf an, was man unter Spiritualität versteht.

Ich glaube, dass diese Tendenz, sich auf Selbsterfahrung und die persönliche Selbstenfaltung zu konzentrieren, eine Gegenreaktion auf die Generation der 68er ist. Die Überzeugung, dass alles, auch das Private, politisch ist, wurde damals so in ihr Gegenteil pervertiert, dass wenig ehrliche Auseinandersetzung auf der persönlichen und spirituellen Ebene stattfand. Umso emotionaler und moralischer war die kollektive Wut über die Ungerechtigkeit auf der Welt, und es gab klare Gegner: die vermeintlich schuldigen „Bonzen“, „Bullen“ und „Nazis“.

Ja, mit dieser Energie habe ich auch mal angefangen. Ich habe es damals überhaupt nicht gemerkt. Gewaltfreie Kommunikation in die Welt zu bringen, das hieß am Anfang für mich nichts anderes, als das verdammte System zu verändern. Ich war ziemlich wütend, und hinter der Wut lag hauptsächlich Angst. Wenn man aber seine Angst nicht zeigen will, dann wirkt man zwangsläufig aggressiv.

Aggressiver Aktivismus ist also kontraproduktiv für das politische Handeln und friedliches In-sich-Kehren halten Sie für illusorisch. Was schlagen Sie stattdessen vor? Wie kann man erfolgreich gesellschaftliche Strukturen verändern?

Mir geht es darum, das Politische und das Spirituelle zu integrieren. Das heißt, wir handeln aus einer transformierenden Spiritualität heraus, wie Ken Wilber das nennt. Wilber unterscheidet zwischen einer transformativen und einer translativen Spiritualität. Translative Spiritualität nennt Wilber eine spirituelle Praxis, die dir dabei hilft, dir das Leben angenehmer zu machen. Du betest oder meditierst und lernst, Leid auszuhalten, das Leben wertzuschätzen und hinzunehmen, so wie es ist, aber daraus erwächst keine Energie, die die Welt verändern kann. Über Jahrhunderte hinweg war es die Rolle der Kirchen, den Menschen genau diese illusionäre Spiritualität einzuflößen, damit sie nicht gegen die Herrschaftsverhältnisse aufbegehren würden.

Im Gegensatz dazu steht die transformative Spiritualität. Sie bedeutet, dass wir erst an uns selber arbeiten, damit unsere politische Arbeit nicht aus der gleichen Energie heraus entsteht wie die Struk-

turen, die Gewalt hervorbringen. Wir brauchen ein anderes Bewusstsein, um etwas Positives bewirken zu können. Wenn wir diejenigen zu Feindbildern machen, die an der Spitze der Organisationen stehen, die – um das Bild von vorhin wieder aufzugreifen – verantwortlich für das Ertrinken der Babys sind, dann machen wir mit großer Wahrscheinlichkeit alles nur noch schlimmer. Aber die transformative Spiritualität gibt uns eine ganz andere Art von Energie. Es ist eine Energie, bei der wir die Liebe zum Leben, die wir in uns spüren, weitergeben und nach außen tragen.

Es gibt noch einen anderen Aspekt, den es einzubeziehen gilt, wenn wir soziale und politische Veränderungen herbeiführen wollen, das ist die so genannte Verzweiflungsarbeit. Das Konzept stammt von Joanna Macy²², deren Ansätze zur Friedensarbeit und zu sozialem Wandel ich sehr empfehlen kann. Was ist Verzweiflungsarbeit? Wenn man beobachtet, dass jeden Tag Tausende von Babys ins Wasser geworfen werden, dass unsere Umwelt zerstört wird, dass die Mehrheit der Weltbevölkerung unter schrecklichen Bedingungen lebt, dann überkommt einen leicht die Verzweiflung. Verzweiflung entsteht, wenn wir uns darüber klar werden, was für ein riesiger Berg von Arbeit vor uns liegt. Wenn wir nicht konstruktiv mit dieser Verzweiflung umgehen, dann lähmt sie uns. Deshalb ist es ganz wichtig, dass man nicht allein ist, wenn man an sozialen und politischen Veränderungen mitwirken will, sondern in einer Gemeinschaft. Gewaltfreie Kommunikation ist ein wichtiger Teil in diesem Prozess, denn um Verzweiflung in transformierende Spiritualität umzuwandeln, können sich die Angehörigen einer Gemeinschaft unterstützen, wenn sie sich gegenseitig Empathie für Wut, Verzweiflung und Mutlosigkeit geben.

Wenn ich die Strukturen verändern will, dann ist das erst einmal so abstrakt. Was kann ich denn konkret tun?

Tanzen Sie Giraffentänze mit den verantwortlichen Repräsentanten des Systems, das die Gewalt hervorbringt.

Was ist ein Giraffentanz? Heißt es „Tanz“, weil es darum geht, sich empathisch auf mein Gegenüber einzustellen, mal ihm zuzuhören und zu folgen und dann umgekehrt: meine Gefühle und Bedürfnisse mit-

zuteilen? Es ist also nichts Lineares, sondern ein kunstvolles Hin und Her?

Ja. Und tanzen Sie diesen Tanz mit denjenigen, die Einfluss auf die Repräsentanten des Systems haben, das Sie verändern wollen. Wenn Sie unter sozialer und politischer Veränderung die Bekämpfung der Schweinehunde verstehen, dann brauchen Sie Bomben und Gewehre. Aber wenn Sie damit das Transformieren von lebensbedrohlichem in lebenserhaltendes Denken und Handeln meinen, dann sind Giraffentänze der richtige Weg. In dieser Hinsicht ist eine Monarchie wirklich von Vorteil: Man braucht den Giraffentanz nur mit einem einzigen Menschen zu tanzen, und wenn man erfolgreich ist, kann man damit radikale Veränderungen bewirken. Leider ist unser politisches Leben sehr kompliziert, und wir müssen mit weit mehr als nur mit einem Menschen Giraffentänze machen.

Wie kann so ein Giraffentanz mit einem Repräsentanten des zu verändernden Systems aussehen?

Welche Organisation wollen wir verändern? Welche bereitet Ihnen am meisten Albträume?

Alle Organisationen, die für Bildung und Erziehung zuständig sind: Kindergärten, Schulen, Universitäten.

Was ist mit den Organisationen, die die pädagogischen Leitlinien für die Schulen festlegen? Wollen Sie mit Schulen arbeiten oder sich direkt an die Regierung wenden oder an die Wirtschaftswelt, die möglicherweise die Entscheidungen der Regierung beeinflusst? Nun, gehen wir mal davon aus, dass wir Baby-Giraffen sind, und fangen mit dem Schulsystem an. Wie nennt man in Deutschland die Institution, die die Schulpolitik bestimmt?

Kultusministerkonferenz.

Nehmen wir mal an, wir wollen innerhalb des nächsten Jahres mindestens 100 deutsche Schulen in Giraffenschulen verwandeln. Mit welchen Menschen müssten wir also Giraffentänze machen, um das zu erreichen?

Zunächst einmal kann die Gewaltfreie Kommunikation hilfreich sein, um überhaupt erst einmal an diese Leute heranzukommen.

Das Schwierigste ist oft, Kontakt zu den Leuten zu bekommen, die Einfluss haben.

Als ich mich für ein alternatives Bildungsprojekt in den USA eingesetzt habe, gab es zum Beispiel eine Gruppe von sieben Leuten in der Schulbehörde und vier von ihnen mussten überzeugt werden, damit die Schule, die wir eingerichtet hatten, überleben würde. Aber das war zunächst gar nicht so einfach. Sie haben mir keinen Termin gegeben, sie haben meine Anrufe nicht beantwortet. Also musste ich erst einmal Zugang zu den Leuten in der Behörde finden, die Zugang zu den sieben entscheidenden Köpfen ganz oben hatten. Und als ich die gefunden hatte, musste ich Giraffentänze mit ihnen machen, um sie dafür zu gewinnen, mich mit ihren Vorgesetzten in Kontakt zu bringen. Schließlich fand ich eine Mitarbeiterin, die bereit war, uns zu unterstützen. Sie kam dann zunächst zu unseren Trainings, um zu lernen, wie sie mit den sieben Obersten kommunizieren musste, um zu erreichen, dass sie mich empfangen würden.

Das heißt, Sie wählen die gleiche Strategie wie bei einer Streetgang, mit der Sie arbeiten wollen: Wenn der Zugang zur Gruppe unmöglich scheint, versuchen Sie, Ausnahmen zu finden, die Ihnen dann Zugang zur Gruppe verschaffen können. Aber warum war es denn so schwierig, Kontakt zu denen von der Schulbehörde zu bekommen?

Sie mochten mich nicht. Schon wegen meines Namens. Einer von ihnen war der Herausgeber der dortigen Lokalzeitung und jedes Mal, wenn ich in die Stadt kam und in einer der Schulen arbeitete, stand das Gleiche in der Zeitung: „Der Jude ist wieder in der Stadt, um unseren Lehrern und Schülern seine pädagogische Gehirnwäsche zu verkaufen.“ Sie können sich also vorstellen, dass seine Bereitschaft, mich zu treffen, nicht die größte war. Es brauchte zehn Monate harter Arbeit, in denen unsere Verbindungsfrau diesem Mann und seinen Kollegen und Kolleginnen Empathie gab, bis sich dann schließlich alle sieben zu einem Treffen mit mir bereit erklärten – allerdings unter bestimmten Bedingungen. Es sollte nur drei Stunden dauern, und es sollte nicht publik werden, denn die Stadtregierung hatte unter anderem mit einer Kampagne gegen unser Schulprojekt die letzte Wahl gewonnen. Das Treffen rückte also näher, und am Abend vorher bat ich die Gruppe, mit der ich dieses Re-

formprojekt begründet hatte, mich mit Verzweiflungsarbeit zu unterstützen, denn ich hatte ein paar heftige Feindbilder in meinem Kopf. Meine Wut loszuwerden fiel mir nicht besonders schwer, aber an das Gefühl der Verzweiflung, hinter der Wut ranzukommen, war schon schwieriger. Ich hatte Angst, dass es im Grunde keinen Zweck haben würde, mit diesen Leuten zu reden und unsere ganze Arbeit umsonst war. Dafür gaben die anderen mir Einfühlung, und so konnte ich meine Gesprächspartner am nächsten Tag als Menschen und nicht als Feinde sehen. Das nächste Problem war nun, dass mir nur sehr wenig Zeit zur Verfügung stand. Gewaltfreie Kommunikation kann einem dabei helfen, Gesprächszeit effektiv zu nutzen. Ich benutze den so genannten „Chapalle-Effekt“.

Al Chapalle war der Anführer der Streetgang Zulu 1200, mit denen ich in Anti-Rassismus-Projekten zusammengearbeitet habe, als wir uns gemeinsam mit der Gang für ein soziales Projekt engagiert haben, das diejenigen auffangen sollte, die wegen Gewalttätigkeit von der Schule geflogen sind. Wir wollten zeigen, dass diese Schüler lernen wollen, wenn man ihnen ein anderes Schulkonzept anbietet. Wir benötigten 50 000 Dollar für dieses Projekt und haben uns bei einer Stiftung vorgestellt, die Fördergelder für solche Projekte zur Verfügung stellte. Wir hatten nur einen 20-minütigen Termin beim Vorsitzenden der Stiftung, und als Chapalle und ich auf dem Weg dorthin waren, meinte er zu mir: „Lass mich das machen, okay? Fang bloß nich' an mit dieser weißen Masche und belämmere' sie nicht mit diesem ganzen Mist über Schule und Bildung – lass mich einfach machen!“ Wir kamen also zu diesem Stiftungspräsidenten, den ich schon von früheren Projekten kannte. Und als ich ihm Chapalle vorstellte, ging Chapalle einfach rüber zu ihm, schüttelte ihm die Hand und sagte: „Hey Bruder, wo ist das Geld?!“ Ich hätte ihn umbringen können, ich bin gestorben vor Scham. Meine Strategie war bis dahin immer gewesen, mein Gegenüber erst mal über das Projekt zu informieren. Der Präsident war genauso überrascht wie ich und sagte leicht schockiert: „Ähh, welches Geld?“ „Geld für die Spaß-Schule“ – so hatten wir unser Projekt genannt. „Spaß-Schule, was ist das für eine Schule?“ Fällt Ihnen auf, was passiert ist? Anstatt mit lauter Informationen anzufangen, von denen wir denken, dass unser Gesprächspartner sie braucht, hat Chapalle das Ganze umge-

kehrt aufgezogen und den Präsidenten fragen lassen, was er an Wissen brauchte, um die Entscheidung über die Förderung des Projektes zu treffen. Wir sind dann tatsächlich mit der Zusage über die 50 000 Dollar dort rausgegangen, und ich hab' dieses Prinzip immer wieder erfolgreich benutzt.

In diesen Schlüsselgesprächen ist es also wichtig, wie man die Zeit gut nutzt. Je weniger Worte man gebraucht, desto höher die Wahrscheinlichkeit, dass man erreicht, was man will. Wenn man sich vor dem Gespräch klarmacht, welche konkrete Bitte man hat, dann merkt man schnell, dass all die vielen Worte, die wir sonst gebrauchen, der Verhandlung nur im Wege stehen.

Und wie ging es mit dem Schulbehörden-Treffen weiter?

Ich bin mit dem Chapalle-Effekt eingestiegen und habe gefragt: Welche Informationen benötigen Sie, um den Fortbestand unseres Schulprojekt zu unterstützen? Die erste Reaktion war: „Wenn Sie unsere Gemeinde unterstützen wollen, dann verschwinden Sie am besten von hier!“ Zum Glück hatte ich drei Stunden Verzweiflungsarbeit vom Vorabend hinter mir – und trotzdem wollte ich den, der das gesagt hatte, zirka 20 Sekunden lang umbringen. Aber ich atmete tief durch und blieb im Gespräch. Es gab noch ein weiteres Treffen, bei dem sie dann abgestimmt haben, und es gab eine Mehrheit für die Fortführung unseres Projekts. Daraus ist dann die allererste Giraffenschule auf der ganzen Welt entstanden.

Nach meiner Erfahrung kann man zwar Menschen in Schlüsselpositionen für gute Ideen gewinnen, aber dann scheitern die Projekte am fehlenden Geld.

Soziale und politische Veränderungen können in meinen Augen nur dann funktionieren, wenn wir in unserem Engagement nicht auf die finanzielle Unterstützung durch die Strukturen angewiesen sind, die wir verändern wollen. Ich nehme Gelder aus staatlichen Förderungsprogrammen in Anspruch, das macht vieles leichter. Aber ich möchte niemals davon abhängig sein.

Ich versuche in jedem Land, in dem ich arbeite, Menschen zu finden, die sich außerhalb der offiziellen Bürokratie bewegen und sie miteinander in Verbindung zu bringen. So sind gut funktionierende

Netzwerke entstanden. Und dann planen wir gemeinsam, wie wir an sozialer und politischer Veränderung arbeiten können, ohne auf die Unterstützung durch öffentliche Gelder angewiesen zu sein.

Wie finden Sie diese Leute?

Sie haben immer mich gefunden. Jedenfalls bis 1989. Bis dahin hatte ich in ungefähr 18 verschiedenen Ländern gearbeitet. Und immer bin ich von irgendjemandem eingeladen worden, der von mir gehört hatte. Als ich in Schweden war und Mitarbeiter eines großen Wirtschaftsunternehmens in Gewaltfreier Kommunikation trainiert habe, da kam der Vorsitzende nach dem Workshop zu mir und sagte: „Warum bieten Sie dieses Training eigentlich nicht in Israel und Palästina an? Die könnten das wirklich gut gebrauchen.“ Ich antwortete ihm: „Ich würde sehr gerne dort hingehen, aber es hat mich bisher niemand eingeladen.“ Er fragte mich: „Warum müssen Sie denn immer eingeladen werden?“ Wissen Sie, ich war einfach verwöhnt, weil ich bisher immer gefragt worden war. Aber dann habe ich mich hingesezt und überlegt, wie ich wohl ohne Kontakte in einem Land Fuß fassen könnte, und kam auf die Idee, einfach Leute zu fragen, ob jemand zufällig jemanden in Israel und Palästina kennt. Die nächste Gelegenheit war bei einem Workshop in Basel. Sofort hat sich eine Frau gemeldet und gesagt: „Vor kurzem war ein israelisches Ehepaar bei mir zu Gast. Er unterrichtet Konfliktbearbeitung an der Uni. Die würden sich bestimmt für deine Arbeit interessieren.“ Ich fragte die Frau: „Würdest du die beiden anrufen, ihnen erzählen, warum du die Gewaltfreie Kommunikation sinnvoll findest und ihnen sagen, dass ich bereit wäre, nach Israel zu kommen?“ Nun, das hat sie gemacht, und als es soweit war und ich nach Israel kam, hatte das Ehepaar genau die Leute zusammengetrommelt, die ich brauchte, um etwas auf die Beine zu stellen. Eine Woche später gab ich einen Workshop in Zermatt und fragte wieder die Gruppe, ob jemand zufällig Kontakt zu Palästinensern habe. Und tatsächlich fand sich sofort jemand, ein schwedischer Militäroffizier, der selber zehn Jahre lang als Teil einer Friedensmissions-Gruppe im Nahen Osten gewesen war. Damals kannte er die Giraffensprache noch nicht, er hatte sich über Jahre völlig aufgerieben und sich schließlich nach Schweden zu-

rückversetzen lassen. Er war begeistert von der Idee, die Gewaltfreie Kommunikation in diese Region zu tragen und war äußerst engagiert, um mir zu helfen. Er ist auf eigene Kosten in die besetzten Gebiete geflogen und hat genau die richtige Kontaktperson für mich ausfindig gemacht.

Tja, so funktioniert das. Man fragt einfach andere, die wieder andere kennen – und mit einigen von ihnen kann man gemeinsam auf Giraffengang gehen, wie ich das nenne: Man geht in ein Land und hält am besten gemeinsam Ausschau nach den entsprechenden Leuten. Wenn man erst einmal da ist, dann entdecken sie einen oft auch von selber. Es hilft natürlich, an einem Ort zu sein, wo sie einen auch sehen können.

Ich vermute, dass die Menschen in vielen der Länder, in die Sie gehen, nicht das Geld haben, Ihr Training zu bezahlen. Wenn Sie nicht von staatlichen Geldern abhängig sein wollen, wie finanzieren Sie Ihre Arbeit vor Ort?

Die Finanzierung funktioniert nach folgendem ökonomischen System: Wenn du dem Leben dienst, dann dient das Leben dir, und das Geld fließt. Das bedeutet, dass ich mich einzig und allein darum kümmern muss, dass das, was ich tue, dem Leben dient. Das heißt nicht, dass ich nicht um Geld bitten muss. Ich bitte um sehr viel Geld. Aber ich bekomme es auch. Ich nenne das Robin-Hood-Spiel: Ich arbeite in großen Wirtschaftsunternehmen für einen ziemlich hohen Tagessatz. Und mit dieser Summe kann ich Trainings für Tausende von Menschen in Afrika finanzieren. So geht das. Und es gibt eine Mitarbeiterin in unserem Netzwerk, die sehr gut in Fundraising ist, und so bekommen wir das Geld zusammen, das wir für unsere Arbeit in den weniger wohlhabenden Ländern brauchen.

Sie kritisieren die Strukturen und das ökonomische System, in dem wir leben. Gleichzeitig gewinnen Sie namhafte Repräsentanten dieses Systems für Ihre Sache und schaffen es, finanzielle Unterstützung von ihnen zu bekommen. Ich frage mich nur, ob nicht, konsequent weitergedacht, irgendwann der Punkt kommt, an dem diese Rechnung nicht mehr aufgeht. Denn wenn es eine grundsätzliche Umwandlung unse-

rer politischen und wirtschaftlichen Strukturen gäbe, dann hieße das doch, dass diejenigen, die Sie jetzt unterstützen, einen großen Teil ihrer Macht und ihres Reichtums abgeben müssten.

Ich bin davon überzeugt, dass unter den politischen und wirtschaftlichen Strukturen, in denen wir leben, alle leiden. Von außen mag es so aussehen, als gäbe es Gewinner und Verlierer. Doch diejenigen, die das meiste Geld verdienen, zahlen bitter dafür: in psychischer und spiritueller Hinsicht. Jemand, der viel Reichtum auf Kosten anderer angehäuft hat, lebt in einer Welt, in der es hauptsächlich um Geld geht. Was ist das für ein Leben? Es mag noch so nett sein, aber im Grunde entspricht es nicht unseren Bedürfnissen. Die ganze Konsumkultur basiert auf der Ersatzbefriedigung von Bedürfnissen. Und das ist eines unserer größten Ziele in den nächsten Jahren: den Menschen effektivere Wege zu zeigen, wie sie ihr Bedürfnis nach Sinn erfüllen können.

Ist das nicht ein bisschen utopisch?

Ich weiß nicht, was Sie unter utopisch verstehen. Ich bin kein Träumer, sondern eigentlich eher konservativ. Wenn mir jemand von Plänen erzählt, deren Umsetzbarkeit ich nicht erkennen kann, dann bin ich sehr skeptisch.

Ich bin grundsätzlich nicht besonders leicht für visionäre Ideen zu begeistern. Aber was die Gewaltfreie Kommunikation angeht, habe ich einfach schon viele kreative Menschen getroffen, die damit arbeiten und mir gezeigt haben, dass es funktioniert, dass es politisch und spirituell durchdacht ist und dass sich damit das Bewusstsein der Menschen radikal verändern lässt. Außerdem denke ich: Wenn wir Menschen den Einfallsreichtum und die Energie aufbringen, hoch technisierte Waffenarsenale und Sicherheitssysteme zu schaffen, warum sollten wir diese Energie nicht dafür benutzen können, ein dem Leben dienendes System aufzubauen?

Letztlich kann ich nur sagen, dass ich persönlich mit der Annahme leben möchte, dass Veränderung möglich ist. Und falls ich mich irre und sich diese Annahme als naiver Traum entpuppen sollte, dann kann ich auch damit leben. Aber es gibt genug Evidenz, die mich davon überzeugt, dass Veränderung möglich ist.

Ich würde gerne mehr über Ihre Arbeit in Wirtschaftsunternehmen erfahren. Ist es überhaupt möglich, Gewaltfreie Kommunikation in Organisationen einzuführen, die eine Gesprächskultur haben, in der Gefühle und Bedürfnisse nicht vorkommen?

Ich denke, es ist schon möglich. Aber man braucht große Giraffenhöhlen. Wenn ich in solchen Firmen Trainings anbiete, dann bekomme ich oft zu hören: „Haben Sie selber schon mal in einer Firma wie dieser hier gearbeitet? Da können Sie nicht einfach von Gefühlen und Bedürfnissen sprechen. Denn dann nimmt sie keiner mehr ernst. Das wirkt total unprofessionell.“ Das ist schon richtig. Walter Wink²³ spricht davon, dass es wichtig ist anzuerkennen, dass jede Institution ihre eigene Spiritualität hat. Und mir ist klar, dass in Wirtschaftsunternehmen eigene Gesetze herrschen und ein anderer Geist weht als in anderen Zusammenhängen.

Wenn ich in wirtschaftlichen Organisationen arbeite, dann spreche ich deshalb nicht über „Bedürfnisse“ und „Gewaltfreie Kommunikation“, sondern über Macht. Ich diskutiere, wie man die eigene Macht und damit die eigene wirtschaftliche Produktion – oder Dienstleistung oder was immer es ist – so steigern kann, dass man später nicht dafür bezahlen muss. Ich erkläre das in etwa so: „Mich interessiert ein Weg, der uns Macht *mit* Menschen und nicht Macht *über* Menschen gibt. Macht *mit* Menschen bedeutet, dass die Menschen, die in der Firma beschäftigt sind, gerne und effektiv arbeiten, weil sie merken, dass das, was sie tun, zum Erfolg ihres Unternehmens beiträgt. Dann haben die Mitarbeiter das gleiche Bedürfnis wie das Unternehmen“.

Ich sollte mal in einem Unternehmen in Zürich vermitteln, in dem seit langem der Konflikt schwelte, welche Software benutzt werden sollte. Die jüngeren Leute in der Abteilung wollten unbedingt eine neue Software. Die Älteren waren dagegen. 15 Monate dauerte der Konflikt schon an, und ich sollte zwischen den Parteien medieren. Ich habe sie gebeten, ihre reguläre Arbeitssitzung abzuhalten, um zu beobachten, wie sie miteinander kommunizierten. Und als einer der Älteren das Wort ergriff, wurde mir sofort klar, was los war. Man muss dazu sagen, dass die älteren Mitarbeiter vor Jahren die Software entwickelt hatten, die aktuell noch in Betrieb war. Einer der älteren Mitarbeiter ergriff also das Wort, aber er sagte nicht etwa, dass er sich Anerkennung wünschte für die Entwicklung der Software, mit der all

diese Jahre gearbeitet worden war. Er sagte: „Nur weil etwas neu ist, muss es noch lange nicht gut sein. Einer anderen Firma ist es jüngst passiert, dass sie neue Software eingeführt hat, und dann ist alles den Bach runter gegangen.“ Dann antwortete einer der Jüngeren: „Ich stimme mit meinem geschätzten Kollegen darin überein, dass allein die Tatsache, dass etwas neu ist, noch keine Garantie ist. Aber wenn Sie unseren Geschäftsbericht und die Bilanzen sehen, dann kommt man doch zu der – blablabla.“ So ging das immer weiter, bis ich irgendwann unterbrach: „Entschuldigen Sie, ich würde gerne etwas klären“ – und dann meinte ich zu den älteren Mitarbeitern: „Ich habe den Eindruck, dass Sie sich gekränkt fühlen und sich etwas mehr Anerkennung wünschen für die Entwicklung der Software, mit der bislang erfolgreich gearbeitet wurde.“ Die Antworten klangen ungefähr so: „Naja, wissen Sie, als damals ...“, also in gewisser Hinsicht ...“, und ich fragte nach: „Ist es so?“ „Ja, schon.“ Meine Güte war das schwierig, in dieser Umgebung ein Gefühl zu äußern!

Und dann auch noch so ein Gefühl wie Kränkung!

Natürlich ist das erst einmal sehr bedrohlich für die Beteiligten. Aber wenn sie merken, wie unnötig viel Geld diese unproduktiven Auseinandersetzungen kosten, wie hoch auch die emotionalen Kosten sind, wenn solche Gefühle unterdrückt werden, dann sind sie auch bereit, neue Wege zu gehen. Diese Gruppe von Mitarbeitern hat sich jedenfalls darauf eingelassen, und sie haben aus ihrer Blockade herausgefunden.

Sie stoßen regelmäßig auf Widerstände bei Ihrer Arbeit. Sind Widerstände für die Person, die sie hat, nicht auch etwas ganz Sinnvolles?

Wenn ich Giraffenhohr habe, dann existieren Widerstände nicht. Dann wollen diese Menschen mir etwas über ihre Gefühle und Bedürfnisse mitteilen. Wenn ich zum Beispiel von einer Firma zu einem Training eingeladen werde, zu dem die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen hingeschickt werden, dann sagen sie: „Niemand hat uns gefragt, ob wir hier sein wollen, das ist ja wie in der Schule, immer diese Fortbildungen ...“ Sie wollen einfach, dass jemand ihren Ärger versteht. Und die Gruppen, die nicht freiwillig da sind, wissen meistens gar nicht, was ich ihnen anzubieten habe. Da ist es egal, ob es

Schulklassen sind, deren Lehrer mich eingeladen hat, oder ein Lehrerkollegium, das zu so einem Training hingeordnet wurde, oder eine Gruppe von Managern. Normalerweise merkt man sofort an der Energie, mit der die Leute kommen, dass sie nicht freiwillig gekommen sind. Sie sitzen da und warten darauf, gelangweilt oder unterhalten zu werden. Das ist natürlich der Tod. Wenn ich also etwas von dieser Energie spüre, sage ich: „Ich würde zuallererst gerne herausfinden, was Sie heute hierher geführt hat. Zu welcher Gruppe gehören Sie? Gruppe A: Sie wissen, worum es in meinem Training geht und Sie konnten es kaum erwarten, herzukommen? Gruppe B: Sie sind hier, weil Sie Angst haben, dass es Folgen für Sie haben könnte, wenn Sie nicht gekommen wären? Gruppe C: Sie sind nicht sicher, warum Sie heute hier sind, Sie sind einfach den anderen gefolgt. Also: Wie viele von Ihnen sind in Gruppe A? Keiner. Gruppe B? Fast alle. Vielen Dank! Gruppe C? Zwei. Okay.“ Und dann frage ich weiter: „Von denjenigen, die nicht freiwillig hier sind, würde ich gerne wissen: Welche Informationen brauchen Sie, um zu entscheiden, ob Sie mir Ihre Aufmerksamkeit schenken wollen? Ich nehme ungern die Zeit und Aufmerksamkeit von Menschen in Anspruch, die mir vorher nicht die Erlaubnis dazu gegeben haben.“

Ich habe mal eine Woche lang mit einer Gruppe israelischer Polizisten gearbeitet. Die Gruppe bestand aus den Polizisten, die das höchste Beschwerderegister bezüglich polizeilicher Brutalität hatten. Und sie wussten, dass genau das der Grund war, warum sie für das Training ausgewählt worden waren. Sie können sich vorstellen, mit welcher Energie diese Leute kamen. Denen hätte ich sechs Tage lang etwas erzählen können, ohne jemals zu ihnen durchzudringen. Deshalb hab' ich erst einmal gesagt: „Welche Informationen über Kommunikation bräuchten Sie, um zu entscheiden, ob Sie etwas darüber lernen wollen?“ „Kommunikation?!“, meinte einer, „Sie haben wohl keine Ahnung von den Idioten, mit denen wir's zu tun haben, mit denen kann man nicht kommunizieren!“

Ich kann mich noch genau an den ersten Tag erinnern, als ich ihnen erklärt habe, wie man Einfühlung gibt. Einer der Polizeioffiziere sagte: „Ich glaube, ich verstehe, was Sie meinen: Wenn jemand mich bespuckt, dann soll ich mir einfach einreden, dass es draußen regnet.“

Wie kann man denn jemandem Einfühlung geben, der einen bespuckt?
Ich glaube, wenn das passiert, ist es erst einmal gut zu wissen, wie man in Giraffensprache schreien kann, um dann in der Lage zu sein, Empathie zu geben. Wenn ich vom Giraffenschreien rede, dann meine ich damit nicht, dass man unbedingt laut werden muss. Es geht einfach darum, dass man dem anderen die eigene Verletzlichkeit zeigt. Wenn also jemand auf mich spuckt, dann kann ich zum Beispiel sagen: „Hey, ich krieg’ die Krise, wenn du das machst. Bespuckt zu werden ist nicht das, was ich unter Respekt verstehe. Wenn du was gegen mich hast, dann sag’s mir bitte, aber bespuck’ mich nicht! Ist das angekommen?“

Bei den israelischen Polizisten bin ich erst mal gar nicht dazu gekommen, ihnen beizubringen, wie man gewaltfrei kommuniziert. Ich habe die ganze Zeit damit verbracht, mir anzuhören, wie bescheuert sie dieses Kommunikationstraining finden und dass es in ihrem Job überhaupt keinen Zweck haben würde, damit zu arbeiten. Ich habe einfach zugehört und ihnen Empathie gegeben. Und es wurde festgestellt, dass bereits nach der Halbzeit meines Trainings mit ihnen die Brutalitätsrate gesunken ist.

Wenn Sie immer wieder erfahren, wieviel Sie mit Ihrer Arbeit bewegen können – ist es da manchmal nicht schwierig, die eigenen Grenzen zu erkennen und zu setzen? Besonders, wenn Sie von einer solch starken Vision getrieben werden?

Ich frage mich, wie Sie bei all dem Jetsetting von einem Ort zum nächsten jemals Ruhe und Zeit für sich selber finden.

Ja, das ist ein Problem, aber kann man sich ein schöneres Problem vorstellen? Ich bin sicher, jeder Mensch auf dieser Welt wäre dankbar, so viele Möglichkeiten zu haben, das Bedürfnis nach Sinn zu erfüllen. Aber natürlich ist es nicht immer einfach. Wenn ich das Leid an so vielen verschiedenen Orten dieser Welt sehe und weiß, dass es gelindert werden könnte, dann fällt es mir schwer, nichts zu tun und mir selbst eine Pause zu gönnen. Heute Morgen beim Frühstück habe ich die Nachricht erhalten, dass die Nichte eines Freundes in Burundi sich umgebracht hat, weil ihre Familie das Schulgeld für sie nicht mehr bezahlen konnte. Wenn Tage so beginnen, dann denke ich: Es ist so wichtig, diese Welt zu einem schöneren Ort zu machen,

und ich weiß, wie ich dazu beitragen kann. Da fällt es mir schon sehr schwer, mir Zeit für mich zu nehmen, einfach mal einen Spaziergang zu machen und an gar nichts zu denken. Gleichzeitig sagen mir mein Kopf und mein Körper, wie wichtig so eine Auszeit ist, um wieder Kraft zu schöpfen. Hier die richtige Balance hinzubekommen, ist eine echte Herausforderung für mich.

Dankbarkeit ausdrücken und annehmen

„Das Leben feiern.“

Am Anfang unseres Gesprächs haben Sie davon erzählt, dass die Frage, warum manche Menschen gewalttätig sind und andere es genießen können zu geben, Sie von Kindheit an beschäftigt hat. Wie kann es sein, dass es Menschen gibt, die noch nie von Gewaltfreier Kommunikation gehört haben, aber ganz selbstverständlich diese Haltung leben?

Ich will als Beispiel die Geschichte einer Freundin aus Ruanda nehmen, eine Geschichte, wie es viele andere gibt. Der Name dieser Freundin ist Yolande Mukagasana²⁴, sie hat ein Buch über ihr Leben im Bürgerkrieg geschrieben, und ich habe sie in einem meiner Workshops kennen gelernt. Als sie damals erzählt hat, dass ihre drei Kinder und ihr Bruder in Ruanda ermordet wurden, war ich sehr verwundert, zu sehen, dass diese Erlebnisse keinen Hass und keine Wut in ihr ausgelöst haben. Nur Traurigkeit. Sie war einfach zutiefst traurig über das, was man ihr angetan hatte. Traurig und gleichzeitig unglaublich lebensbejahend. Wenn ich Menschen wie Yolande treffe, dann kann ich es kaum erwarten, ihnen eine für mich zentrale Frage zu stellen, eine Frage, die ich Leuten immer wieder stelle: „Auf welche Weise haben andere Menschen in deinem Leben dazu beigetragen, dass du so – mit offenem Herzen – durch die Welt gehen kannst?“ Yolande antwortete: „Als ich noch klein war, da kamen oft Bettler zu uns an die Tür. Wenn ich ihnen die Tür öffnete, dann rief meine Mutter mir zu: ‚Bring ihnen Wasser und bringe ihnen auch Brot, sie trauen sich bestimmt nicht, um beides zu bitten!‘“ Es sind oft ganz