

# MIT DEM LEBEN TANZEN

Wie Empathie das Leben verändert:  
Gewaltfreie Kommunikation als Haltung.



VON SABINE DIETERLE

S tellen Sie sich vor, Sie sehen eine kurze Filmszene, einen Saal voller Menschen und die Kamera schwenkt auf eine Bühne. Dort sitzt ein Mann. Sein Gesicht wirkt ernst, wenn ich genau hinschaue, ohne ich ein Lächeln. In jeder Hand hält er eine Handpuppe. Eine stellt einen Wolf dar, die andere eine Giraffe. Er beginnt auf Englisch zu sprechen und jetzt wird das erahnte Lächeln deutlicher: *„Wenn ihr Angst vor Gewalt habt, dann hört jetzt weg.“* Und er beginnt, mit hoher verstellter Stimme den Wolf zum Sprechen zu bringen: *„Liebst du mich?“* Eine weitere kurze Szene, derselbe Mann zu einem späteren Zeitpunkt. Er spricht über Selbstempathie. Er wirkt, als ob ihm das, was er sagt, viel bedeutet. Er sagt, dass wir uns niemals Sorgen darüber machen sollten, wie eine andere Person reagiert. Unsere Sorge, unsere Gedanken sollten eher darauf gerichtet sein, wie wir auf die Reaktionen anderer reagieren: *„Wir müssen uns nicht um das „Nein“ sorgen, das wir von anderen hören, sondern darum, wie wir mit dem „Nein“ umgehen.“* Eine dritte Szene, der Mann greift zur Gitarre und leitet seinen musikalischen Beitrag ein: *„So möchte ich den Abend mit einem Lied beenden, um euch zu helfen, bei diesem ganzen Prozess bewusst zu bleiben. Es geht darum, mit dem Leben verbunden zu bleiben.“* Er beginnt, auf Deutsch zu singen *„Mit dem Leben tanzen“*.

Drei kurze Szenen von vielen, die im Auditorium Netzwerk und online do-

### Mit dem Leben tanzen

Mit dem Leben tanzen  
wie die Blätter mit der Sonne  
wie die Pflanzen mit dem Regen  
wie die Vögel mit dem Korn  
mit dem Leben tanzen.

Wieder und wieder,  
auf so vielerlei Weisen.

Wir haben Angst zu geben  
wir haben Angst zu leben  
wieder und wieder.

Lasst uns feiern,  
die Freude am Leben.

In jedem Atemzug,  
in jedem Augenblick.

von Ruth Bebermeyer,  
Übersetzung Marshall Rosenberg

kumentiert sind. Sie zeigen **Marshall B. Rosenberg**, amerikanischer Psychologe und **Begründer der Gewaltfreien Kommunikation** (GFK). Im Oktober wäre er 90 Jahre alt geworden. Leider bin ich Rosenberg nie persönlich begegnet. Ich hätte ihn gerne getroffen, hätte gerne direkt von ihm gelernt und stelle mir vor, er hätte mich herausgefordert. So wie er es seit vielen Jahren mit seiner Haltung tut, die er in mein Leben und in das Leben vieler anderer Menschen gebracht hat.

Die GFK ist einerseits eine Kommunikationsmethode, jedoch viel mehr

auch eine Lebenshaltung zur Förderung von Verständnis und Verbundenheit zwischen Menschen. Rosenberg formuliert es so: *„Es geht darum, wie es dir geht und was dein Leben schöner machen würde. Einfache, grundlegende Fragen, aber aus politischen und historischen Gründen ist uns nicht beigebracht worden, sie zu beantworten.“* So hatte er es sich zur Lebensaufgabe gemacht, an den Orten, an denen er wirkte, die Menschen mit dem zu verbinden, was sie fühlen und brauchen. Er wollte die GFK stets in einer sozialen und gesellschaftspolitischen Dimension verstanden wissen. Obwohl die GFK als Haltung bei uns selbst beginnt, entfaltet sie ihr volles Potenzial erst, wenn sie strukturell verankert wird – in der Familie, Kindertagesstätte, Schule, Arbeitswelt und Politik.

Die Essenz der GFK, die insbesondere zur Selbstreflexion dient, sind die von Rosenberg entwickelten vier Schritte:

1. Beobachtungen schildern (statt Bewertungen äußern)
2. Eigene Gefühle mitteilen (statt Vorwürfe machen)
3. Bedürfnisse formulieren (anstelle von „einzig möglichen“ Strategien)
4. Eine klare und konkrete Bitte äußern (versus Forderungen stellen)

Rosenberg ging es meiner Meinung nach um sprachliche Klarheit und nicht um einen „perfekten“ Satz in vier Schritten. Zunächst sollten wir uns unserer eigenen Sichtweise, Gefühle, Anliegen und Lösungsideen bewusstwerden und auch unsere Bewertungen und Vorwürfe wahrnehmen. Diese Klarheit ermöglicht es uns, aus dem „Richtig“- und „Falsch“-Denken in einen offenen,

mitfühlenden Kontakt mit anderen zu treten. Dadurch können wir auch strukturelle Möglichkeiten schaffen, damit GFK als Haltung im Umgang miteinander wirksam wird, etwa durch die Etablierung von Empathie als Unterrichtsfach in Schulen oder indem in Unternehmen das persönliche Kennenlernen zur Besprechungskultur gehört.

Zurück zu den drei Szenen: Sie enthalten für mich Facetten des Menschen Rosenberg und Facetten der von ihm entwickelten GFK. Rosenberg war für mich ein **Geschichtenerzähler**. Damit verbinde ich, dass er die Themen, die er vermitteln wollte, mit Geschichten, mit Bildern wie dem vom Wolf (steht für hierarchisch-trennende Sprache) und der Giraffe (steht für verbindende Sprache) greifbarer machte. Er schuf Erzählungen. Mit diesen half er sich selbst und anderen, berührt zu werden, in Kontakt zu kommen, sich einzulassen und sich weiterzuentwickeln. Die GFK hat Rosenberg zeit seines Wirkens mit zahlreichen Weggefährten weiterentwickelt. Auch heute noch, nach seinem Tod, entwickeln Trainer:innen diese mir wertvoll gewordene Haltung in ihrer Methodik weiter.

Er war ein Mensch, der auch schweren Themen zu **Leichtigkeit** verhalf. **Humor** hat sein Arbeiten entscheidend geprägt. Dies wird immer wieder deutlich, wenn Menschen von ihren Erlebnissen mit ihm berichten. Andi Schmidbauer, GFK-Trainer aus München, schildert eine Begegnung in der Schweiz: *„Besonders in Erinnerung geblieben ist mir eine Begebenheit aus dem Jahr 2004, die mir das Bedürfnis ‚Ordnung‘ eindrücklich erhellt hat. Ich hatte Marshall um ein privates Coaching gebeten. Als ich abends in sein kleines Häuschen kam, führte er mich in sein Wohnzimmer. Mein Blick fiel sofort auf jede Menge Papierstapel, die auf dem Boden lagen. Zwei ‚Straßen‘ führten zwischen ihnen hindurch, eine zum Computer, eine zum Esstisch. Mein erster Gedanke: ‚Wie sieht’s denn hier aus ...?‘. Meine Überraschung*

*war mir wohl deutlich anzusehen, denn Marshall fragte mich augenzwinkernd und mit einem Lächeln: ‚Na, Andi, perfectly aufgeräumt, oder?‘ Wir sprachen dann über Ordnung im Sinne von ‚aufgeräumt‘ und Ordnung im Sinne von ‚Struktur‘. Marshall wusste genau, auf welchem Haufen welches Papier lag und fühlte sich in dieser Umgebung sichtlich wohl. Für ihn war das die Struktur, die für ihn gepasst hat.“*

Die GFK fördert die Fähigkeit zur Perspektivenübernahme. Sie hilft uns, unsere eigenen Bedürfnisse und Gefühle besser zu verstehen und fördert gleichzeitig das Verständnis für andere, indem wir uns in die „Welt“ der anderen hineinversetzen, um uns so in unserem Menschsein zu begegnen.

Nicola Abler-Reinalter, eine GFK-Trainerin aus Österreich, beschreibt, wie Sie den **Menschen** Rosenberg in Erinnerung hat: *„Marshall hat mich als Mensch sehr berührt. Seine Lieder, die er sang, ein Sich-zeigen in Verletzlichkeit und Unvollkommenheit, sein Humor, und vor allem seine vielen Geschichten, die er erzählt hat, haben sich mir eingeprägt als etwas, das mir im Leben Hoffnung und Zuversicht gibt. Er ist eines meiner wenigen Vorbilder für natürlich gelebte Menschlichkeit.“* Rosenbergs Aufwachsen in Detroit zwischen 1934 und 1953 war geprägt von Gewalt und Empathie. Er erlebte Rassenunruhen und als amerikanischer Jude selbst Antisemitismus, die ihn für die Auswirkungen von Gewalt sensibilisierten. Sein Elternhaus beschrieb er mit einem introvertierten Vater und einer lebenslustigen Mutter. In seiner Jugend hat er sich selbst als **Kämpfer** bezeichnet – so kämpfte er mit dem Bedürfnis nach Unsichtbarkeit und dem Drang zur aggressiven Selbstbehauptung, was zu mehreren Schlägereien führte. Die Erfahrung von Gewalt auf der einen Seite und Familienmitglieder wie sein Onkel Julius auf der anderen, den er bei der Pflege der Großmutter als einfühlsam erlebte, machten ihn zu einem **Fragenden**. Diese Fragen beeinflussten seinen weiteren Lebensweg entscheidend: „Was lässt Men-

schen gewalttätig werden?“ „Warum bleiben manche Menschen auch unter schlimmsten Umständen empathisch?“ „Wie kann man Empathie fördern?“ In seinem Psychologiestudium beeinflussten Michael Hakeem und Carl Rogers Haltung und Ansatz Rosenbergs entscheidend: Sie regten ihn dazu an, nicht nur die Patient:innen, sondern auch deren soziales Umfeld zu betrachten. Hakeems Kritik an der klinischen Psychologie veränderte Rosenbergs Denken. Auch Rogers’ Techniken des aktiven Zuhörens und der klientenzentrierten Gesprächstherapie sowie die Bedeutung von Empathie und Authentizität in der Arzt-Patient-Beziehung inspirierten ihn bei der Entwicklung seines eigenen Ansatzes. Sie prägten ihn als **Visionär** in der Entwicklung der gewaltfreien Kommunikation. Doch was kann gelebte GFK konkret bewirken?

- **Bedürfnisklärung:** GFK hilft, eigene und fremde Bedürfnisse zu erkennen und auszudrücken, was Verständnis und Verbindung vertieft.
- **Selbstempathie:** GFK fördert Selbstempathie, indem sie Menschen lehrt, sich selbst ohne Urteil zu akzeptieren und die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen.
- **Empathie:** GFK unterstützt die Entwicklung von Empathie durch aktives Zuhören und das Verständnis von eigenen sowie fremden Gefühlen und Bedürfnissen.
- **Konfliktlösung:** GFK bietet Werkzeuge zur gewaltfreien Konfliktlösung, die zu konstruktiveren Ergebnissen ohne Schuldzuweisungen führt.
- **Selbstbewusstsein:** GFK steigert das Bewusstsein für eigene Gefühle und Bedürfnisse, was die Selbstwahrnehmung und Selbstregulation verbessert.
- **Kooperation:** GFK fördert eine dialogorientierte Atmosphäre, in der alle gehört werden und gemeinsam Lösungen finden.
- **Missverständnisse reduzieren:** GFK verringert durch klare und einfühlsame Kommunikation Missverständnisse und Fehlinterpretationen.



Briefmarke zum 90. Geburtstag von Marshall B. Rosenberg.  
© Fachverband Gewaltfreie Kommunikation

- **Offene Kommunikation:** GFK ermutigt zu ehrlicher Kommunikation, die auf Verständnis und Zusammenarbeit abzielt.
- **Praktische Übungen:** GFK umfasst Übungen, die aktives Zuhören, Selbstreflexion und empathisches Antworten fördern.

Gewaltfreie Kommunikation sollte nicht als wirkungsvolles Instrument rhetorischer Manipulation verstanden werden, das wir lernen und im Kontakt „anwenden“. GFK ist vielmehr eine Lebenshaltung, welche die Qualität persönlicher und beruflicher Beziehungen verbessert, weil wir uns in unserem Menschsein zeigen. Sie beginnt bei uns selbst, zeigt uns unseren Verantwortungsraum im Miteinander und lässt uns immer wieder neu prüfen, wie wir zu dieser Qualität des Miteinanders beitragen können.

Rosenberg begleitete weltweit politische Auseinandersetzungen als Mediator, er arbeitete in Gefängnissen und spontan auf der Straße oder wo immer er gerade war. Er füllte große Hallen und blieb doch nahbar, war **Wegbegleiter** und **Coach** für viele Trainer:innen, die heute die GFK in seinem Sinne lebendig halten und weitergeben.

Gabriele Lindemann zitiert Rosenberg: „*Es braucht keinen Mut, sondern Klarheit, wie du leben willst.*“ Sie schreibt: „*Das landete mitten im Herzen und wurde mein Prinzip. Es stärkt mich bis heute, schwierige Gespräche auf Augenhöhe zu führen. Mich für Echtheit und Integrität einzusetzen.*“

Der Fachverband Gewaltfreie Kommunikation e.V. fördert neben dem Center for Nonviolent Communication (CNVC) die Verbreitung und Qualitätssicherung der Gewaltfreien Kommunikation, insbesondere im deutschsprachigen Raum. Zur Ehrung des Lebenswerks von Rosenberg entwarf der Fachverband in diesem Jahr eine Sonderbriefmarke im Wert von 85 Cent, die über den Fachverband erworben werden kann. GFK-Interessierte haben vielfältige Möglichkeiten, sich dem Anliegen Rosenbergs zuzuwenden und die einfühlsame Haltung der GFK dort zu leben, wo sie wirkt: Zuallererst im Umgang mit uns selbst, im persönlichen täglichen Miteinander, in beruflichen Feldern, als Vorgesetzte, Coaches, Kolleg:innen, im Miteinander in Gesellschaft und Politik. So wird die Vision, dass die GFK noch viel öfter zur leitenden Maxime im täglichen Miteinander werden könnte, gelebte Realität. Und was könnte dabei hilfreicher sein als die von mir so geschätzte humorvolle und ermutigende Haltung von Rosenberg: „*Das Ziel ist nicht, perfekt zu sein, sondern immer weniger dumm.*“ In diesem Sinne: Gehen wir es an, mit Empathie und dem Mut, ganz unperfekt – wieder und wieder auf so vielerlei Weisen neu anzufangen, um mit dem Leben zu tanzen. ■



© Tom Pingel

**Sabine Dieterle** schreibt für den Fachverband Gewaltfreie Kommunikation e.V. Sie ist als systemische

Supervisorin und empathische Coach in eigener Praxis in Tübingen tätig und bietet als Trainerin auf dem Anerkennungsweg GFK-Seminare und Vorträge an. Sie begleitet Teams, Einzelne und Gruppen dabei, ihr berufliches und privates Miteinander so zu gestalten, dass Kommunikation auf Augenhöhe, mit Klarheit und Wertschätzung gelingt.  
[www.klarseen.de](http://www.klarseen.de)

## MATERIALIEN

Fachverband Gewaltfreie Kommunikation e.V.:  
<https://www.fachverband-gfk.org/>

Al Weckert: Marshall Rosenberg Biografie Teil 1: <https://www.empathie.com/marshall-rosenberg-biografie-teil-1/>

Marshall Rosenberg: Bausteine einer Biografie: <https://www.empathie.com/medien/detail/marshall-rosenberg-biografie/>

Filmausschnitte:

How to give yourself self empathy – by Marshall Rosenberg: [https://www.youtube.com/watch?v=oso\\_y\\_vbCcl](https://www.youtube.com/watch?v=oso_y_vbCcl)

Marshall Rosenberg: Liebest du mich?: [https://www.youtube.com/watch?v=tCfU\\_ZRy\\_lg](https://www.youtube.com/watch?v=tCfU_ZRy_lg)