

# Typisch Amerikaner!

Von Markus Dietl



Sie holte Rosenberg nach Deutschland: Isolde Teschner, Ehrenvorsitzende des Netzwerks Gewaltfreie Kommunikation München e. V.

Sie hat Marshall Rosenberg nach Deutschland eingeladen: Isolde Teschner. Der Kommunikationstrainer hat die Einladung nach München angenommen und hielt dort sein erstes Seminar außerhalb der USA. Es war der 25. April 1986 – das Wochenende der Katastrophe von Tschernobyl. Mit Sitzblockaden hatte Isolde Teschner einst gegen die Atomwaffenlager demonstriert. Schon lange engagierte sie sich in der Friedensbewegung für den gesellschaftlichen Wandel. Noch heute unterstützt die 78-Jährige als Mitglied Projekte der Organisation Pax Christi.

Und seit ihrer Begegnung mit Marshall B. Rosenberg setzt Isolde Teschner, gebürtig in Vorarlberg, nicht mehr auf Widerstand. Sie hat ein wirksameres Mittel entdeckt: die Gewaltfreie Kommunikation.

„Typisch Amerikaner!“, dachte sie anfangs über Rosenberg. „Für ihn ist alles machbar.“ Sie war vorsichtig und brauchte eine Weile, um warm zu werden. Nach seinem ersten Besuch setzte sich die kleine Münchner Friedensgruppe, fünf Friedensaktivistinnen, mit seinen Inhalten näher auseinander. Sie übersetzten die Broschüre „Nonviolent Communication“ und trafen sich regelmäßig, um gemeinsam zu lesen und zu üben. Damals gefiel Isolde, dass sich Menschen über die Art der Kommunikation ändern können. Menschen lernen, sich anders auszudrücken.

Als Mitglied des Vereins Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation München e. V. liegt ihr ein Projekt besonders am Herzen: das Versöhnungsprojekt. Die Initiative unterstützt z. B. den Austausch zwischen Menschen aus Palästina und Israel. 2007 in einem palästinensischen Folklore-Zentrum

zum Beispiel erläuterte Isolde mit einem Team aus Deutschland jungen Tänzerinnen die Gewaltfreie Kommunikation. Das Schwierigste für die Frauen und Mädchen war es, auf ihre eigenen Bedürfnisse zu schauen, sagt sie. Die palästinensischen Seminarteilnehmerinnen nannten Begriffe wie *Home*, *Friend*, *Sister*, und es dauerte eine Weile, bis den Deutschen klar wurde, dass etwa *Home* für die Frauen Geborgenheit bedeutet und der Begriff *Sister* das Bedürfnis nach Kontakt meint.

Ohne die engagierte Friedensarbeit der kleinen Münchner Gruppe wäre Marshall Rosenberg wohl kaum nach Deutschland gekommen. Denn später erfuhr Isolde Teschner, dass es für Marshall Rosenberg, der als Jude in seiner Kindheit viel beschimpft wurde, nicht selbstverständlich war, nach München zu kommen. In Deutschland lernte Marshall Rosenberg, tief sitzende Feindbilder aus seiner Kindheit hinter sich zu lassen und sogar umzuwandeln. Nach Deutschland zu kommen und mit solcher Wärme aufgenommen zu werden, das gebe ihm Hoffnung, sagte er einmal.

Offenbar war Isolde Teschners Einladung vor fast 30 Jahren ein Anstoß für eine ganz persönliche Versöhnung.



**Dr. Markus Dietl**, Vorstandsmitglied im Münchner GFK-Netzwerk, Autor, GFK-Trainer, Berater.

# GFK für den Alltag

Von Markus Dietl und Gudrun Haas

„Meine Sorge ist, dass sich die Gewaltfreie Kommunikation zu sehr kommerzialisiert.“  
Die Aktivistin Isolde Teschner im Interview.

*Isolde, was ist das Erfolgsgeheimnis der Gewaltfreien Kommunikation, der GFK?*

Erfolg ist meiner Meinung nach ein Wolfswort. Von Erfolg lässt sich bei der Gewaltfreien Kommunikation nicht sprechen. Ich würde es lieber Wirkung nennen. Weltweit kennen sehr viele den Begriff Gewaltfreie Kommunikation. Wir haben erreicht, dass der Begriff bekannt ist. Aber was ist damit bewirkt? Das ist noch die Frage. Die Wirkung ist bisher nur im persönlichen und privaten Bereich zu erkennen. Die Menschen gehen privat anders miteinander um als bisher.

*Es gibt weltweit über 300 zertifizierte Trainer und Trainerinnen. Was zieht diese Menschen an?*

Viele wollen ihre persönlichen Beziehungen verbessern. Die empathische Sprache ermöglicht uns, anders mit unseren Mitmenschen umzugehen. Das zieht an. Die Gewaltfreie Kommunikation ist aber auch dazu gedacht, die gesellschaftliche Entwicklung voranzubringen. Es geht darum, eine tragfähige Verbindung unter allen Menschen herzustellen.

*Das liegt dir besonders am Herzen ...*

Ja, ich beklage das mangelnde Engagement für den gesellschaftlichen Bereich sehr. In politischen Gruppen lässt sich die Gewaltfreie Kommunikation gut leben. Es sind aber noch viel zu wenige Menschen, die sich politisch engagieren. Es ist mir wichtig, dass wir im Netzwerk auch Kontakt zu anderen Gruppen aufnehmen, damit mehr Menschen mit Erfahrung in der Gewaltfreien Kommunikation in der Gesellschaft wirken. Wichtig wäre zum Beispiel, mit Politikern im Kultusministerium zu reden. Dafür müssten wir eine Gruppe bilden, die sich darauf vorbereitet. Und dafür haben die Leute wiederum keine Zeit, weil sie ja von den Seminaren leben wollen.

*Wie wäre das zu lösen?*

Für alle, die mit Seminaren in Gewaltfreier Kommunikation Geld verdienen wollen, könnte man ein Institut gründen. Nebenher könnte jemand GFK auch ehrenamtlich weitergeben, sodass es auch kostenlose Möglichkeiten gibt, an einem Seminar teilzunehmen. Das Geldverdienen wird sonst so groß, dass ich befürchte, dass der Sinn der Gewaltfreien Kommunikation darunter leidet.

*Wo siehst du die Gewaltfreie Kommunikation in ein paar Jahren?*

Das ist eine gute Frage. Die Trainer und Trainerinnen, die ich kenne, arbeiten alle sehr gut im Sinne der Methode und der Vermittlung, aber ich sehe kaum jemanden, der oder die die gesellschaftlichen Elemente der Gewaltfreien Kommunikation weitergibt. Wenn es so weitergeht, gibt es bald zwei auseinanderdriftende Entwicklungen. Eine persönlich-private Entwicklung und eine im gesellschaftlichen Bereich. Der zweite Bereich ist aber noch nicht sehr gewachsen.

*Woran liegt das?*

Ich weiß nicht, woran es genau liegt, aber die Trainer und Trainerinnen interessieren sich kaum für die Gesellschaft. Sie geben Gewaltfreie Kommunikation nur für den privaten Bereich weiter. Für Marshall war dieser gesellschaftliche Bereich ein großes Anliegen. Ich bedauere, dass Marshall den gesellschaftlichen Wandel wenig erklärt hat. Er gab dem Thema vielleicht zu wenig Raum in den Seminaren, obwohl es sein Anliegen war.

*Lässt sich Empathie überhaupt lernen?*

Empathie lässt sich nicht im üblichen Sinn mit dem Kopf lernen. Man kann sie entwickeln. Empathie ist eine energetische Verbindung zum anderen, nicht nur eine Sache der

Worte und der Sprache. Die Verbindung muss sich entwickeln und dazu ist es notwendig, an sich zu arbeiten.

*Ist das nicht selbstverständlich?*

Das ist überhaupt nicht selbstverständlich. Viele Trainer und Trainerinnen stützen sich allein auf die Methode, aber das reicht nicht. Gewaltfreie Kommunikation ist nicht nur eine Methode, sondern ein Lebensprinzip.

*Was braucht jemand, der GFK weitergeben möchte?*

Ein guter GFK-Trainer und eine gute GFK-Trainerin brauchen dafür nicht zertifiziert zu sein. Die wichtigste Voraussetzung ist, dass ein Trainer, eine Trainerin die Menschen liebt und einen Zugang zu ihnen hat. Es geht immer um die Verbindung zu den Menschen. Es geht nicht darum, dass jemand alles kann, was in den Unterlagen steht. Es ist zwar auch wichtig, aber nicht das Ausschlaggebende. Viel wichtiger ist, dass wir die verbindende Haltung entwickeln.

*In welcher Form könnte das geschehen?*

Ich möchte, dass wir Gewaltfreie Kommunikation wieder mehr ohne Bezahlung weitergeben. Ich weiß, dass die Menschen viel Zeit für Ausbildung aufwenden, und wenn sie einen Job haben, bringen sie nicht mehr die Kraft für nebenberufliches Engagement auf. Diese Diskussion gibt es schon, seitdem wir den ersten Verein in München gründeten. Die Ausbildung kostet Geld und das muss wieder reinkommen. Meine Sorge ist aber, dass sich die Gewaltfreie Kommunikation zu sehr kommerzialisiert.

*Was würdest du jemandem empfehlen, der oder die die Gewaltfreie Kommunikation entdecken möchte?*

In den Übungsgruppen gibt es viele Möglichkeiten, die Gewaltfreie Kommunikation kennenzulernen. An diesen Abenden habe ich mehr gelernt, als in den Seminaren. Dort lernen die Teilnehmer und Teilnehmerinnen für den Alltag. Das bringt sehr viel. Und ich denke, dass es ganz wichtig ist.



**Dr. Markus Dietl**, Vorstandsmitglied im Münchner GFK-Netzwerk, Autor, GFK-Trainer, Berater.



**Gudrun Haas**, CNVC-zertifizierte GFK-Trainerin, Mediatorin, Engagement in GFK-Netzwerken und in der Friedensbewegung.