

braucht, bin ich froh, dass ich nicht mehr fliehen muss, um wegzukommen, sondern dass ich gehen kann, um bei mir anzukommen. Die Art und Weise des Auseinandergehens hat sich jedoch grundlegend geändert: Wenn ich fortgehe, brauche ich keine Tür hinter mir zu knallen, denn ich gehe ja zu mir. Ich brauche keinen Krach mehr, um mich zu lösen, denn ich will ja wiederkommen. Und wenn ich gehe, kann ich sagen, dass ich mich melde – in x Stunden oder wann auch immer, denn ich will ja weiterhin in Verbindung bleiben.

Partner*innen*schaft im Beruf?

Ja, das ist mein Traum gewesen. Wie kann es gehen, dass wir Partner im Beruf werden? Meine Frau und ich, wir beide haben gemeinsam die Trainerausbildung durchlaufen und wurden beide 2004 vom CNVC zertifiziert. Seither leiteten wir hunderte von Seminartagen gemeinsam. Wegen der sehr unterschiedlichen Vorgehensweisen und der Ideenreichtümer von uns beiden in Verbindung mit den wechselnden Teilnehmenden gleicht kein Seminartag dem anderen. Das ist die erfreuliche Seite der Medallie. Und die andere Seite der Medallie sind die Begegnungen mit dem Fremden, Unbekannten, Unberechenbaren, den eigenen Befremdungen. „Was macht die denn jetzt?“ „Warum denn so?“ „Das führt zur Verwirrung!“ „Wie soll ich denn da meins noch reinbringen?“ lauten die Vorwürfe. Die inneren Wölfe jaulen, zischen, stänkern, beißen. Schnell bin ich im ICH ODER DU – Modus, wo Partnerschaftlichkeit kaum noch Platz hat.

Partner*innen*schaft im Auto

Wenn ich Auto fahre und der Beifahrer/die Beifahrerin sieht etwas und unterstellt mir, das nicht zu sehen oder zu beachten, kommt der Hinweis. Oder die andere Person hat andere Vorstellungen von der zu fahrenden Strecke. Ich empfinde es als aufdringlich und störend, wenn eine andere Person sich in meinen Fahrstil einmischt, z.B. weil ich ‚zu schnell‘ führe. Wenn ich neben dem Verkehr dieses noch als Nervereien empfinde, ist meine Zugewandtheit schnell ver Raucht. Da braucht es nicht viel um mich im Ärger wiederzufinden. Ich wünsche mir Einmischungen auf langen Fahrten, z.B. auf Autobahnen und Landstraßen, wenn es um Abzweige und Abbiegungen geht, um auf Kreuzungen und Ausfahrten nicht in die ungewollte Richtung zu fahren.

Aber sollte es zu einem Unfall kommen und der Beifahrer/die Beifahrerin hatte unmittelbar keine Warnung ausgesprochen – dann bin ich enorm gefordert, draus keinen Vorwurf zu machen im Sinne von „Wenn du gewarnt hättest, wäre das nicht passiert.“ Und wenn ich Beifahrer bin? Dann schaffe ich es kaum mich so zu verhalten, wie ich es mir von deren wünsche. Das ist weiterhin eine tägliche und schwierige Übung für mich.

Ob in der Seminargestaltung, in der Intimität oder im Auto – immer wieder stoße ich an die Grenzen meiner Vorstellungen. Ich lerne, dass wenn ich meinen Platz einnehme, ich niemandem anders den Platz wegnehme. Der Dialog besteht aus mehreren Beteiligten. Und das Sowohl-als-auch bietet Platz für die Unterschiede. Als ganz besonders delikates Bedürfnis habe ich „Vertrauen“ kennen gelernt. Ich brauche Erlebnisse, die mein Vertrauen nähren. Vertrauen in Spiritualität, Vertrauen in die eigenen Kräfte, Vertrauen in andere Personen, Vertrauen in die Partner*in. Ich bin dankbar, dass ich in meiner Spiritualität ganz viel Vertrauen in die natürlichen Kräfte wie z.B. Mutter Erde habe erlernen und erleben können. Ich bin dankbar, dass ich die GFK kennenlernen kann, denn da lerne ich, dass Vertrauen und die Fähigkeit mich zu öffnen einhergehen. Ich bin dankbar, dass ich mit meiner Frau diese Wege gemeinsam gehen kann, und für die Spannungen, die uns begegnen, denn sie sind Impulse für Entwicklungen. Und ich bin dankbar für unsere Kinder und Enkel, denn sie fragen nicht nach Konzepten, sondern wollen Lebendigkeit entdecken – das ist Partnerschaft in Unmittelbarkeit und im Jetzt.

Christian Peters

Diplom-Betriebswirt und zertifizierter GFK-Trainer seit 2004 (CVNC). Er bietet Seminare/Training, Mediation, Moderation, Eventgestaltung, u.a. zu Konfliktmanagement, Teambuilding, interne/externe Kommunikation für alle Berufsgruppen, Gemeinschaften/Organisationen aller Art, Führungskräfte, Freigeister, Anfänger, Fortgeschrittene, Laien und Profis. <http://www.teamagentur.com>



Wir kennen

Melanie und Dirk Bieber über das hart erkämpfte Glück im Giraffenland



Seit 15 Jahren sind wir inzwischen verheiratet und davon steht mehr als ein Drittel unseres Ehelebens unter dem Einfluss der Gewaltfreien Kommunikation. Schon mehrmals wurden wir gefragt „Es ist doch bestimmt toll, wenn der Partner sich auch mit GFK beschäftigt, oder?“ und dann kommen Erinnerungen an unsere ersten Anfänge hoch und das war damals gar nicht so leicht. Aber eins nach dem Anderen.

Melanie hatte als erstes die GFK für sich entdeckt und kam nach einem einwöchigen Bildungsurlaub völlig inspiriert und begeistert nach Hause. Die Begeisterung hielt an, aber der Funke der Begeisterung wollte bei Dirk so gar nicht überspringen. Ganz im Gegenteil! Zunächst gab es massive Widerstände und Abwertungen wie „Was für ein Quatsch ist das denn?“ und bei den ersten empathischen Gehversuchen reagierte Dirk mit „Jetzt komm Du mir nicht mit Deinem Psychokram!“ Das war eine harte Zeit.

Trotzdem hat sich Melanie nicht davon abbringen lassen. „Stimmt!“ lacht Melanie und sagt „Es war eher eine Herausforderung, die ich angenommen habe

die Höhen und Tiefen einer GFK-Ehe

und in dieser Zeit habe ich wirklich viel gelernt. Zum Beispiel wie ich besser bei mir bleibe und das was bei Dirk ist, bei ihm lassen kann. Natürlich gelingt das nicht immer."

Auch wenn Dirk dieses „GFK- und Giraffengehebe“ anfangs als etwas „sektenhaft“ bezeichnete, war seine Neugier von dem Moment an geweckt, als er an Melanie erste Veränderungen wahrnehmen konnte. Unterschiedliche Meinungen führten gar nicht mehr so schnell zu Konflikten. Und wenn es einmal doch zu Konflikten kam, verloren diese recht schnell an Schärfe, weil Melanie trotz unterschiedlicher Meinungen sehr um Verbindung bemüht war.

Die ersten ernsthaften „Auseinandersetzungen“ mit dem Modell der Gewaltfreien Kommunikation fanden für Dirk dann zunächst im Kopf statt. Besonders faszinierend war, dass dieses Kommunikationsmodell ihm nun nicht irgendwie lehren wollte, wie er etwas zu sagen habe oder zu verhalten habe, damit „der Andere“ sich möglichst erwartungsgemäß verhält. „Du kannst andere Menschen nicht verändern, nur dich selbst...“ war dabei eine der ersten Erkenntnisse, die ihm der Kontakt mit der GFK einbrachte.

Nach einer recht langwierigen Burnout-Erfahrung war es dann auch die GFK, die ihm dazu verhalf, überhaupt wieder in Kontakt mit den eigenen Bedürfnissen zu kommen. Dieses Erlebnis wäre sicherlich einen eigenen Artikel wert, soll daher an dieser Stelle nur kurz erwähnt werden, aber es kann auch nicht ganz unerwähnt bleiben, weil es für Dirk das Schlüsselerlebnis war, die GFK nicht nur im Kopf zu verarbeiten, sondern im Bauch zu spüren, die GFK nicht nur als Modell zu sehen, sondern als innere Haltung zu verstehen.

Die größten Herausforderungen sehen wir darin, dass wir gerade in unserer Partnerschaften so nahe sind und dabei uns sehr verletzlich zeigen. Da schleicht sich gerne mal ein Gedanke wie „Er sollte doch wissen, dass mich das verletzt, immerhin sind wir schon so lange zusammen.“ oder so ähnlich ein. Trotz der teilweise schwer zu tragenden Erfahrungen gibt es aber inzwischen unzähliges, was die GFK zu unserem Beziehungsleben beigetragen hat. So haben wir beispielsweise gelernt, wie wichtig es ist, auch in einer Partnerschaft Ver-

antwortung für die eigenen Bedürfnisse zu übernehmen. Das fängt bei scheinbar banalen Begebenheiten im Zusammenleben wie der Ordnung an. Melanie erinnert sich noch gut daran, wie sie anfänglich genervt und auch frustriert war, dass scheinbar überall in der Wohnung Kaffeetassen herumstanden. Eine stand im Arbeitszimmer, eine auf dem Wohnzimmertisch und eine in der Küche. „Der Gedanke, dass ich Dirk hinterherräume, war lange sehr präsent und trug definitiv nicht zur Harmonie bei.“ Und trotz Gesprächen und ausformulierter Bitten änderte sich nichts. „Und dann war da Angst, wie das Miteinander trotzdem gelingen kann, denn wir haben unzählige Beispiele im Bekanntenkreis, wo Partnerschaften scheinbar an der Zahnpasta im Waschbecken scheiterten und das wollten ich definitiv so nicht!“ sagt Melanie. „Eines Tages stand ich also morgens vor der Kaffeemaschine und wartete, dass der Kaffee durchlief. Dann stellte ich fest, dass ich wie von außen gelenkt die Kaffeetassen, die um mich herum standen, in die Spülmaschine räumte, und zwar ganz ohne diesen Gedanken, ich würde Dirk hinterherräumen.“ Melanie erinnert sich noch gut daran: „Ich habe mich unglaublich leicht gefühlt und gefreut, es einfach genossen, dass es um mich herum aufgeräumt war und ich meinen Kaffee genießen konnte. – Peng! Das war ein richtiges Schlüsselerlebnis für mich. Mein Bedürfnis = Meine Verantwortung.“

Rückblickend sind wir heute sehr dankbar darüber, dass wir uns ein Stück weit aus der Abhängigkeit, dass der Andere für die Erfüllung der Bedürfnisse zuständig ist, lösen konnten und spüren können, wie uns das gleichzeitig viel näher zueinander bringt. Denn Freiwilligkeit und Selbstbestimmung sind uns beiden sehr wichtig.

Natürlich gibt es auch Situationen in denen wir uns – wenn auch sehr selten – streiten. Aber auch hier hat sich einiges verändert. Denn wo früher Schweigen angesagt war und wir beide gelitten haben, reden wir miteinander. Wir spüren wie sehr wir beide leiden, wenn etwas im Raum steht und obwohl wir nicht den ganzen Tag in den vier Schritten miteinander sprechen, ist uns in schwierigen Situationen gerade der erste Schritt, also die Beobachtung im-

mer wieder eine Hilfe, um eine gemeinsame Basis zu finden. Da darf es dann auch mal klassisch giraffisch sein, wenn es hilft.

Ansonsten genießen wir es authentisch zu sein und in humorvoller Weise auch miteinander zu wachsen und zu lernen. Das hört sich dann schon mal so an „Du machst mich gerade richtig wütend!“ und die Antwort lautet vielleicht „Du Schatz, ich kann gar keine Gefühle machen.“, dann lachen wir beide darüber und haben die Chance das gewohnte Muster zu durchbrechen. So wehren wir mittels Humor gerne den Anfängen und erinnern uns auf eine für uns passende Art und Weise daran, wie wir miteinander umgehen wollen. Das bringt viel Leichtigkeit mit sich und wir unterstützen uns so gegenseitig.

Manchmal werden wir nach unserem Erfolgsrezept für eine glückliche Beziehung gefragt und da sind wir uns einig: „Zuhören, Miteinander reden und nichts als selbstverständlich ansehen“, das ist es, was uns immer wieder, auch wenn es mal irgendwo klemmt, zusammenbringt. Einander als Geschenk anzunehmen und zu würdigen, hat uns stärker vereint als viele gute Beziehungsratgeber es wohl je gekonnt hätten.

Wir sind uns durchaus bewusst, dass die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation mit lebenslangem Üben verbunden ist und wir versuchen dies im Alltag mit achtsamem Umgang mit uns selbst, aber auch mit dem Anderen umzusetzen. Denn diese Achtsamkeit schafft Vertrauen und Sicherheit: „Ich darf einfach ich sein ...“

Melanie und Dirk Bieber

Dirk ist seit 2015 hauptberuflich als Trainer für GFK unterwegs. Sein Schwerpunkt: GFK in Unternehmen und beruflichem Kontext.

www.commufo.de

Melanie ist anerkannte Trainerin

Fachverband Gewaltfreie Kommuni-

kation®. Gemeinsam bieten beide Vertiefungstage und Seminare u.a. zum Thema GFK in Partnerschaft an.

www.gewaltfrei-miteinander.de

