



AUS EUREN
MALORTEN

APRIL
2020

NO. 2

IMPULSE ist eine Initiative von Malorten für Malorte, Malspielende und alle am Malspiel Interessierten. Mit diesen unregelmäßig erscheinenden Rundbriefen möchten wir Erfahrungen aus der Praxis des Malspiels und damit verwandte Themen mit euch teilen.

INITIATOREN



Malspiel mobil
Ulla Wohlgeschaffen
www.malspiel-mobil.de
hallo@malspiel-mobil.de
Tel: 0179 68 28 322



Malort Kempten
Katharina Bierschen
www.malort-kempten.de
malen@malort-kempten.de
Tel: 0173 34 31 357

Der Malort e.V.

Der Malort e.V.
Frauke Ratzke
www.malort-verein.de
info@malort-verein.de
Tel: 0163 6921777

Ein Interview mit **FRAUKE RATZKE** von **DER MALORT e.V. Düsseldorf**
über **Gewaltfreie Kommunikation**

GLÜCKLICH DURCH ZUHÖREN

Frauke, du betreibst seit 2014 den Malort e.V. in Düsseldorf und beschäftigst dich außerdem seit mittlerweile 14 Jahren mit der Gewaltfreien Kommunikation. Wie beschreibst du die GFK?

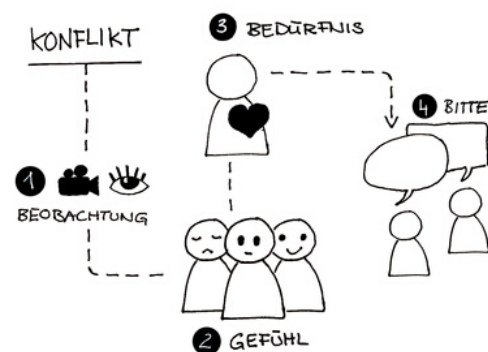
GFK ist eine einführende, wertschätzende Weise, zu kommunizieren. Wesentlich für mich war und ist, dass ich seither viel besser verstehe, was in mir und in anderen jenseits der Worte vorgeht. Das erleichtert es mir, mich zu verbinden und gibt mir eine neue Perspektive auf Konflikte. Zum einen bin ich viel häufiger in der Lage, mich in einen Konfliktpartner einzufühlen oder meine eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen. Und zum anderen habe ich großes Vertrauen, dass sich Lösungen einstellen, sobald ich das tue.

Das klingt verheißungsvoll. Kann ich in einem Konflikt methodisch vorgehen, um ihn zu lösen?

Ja und nein! Es gibt in der GFK vier einfache Schritte, an denen ich mich orientieren kann und die sich sofort einprägen. Sie sind sehr, sehr praktisch und haben sich auf allen Konfliktfeldern bewährt, ob innerhalb der Familie, in der Partnerschaft, am Arbeitsplatz oder in Krisengebieten. Die vier Schritte, die der amerikanische Psychologe Marshall Rosenberg entwickelt hat, sind: eine Beobachtung formulieren, ohne zu bewerten, ein Gefühl benennen, nach den Bedürfnissen forschen und eine konkrete Bitte äußern. Fehlt die einfühlsame Haltung dahinter, dann nützen die vier Schritte wenig. Anders gesagt: Es geht um bedingungsloses Zuhören und die vier Schritte bieten mir dabei ein Geländer. Jemandem auf diese Weise zuzuhören oder umgekehrt gehört zu werden, ist eine beglückende, tiefgreifende Erfahrung.



Die Konfliktlösung findet dann zunächst in den Beteiligten selbst statt und wird deutlich spürbar. Im Streit denken wir, dass wir bestimmte Aussagen so nicht stehen lassen können und etwas erwidern müssen. Oft geben wir Vorschläge, Tipps oder Kommandos, um das Gewünschte zu erreichen. Das meint die GFK mit „Gewalt“. Wir tun das in bester Absicht! Die Wahrscheinlichkeit jedoch, dass mein Gegenüber in meinem Sinne handelt, ist in diesen Fällen sehr klein.



©Katharina Bierschen

Rosenberg sagt: „Du kannst recht haben oder glücklich sein, beides zusammen geht nicht!“

Wenn es gelingt, die Aufmerksamkeit auf die Bedürfnisse hinter den Worten zu richten, wächst die Chance, dass wir in ein gutes Gespräch kommen. Was zunächst unmöglich schien, nämlich dass die Bedürfnisse aller Beteiligten erfüllt werden, kann schließlich gelingen.

Kannst du uns von einem persönlichen Erlebnis berichten, an dem wir das verstehen können?

Eine erste spürbare Veränderung bemerkte ich in wiederkehrenden Alltagssituationen: Eine Zeitlang drängte ich meine Tochter morgens, sich 'endlich' für die Schule fertig zu machen. Mein Ärger schien mir 'berechtigt'.

Das stellte ich nun in Frage und dank der vier Schritte sagte ich statt „Beeil dich, wir müssen los“: „Wenn ich dich da auf dem Bett sitzen sehe, dann werde ich ganz ungeduldig, weil mir Pünktlichkeit wichtig ist. Ziehst du dir bitte deine Schuhe an?“ Sie antwortete: „Das hast du aber lustig gesagt“ und zog die Schuhe an.

Was, wenn sie deiner Bitte nicht nachgekommen wäre?

In der Situation mit meiner Tochter war es für mich sehr interessant zu verstehen, dass es im Konflikt um MEINEN Wunsch ging, pünktlich zu sein. Die Verantwortung ganz zu mir zu nehmen und zu sagen, dass ICH möchte, dass mein Kind pünktlich in der Schule ist, ist etwas ganz anderes als zu sagen: DU musst in die Schule. Denn das Kind hat sich das ja selber gar nicht alles ausgesucht.

Tut mein Kind nicht, was ich möchte, und werde ich daraufhin wütend, war es keine Bitte und es hatte keine echte Wahl. Wenn meine Tochter anders reagiert hätte, hätte ich wieder eine neue Wahl treffen können: Ich hätte prüfen können, was ihr Bedürfnis ist. Vermutlich brauchte sie morgens Zeit zum Spielen oder mehr Ruhe... Wir haben gute Absichten, wenn wir eine Forderung stellen. Wir denken, dass wir etwas für unsere Kinder tun. Eine Bitte zu äußern ist ein völliger Perspektivenwechsel. Er nimmt die Last des Vorwurfs und gründet unsere Beziehung auf Verständnis und Selbstbestimmung.

Mein eigenes Bedürfnis zu erkennen kann also in einem Konflikt schon vieles verändern?

Damit geht der in der GFK als Gewalt verstandene Vorwurf an mein Gegenüber schon mal verloren. Und es verschafft mir Handlungsspielraum. Wenn ich mich davon abhängig mache, dass mein Gegenüber tatsächlich das tut, was ich von ihm erwarte, gerate ich in eine Art Ohnmacht. Ich denke dann: Du tust das nicht für mich, also geht es hier nicht weiter. Mein Bedürfnis nach Pünktlichkeit kann ich aber nicht meiner Tochter aufzwingen. Und dies gilt für viele andere Situationen im Leben.



© Mareen Fischinger

Durch die momentanen Ausgangsbeschränkungen und die geschlossenen Schulen sitzen viele Familien nun schon seit Wochen zuhause. Eltern werden zu Lehrkräften und versuchen ihre Kinder für das Home Schooling zu motivieren. Ausreichend Stoff für Konflikte ...

Ja. Viele Menschen haben zur Zeit Angst, z.B. vor einer Ansteckung mit dem Corona-Virus, vor dem Verlust des Arbeitsplatzes oder um Familienmitglieder, die zu Risikogruppen gehören. Dazu kommt die ungewohnte Nähe, wenn die Eltern im Homeoffice sitzen und gleichzeitig ihren Kindern bei den Aufgaben zu helfen versuchen.

Ich kann mir zunächst bewusst machen und anerkennen, dass gerade sehr viel auf mich einprasselt und ich gar nicht weiß, wie ich alles bewältigen kann. Punkt. Nur das einmal anerkennen! Das kann auch in einem Gespräch mit einem guten Freund oder einer guten Freundin sein. Damit unterbreche ich die Kette des Funktionierens. Ich kann mich fragen: Warum dränge ich mein Kind dazu, dass es jetzt seine Hausaufgaben macht? Tue ich das, weil ich Sorge habe, dass es nicht mitkommen wird, dass es dann seine Prüfungen, die Schule nicht schafft, im Leben nichts wird?

Können wir an dieser Stelle nochmal die 4 Schritte von Marshall für diesen fiktiven Fall durchgehen, in dem das Kind nicht die von der Schule vorgesehenen Aufgaben erledigt?

Zuerst sage ich, was ich beobachte, ohne Wertung. Es sollte so formuliert werden, als ob eine Videokamera die Situation aufzeichnen würde, anstatt mit häufig benutzten Wörtern wie „schon wieder“ oder „immer“, weil sie automatisch eine Abwertung unseres Gegenübers beinhalten und die momentane Situation nicht sachlich beschreiben. Das könnte z.B. folgender Satz sein: Ich sehe, dass seit 3 Wochen die Arbeitsblätter, die in zwei Wochen abgegeben sein müssen, an derselben Stelle liegen. Ich bin beunruhigt und fühle mich unter Druck, wenn ich daran denke, dass diese Aufgaben erledigt sein sollten, wenn die Schule wieder anfängt. Mir ist wichtig, dass du dann alles fertig hast und ganz entspannt starten kannst. Ich möchte mit dir etwa 10 Minuten lang darüber sprechen, wie wir das in die Familienplanung für die nächsten zwei Wochen unterkriegen, so dass du nicht unter Druck gerätst und genug freie Zeit für dich bleibt. Bist du bereit dazu?

BEDÜRFNISSE
BELEUCHTEN

Wie finde ich dann die Bedürfnisse meines Kindes heraus?

Wenn ich meine eigenen Gefühle und Bedürfnisse beleuchtet habe, fällt es mir leichter, mich in mein Kind zu versetzen, das möglicherweise gerade auch erst mal vom Druck befreit ist, immer stündlich etwas abzuliefern und Leistung zu erbringen, das sich vielleicht einfach mal entspannen und spielen will. Gleichzeitig gibt es sicher auch Ängste oder Unzufriedenheit in dieser ungewöhnlichen Situation. Es kann seine Freunde nicht treffen, darf nicht auf den Spielplatz und so weiter. Und dann kommt auch noch die Mama und will, dass es was für die Schule macht.

Beim Zuhören geht es darum, einen Raum für alles zu schaffen, was der andere sagt und er sich sicher sein kann, dass ich es nicht werte. Auch, wenn ich nicht allem zustimme. Den Raum kann ich sehr weit machen, in dem ich noch zwei oder dreimal nachfrage: Gibt es noch etwas? Wenn die Wünsche aller Konfliktbeteiligten benannt sind, findet sich oft eine einvernehmliche Lösung, an die keiner vorher gedacht hätte. Aber eben nur, wenn die Tür wirklich offen ist und es Wahlfreiheit gibt. Es kann natürlich etwas dauern, bis wir ein neues verlässliches gegenseitiges Vertrauen geschaffen haben.

Was haben das Malspiel und die GFK gemeinsam?

In der GFK gibt es ein beliebtes Zitat von Rumi: „Jenseits von richtig und falsch gibt es einen Ort, dort treffen wir uns.“ Früher dachte ich immer, dass dies eine schöne Zukunftsidee wäre, auf die ich hinarbeiten wollte. Als ich im Malort stand, habe ich gemerkt: Es gibt diesen Ort schon.

Während die bewertungsfreie Haltung in der GFK über die Sprache geht, funktioniert sie im Malspiel eher nonverbal. In der GFK gebe ich durch das Zuhören meinem Gegenüber Raum für seine Bedürfnisse, im Malspiel bekommt der Malende seinen Raum über das Spiel mit den Farben auf seinem Blatt, in dem er sich vollständig ausdrücken kann.



Hast du einen Buchtipps für uns, wenn wir mehr über die GFK erfahren möchten?

Es gibt sehr viele Bücher zu diesem Thema. Als Einstieg kann ich ein Taschenbuch von Marshall B. Rosenberg mit dem Titel „Konflikte lösen durch gewaltfreie Kommunikation“ empfehlen. Es ist ein Interview mit Gabriele Seils, in dem die Idee der Gewaltfreien Kommunikation sehr gut vermittelt wird. Wer lieber etwas ansieht, findet viele Videos mit Rosenberg und anderen Trainer*innen im Netz. Im Umgang mit Kindern finde ich Naomi Aldorts „Von der Erziehung zur Einfühlung“ sehr hilfreich. Außerdem gibt es fast in jeder Stadt Übungsgruppen und Seminare aller Formate. Dank regelmäßiger Praxis gemeinsam mit anderen habe ich heute ein Netzwerk mit Menschen, an die ich mich jederzeit wenden kann.

Vielen Dank für dieses interessante Gespräch, Frauke!

BEWERTUNGSFREIES MALSPIEL

© Simon Streiffels



FRAUKE RATZKE

Geboren bin ich 1966 in Aachen, aufgewachsen in Varese, Norditalien. Seit meinem Studium der Bildhauerei an der Kunstakademie Düsseldorf 1992 bin ich freiberuflich tätig. 19 Jahre lang habe ich kontinuierlich in Projekten mit Kindern und Jugendlichen gearbeitet und bin freie Mitarbeiterin der pädagogischen Abteilung des Museum Kunst Palast. Seit 2006 setze ich mich in Seminaren und Übungsgruppen intensiv mit der Gewaltfreien Kommunikation nach M. Rosenberg auseinander. 2013 absolvierte ich die Ausbildung der „dienenden Rolle im Malspiel“ bei Arno Stern in Paris. Die Gründung eines Malortes vereint zwei für mich wichtige Aspekte: Entfaltung des Einzelnen und wertschätzende Gemeinschaft.