

Neulich, an unserem gemeinsamen GFK-Arbeitstag

"Streitet ihr eigentlich nie?"

Dies ist eine FRIEDISCH-Geschichte für jene unter euch, die sich selbst oder uns schon einmal gefragt haben, ob wir eigentlich noch streiten Wir können nicht oft genug betonen, dass wir nicht dauernd friedlich sprechen. Was wir jedoch Tag für Tag anstreben, einmal besser, einmal weniger gut, ist uns auf dem Boden der Haltung der Gewaltfreien Kommunikation zu bewegen.

GFK-Arbeitstag. Wir sitzen gemeinsam beim Newsletter erstellen, genauer gesagt, bei der FRIEDISCH-Geschichte ;-) Wir sind uns über gewisse Formulierungen nicht ganz einig und beginnen, darüber zu diskutieren. Thomas steht vom Computer auf, geht im Wohnzimmer auf und ab, ich folge ihm dorthin. Er beginnt, Wörter und Aussagen in einer Art zu verwenden, die bei mir Wut auslösen (ich nenne dieses sein Muster - "Dauervortrag mit zynischen und derben Untertönen").

Ich höre einen dieser Sätze und erhebe meine Stimme um ein mehrfaches dessen, wie bis hier her. (das ist mein "Wild-werde-laut-Ausflippmuster") Ich werde so laut, dass unsere Katze, die bis dahin gemütlich auf der Couch gedöst hatte, aufspringt, mit senkrecht gespitzten Ohren zu mir flitzt und um meine Füße streicht - wie um mich zu beruhigen, mich zu erinnern.... Satz hier - wusch, das sitzt - Schrei da - wusch, das sitzt, das Drama hat seinen Lauf genommen - 2-3 Runden "im Ring" und dann ziehe - diesmal ich (das wechselt immer wieder) die "Notbremse" und verkünde, dass ich so nicht fortsetzen möchte und mich kurz zurückziehe, um mich zu fangen und marschiere die Stiegen hoch.

Ich denke, wir sind - beide - erleichtert. Im Schlafzimmer angekommen, lasse ich mich aufs Bett fallen und "packe meinen GFK-Werkzeugkoffer" aus - o.k., was ist los mit mir? Was um Himmels willen brauche ich und wo habe ich begonnen, "hochzugehen" Worum ging es da gerade? Etwa um "Ich weiß es besser als du?" oder vielleicht um "Ich bin der Gute und du bist die Böse?" oder "Wer hat Recht oder unrecht?" Da gibt es unendliche Varianten ;-)nach ca. 10 Minuten der inneren Klärung gehe ich wieder hinunter.

Thomas kommt ums Eck, mit dem so ganz besonderen Gesichtsausdruck, den ich so liebe, und der mich immer wieder "schmelzen" lässt, nimmt mich in den Arm und meint: "Ich wollte dich gerade suchen gehen ..." Wir sind nun beide in der Lage einander zuzuhören und auch gegenseitig mitzuteilen, was wir brauchen, tauschen dann noch einiges an Analysen aus, was da alles an alten Geschichten mit im Spiel ist, und kehren dann nach ungefähr einer halben Stunde wieder zurück zum Computer und setzen - nun wieder gut in Verbindung - unsere Arbeitszeit fort.

Ich behaupte einmal, dass wir damit um sehr vieles Schneller sind im Klären unserer Auseinandersetzungen (die, WICHTIG und NOT-WENDIG sind) als jene, die vielleicht meinen, bei der GFK gehe es um sooo viel Reden, um "Friede, Freude, Eierkuchen" ...). Wir alle "spielen unsere Spiele", wie Eric Berne in "Spiele für Erwachsene" schreibt. Und wie schön ist es, sich dafür bewusst zu entscheiden - sowohl dafür, sie zu spielen, als auch, sie abubrechen und die Gangart zu verändern.

Dafür - unter vielen anderen Gründen - gibt es dieses wunderbare Werkzeug der GFK
Nicola