

Willst du **recht** haben



Ein Lob der Technik!

Dr. med. Stephanie Schnichels bricht für „mechanische GFK“ eine Lanze. Wenn die Haltung gerade abhanden gekommen ist, lohnt sich trotzdem ein Versuch, um mit dem Gegenüber in Verbindung zu bleiben.

In der GFK ist das Anwenden einer reinen Gesprächstechnik ohne innere Haltung oft mit einem Makel behaftet. Die innere Haltung – als Ausdruck einer achtsamen, wohlwollenden Verbindung zwischen zwei Menschen – und die bewertungsfreie Anerkennung der gegenseitigen Gefühle und Bedürfnisse, haben Vorrang. Die Anwendung einer Technik hat den Ruf, mechanisch, manipulativ und nicht von Herzen kommend zu sein.

Gleichzeitig ist die GFK beides, innere Haltung und konkrete Technik. Hier möchte ich ein persönliches Erlebnis vorstellen, in dem es gelang, „nur“ mit Technik einem Gesprächsverlauf eine erfreuliche Wende zu geben.

Die Situation ist schon viele Jahre her, in meiner GFK-Anfangszeit. Ich hatte eine Freundin und deren Partner Markus (Name geändert) zum Abendessen eingeladen. Ein paar Monate zuvor hatten die beiden ein Baby bekommen. In den Wochen davor hatte sich Markus selbstständig gemacht und erledigte viel Bürotätigkeit von zu Hause aus. Da seine Frau bald nach der Geburt stundenweise arbeiten konnte, hatte Markus nicht den alleinigen Druck, die Familie zu ernähren.

In den Stunden, in denen seine Partnerin arbeitete, kümmerte sich Markus engagiert um die Tochter, und wenn sie das Kind betreute, widmete er sich dem Ausbau seiner Selbstständigkeit.

Beim Abendessen kamen wir auf diese Zeit zu sprechen. Ich machte die Bemerkung, dass die damalige Situation Markus die glückliche Gelegenheit gegeben habe, in der Anfangszeit

oder glücklich sein?

als Vater viel Zeit mit dem Baby verbringen zu können. Er habe Glück gehabt. Markus war genervt von meiner Aussage, insbesondere von dem Wort Glück.

„Ja, es war natürlich nicht stressfrei“, gab ich zu, „aber trotzdem hattest du doch Glück, dass du dadurch mehr Zeit für deine Tochter gehabt hast als vielleicht andere Väter.“

Mein Bestehen auf dem Wort „Glück“ brachte Markus immer weiter auf.

Was mich mit dem Wort Glück geritten hat, ist – aus der Distanz betrachtet – etwas irritierend, denn schließlich darf jede/r selber entscheiden, was für ihn/sie Glück ist. Ich vermute, dass meine Wortwahl damit zusammenhing, dass ich, als mein Sohn geboren wurde, drei Monate vor der letzten Staatsexamensprüfung meines Medizinstudiums stand, was natürlich sehr stressig war. Aus diesem Grund erschien mir Markus' Situation relativ entspannt.

Die Stimmung wurde immer angeheizter, drohte zu kippen. Markus wirkte, als würde er gleich vor Wut aus dem Zimmer rennen. Alarmiert registrierte ich, dass ich dringend etwas tun musste. Zum Glück erinnerte ich mich an meine GFK-Ausbildung und die Gesprächstechnik des Paraphrasieren. Also wiederholte ich seine Worte. Doch wenn ich ehrlich bin ziemlich widerwillig, ohne echte, empathische Haltung.

„Dir ist also wichtig, dass es klar ist, dass es kein Glück war.“

„Allerdings!“, schnaubte er. „Es war kein Glück!“ Dann atmete er aus. Seine Anspannung ließ nach. Zur Sicherheit wiederholte ich noch mal seine Aussage.

„Also, für dich war es kein Glück.“ Wieder nickte er. „Nein, war es nicht.“

Er wirkte erleichtert, dass ich endlich seine Worte ohne Kommentar stehen ließ.

Dann veränderte sich das Gespräch. Wir sprachen noch ein paar Sätze über das Thema mit

dem Baby, wieder mehr im Kontakt, dann schwenkten wir auf ein anderes Thema um, doch ohne, dass es ein vermeidendes Ablenken war. Ich atmete durch. Der Abend und der Frieden waren gerettet.

Und zugleich war ich auch ziemlich perplex, welche Wirkung diese Wiedergabe-Technik gezeigt hatte. Die Situation war deeskaliert nur mit Paraphrasieren, und das, obwohl ich eher widerwillig, papageienhaft-mechanisch wiederholt hatte.

Der Schlüssel zur Deeskalation war für mich im Nachhinein das unkommentierte Stehenlassen und Würdigen seiner Sichtweise. Und die Wiedergabe seiner Worte mit meinen Worten, so dass er sich gehört fühlte. Ohne „Ja, aber“. Jenseits von richtig und falsch.

Mein Fazit:

Die innere Haltung der GFK ist bedeutsam für gelingende Gespräche, sie stellt Verbindung, Nähe und ein Miteinander her. Doch auch die Technik trägt ihren Teil bei. Wie ein Künstler, der manchmal bewusst eine Technik einsetzt, kann aus dieser Technik wieder etwas Neues, Kreatives entstehen. Hinzu kommt, dass es in hochemotionalen Situationen manchmal leichter ist, sich an eine Technik zu erinnern als an eine innere Haltung.

Übrigens gibt es dazu von Al Weckert (aus dem Buch „GFK für Dummies“, Seite 118 ff.) eine sehr wirkungsvolle Übung, bei der die trennenden, eskalierenden Worte „Ja, aber“ und die ausgleichenden, stehenlassenden Worte „und gleichzeitig“ bewusst trainiert werden.

Ja, aber – und gleichzeitig

Für die Übung teilt man die TeilnehmerInnen in Zweiergruppen ein und gibt ihnen ein Thema mit divergierenden Meinungen wie beispielsweise „Fahrradhelmpflicht – ja oder nein?“.

Im ersten Teil der Übung legt Person A eine (leere) Moderationskarte auf den Tisch und nennt ein Pro-Argument. Sie sagt zum Beispiel: „Ich finde eine Helmpflicht total wichtig, weil dadurch schwere Kopfverletzungen bei Unfällen vermieden werden können.“

Person B wischt nun – im wahrsten Sinne des Wortes – den Pro-Zettel unter Hinlegen seines Contra-Zettels vom Tisch. Dazu verwendet er die Worte „Ja, aber ...“.

„Ja, aber ich lasse mir eine Helmpflicht nicht vorschreiben, weil ich ein erwachsener Mensch bin und selber entscheiden kann, ob ich einen Helm tragen will.“

Dann ist wieder Person A dran und wischt mit ihrem nächsten Pro-Argument den Zettel von B mit den Worten „Ja, aber ...“ vom Tisch usw.. Danach tauschen sich die beiden TeilnehmerInnen aus, wie es ihnen bei der Übung ging. Hierbei sprechen sie darüber, wie es ihnen auf der Körperebene, der Beziehungsebene und der Lösungsebene gegangen ist.

Meist fühlen sich alle Beteiligten und alle abgefragten Ebenen sehr angespannt, genervt und widerwillig an, die Kooperationsbereitschaft ist minimal.

Im zweiten Teil der Übung haben die TeilnehmerInnen die Aufgabe, zuerst das Argument des anderen zu wiederholen, bevor sie ihr eigenes Argument mitteilen. Sie belassen die Karte des Gegenübers auf dem Tisch und legen ihren Argumentenzettel mit den Worten „Und gleichzeitig“ dazu, sodass beide Argumente nebeneinander liegen dürfen.

„Dir ist aus gesundheitlichen Gründen wichtig, dass ein Helm getragen wird, denn er schützt vor schweren Kopfverletzungen. Und gleichzeitig ist es mir wichtig, dass es keine offizielle Vorschrift gibt, weil ich selber entscheiden will, ob ich den Helm aufziehe.“

Dann wird wieder abgewechselt, immer unter Wiederholung der Argumente des Gegenübers und der Verwendung der Worte „Und gleichzeitig“.

Zum Schluss der Übung wird gefragt, wie es den TeilnehmerInnen bei der Übung auf der **Körperebene, der Beziehungsebene und der Lösungsebene** ging.

Meist sind sie körperlich viel entspannter, offener dem Gesprächspartner gegenüber und aufgeschlossener für eine Lösungssuche.