

Gewaltfreie Kommunikation

Wie Empathischer Dialog die Betroffenen von schwerer Gewalt unterstützen kann

Wenn Marshall Rosenberg, der Begründer der gewaltfreien Kommunikation, über seine Erfahrung in der empathischen Begleitung sprach, dann berührten mich die Geschichten am tiefsten, die von Begegnungen nach schweren Gewalttaten handelten. Und zwar jene Erfahrungsberichte, in denen er die Menschen im Dialog begleitete, die wir gemeinhin „Täter“ und „Opfer“ nennen. Außer vor Gericht konnte ich mir bis dahin keine Begegnung der Betroffenen vorstellen, erst recht nicht eine, die Heilung und Versöhnung mit sich bringt.

 Annett Zupke 

Oft hörte ich Erfahrungsberichte, in denen mir die Wendungen des Geschehens wie ein Wunder vorkamen. Wie zum Beispiel jene Geschichte, die ich jüngst im Internet fand: Eine Mutter hatte nach einem begleiteten Dialog mit jenem jungen Mann, der ihren Sohn erschossen hatte, Frieden geschlossen. Obendrein hat sie ihn quasi adoptiert: Sie wohnen jetzt im selben Haus und der Mann kümmert sich um sie, wie man sich sonst nur um nahe Verwandte kümmert. Mir stockt der Atem, wenn ich so etwas höre und meinem Mund entweicht vor Staunen ein „Oh wirklich?!“

Für mich haben solche Wendungen etwas Unfassbares

Scheinbar gibt es da ungeahnte Möglichkeiten, die uns Menschen innewohnen, wenn es um den Umgang mit den Folgen von schwerer Gewalt geht. Möglichkeiten, die sich uns nur dann zu erschließen scheinen, wenn wir den gesellschaftlich akzeptierten Raum des Strafens verlassen und jenen Raum betreten, in dem wir uns einander mitteilen. Ein Raum, in dem alle intensiven Gefühle willkommen sind, der vorurteilsfreies Zuhören unterstützt, wahrhaftige Begegnung ermöglicht und uns alle an unsere gemeinsame Menschlichkeit erinnert. In einigen Ländern gibt

es solche Räume auch in Fällen schwerer Gewalt bereits. Im Rahmen von „Restorative Justice“ können Betroffene und Täter nach intensiver Vorbereitung in Einzelgesprächen unmittelbar im Kreis oder in einem begleiteten Dialog zusammenkommen. Sie gehen am Ende oft gestärkt, mit einem echten Verantwortungsbewusstsein und mit einer neuen Perspektive auseinander. Jeder auf seine eigene Art und Weise. Im Jahr 2012 erhielt ich meine erste Gelegenheit zwei Menschen zu begleiten, die durch einen Mord auf unheimliche Weise miteinander verquickt waren. Neun Monate begleitete ich beide in Einzelgesprächen. Die Frage war, ob sie sich in einem begleiteten Gespräch direkt begegnen wollten. Es handelte sich um einen jungen Mann, der einige Jahre zuvor seine damalige Freundin erschossen hatte und deren Vater.

Die eigenen Bedürfnisse erkennen und klären

Der Vater stand diesem Ansatz zwiespältig gegenüber: Er hatte Sorge, dass von ihm Vergeben erwartet wird und dass er am Ende des gemeinsamen Dialogprozesses, den anderen in den Arm nehmen sollte. Das hatte er schon öfter so gesehen und dazu war er keineswegs bereit. Gleichzeitig hatte er eine wichtige Bot-



schaft und Aufforderung, die er dem jungen Mann klar machen wollte: Zieh nicht wieder in unsere Nachbarschaft. Der junge Mann zeigte sich ziemlich schnell für einen begleiteten Dialog bereit. Und das, obwohl die Vorstellung, Angehörigen seiner damaligen Freundin zu begegnen, riesige Angst in ihm auslöste. Wenn ihnen ein solcher Dialog auf dem Weg der Verarbeitung helfen sollte, war er bereit sich seiner Angst zu stellen. Am Ende kam es zu keiner Begegnung, dennoch erklärte der Vater, dies sei das Beste gewesen, was ihm seit dem Tod seiner Tochter angeboten wurde.

Offensichtlich kann selbst ein nicht statt gefundener Dialog für Einzelne nachhaltige Wirkung zeigen: Der Klärungsprozess half dem Vater seine eigenen Bedürfnisse zu erkennen. Er war erleichtert, weil es dieses Mal in unseren Gesprächen wirklich nur um seine Bedürfnisse ging, nicht um die des Täters, wie er es damals vor Gericht miterlebte. Er schätzte den Raum für die Reflektion darüber, welche Bedeutung der andere für ihn tatsächlich hatte und kam am Ende zu der Erkenntnis: Keinerlei. Das brachte eine ungeahnte Erleichterung. Zufrieden stellte er fest, dass sein innerer Raum nun frei von Gedanken an und Ängsten vor diesem jungen Mann war und dass er ein Stück innerer Freiheit wieder erlangt hatte.

Die emotionale Last abwerfen

Endlich gab es Platz zum Trauern. Er beteuerte, dass es für ihn eine wichtige Auseinandersetzung war mit einem guten Ergebnis, bei der die Anteilnahme und Fürsorge für sein Wohlergehen ihm gut taten. Die Vorstellung einer zufälligen Begegnung löst nun – trotz Umzug der angehörigen Opferfamilie wohnen sie weiterhin im selben Bezirk und die Wahrscheinlichkeit eines Zusammentreffens ist gegeben – keine tiefe, Unruhe erzeugende Angst mehr aus. Unbehagen zwar, aber nicht in der Form, dass sie wie bisher seine Lebensqualität einschränkte.

Da ich mich noch sehr gut an den Startpunkt unserer gemeinsamen Reise erin-

ner, erfüllte mich diese Rückmeldung mit einem Gefühl der Ehrfurcht, einer tiefen Dankbarkeit dafür, ihn ein Stück seines Weges begleitet zu haben. Ein Wegstück, auf dem er offenbar einen Teil der emotionalen Last abwerfen konnte und sich ihm neue Perspektiven aufzeigten.

Raum der Begegnung

Meine Arbeit mit der Gewaltfreien Kommunikation und dem Schwerpunkt auf empathische Verbindung hatte mich gut auf diese bereichernde und auf vielen Ebenen herausfordernde Arbeit vorbereitet. Durch jahrelanges Training im Empathischen Zuhören gelang es mir den Raum für viele Menschen und deren unterschiedliche Erlebniswelten offen zu halten. Auch für jene, deren Sichtweise und Erfahrungswelt mir sehr fremd und unvertraut waren, deren Handlungen mich mit Schmerz erfüllten, weil sie meinen Wert verletztten, die Kostbarkeit des Lebens zu ehren und Leben zu nähren.

Mitgefühl und Empathie konnte ich für alle Beteiligten aufbringen – für den Tatverantwortlichen ebenso wie für die Hinterbliebenen. Ich hatte im Laufe der Zeit gelernt voll und ganz präsent zu sein, insbesondere mit jenen schwierigen und intensiven Gefühlen, die viele von uns im Alltag eher weghaben wollen. Seitdem ich von der Existenz eines Raumes der Begegnung zwischen Menschen, die großes Leid erfahren und jenen, die es zugefügt haben, erfuhr und dessen mögliches Potenzial sah, habe ich einen Traum: Ich träume davon, dass wir in Deutschland ganz selbstverständlich für die Überlebenden schwerer Gewalttaten und die Hinterbliebenen von Mordopfern Räume bereitstellen, in denen sie auf Wunsch den Tatverantwortlichen in einem begleiteten Dialog begegnen können.

Räume, in denen das Ausdrücken der Wut willkommen ist

Räume, in denen sie als Hauptakteure einander erzählen, wie die Folgen der Gewalt ihr Leben verändert hat und in denen

ihnen aufrichtig zugehört wird. Räume, in denen das Ausdrücken der Wut, Verzweiflung und Trauer willkommen ist und von den Tatverantwortlichen wirklich Verantwortung für die Folgen des eigenen Handelns übernommen werden kann.

Ich träume davon, dass auch in Deutschland und anderen Ländern in der EU diese heilsame Art des Umgangs mit den Folgen schwerer Gewalt genau so selbstverständlich zur Verfügung steht wie ein Gerichtsprozess, der sich hauptsächlich auf die Festlegung des Strafmaßes konzentriert und die Bedürfnisse von Opfern und Hinterbliebenen so gut wie nie berücksichtigt und der keinen Platz für das erlittene Leid und dessen Ausdrucksmöglichkeit einräumt. Ich freue mich über Austausch mit Menschen, die eine ähnliche Vision haben und auf dem Weg sind.

Info:

Annett Zupke
CNVC zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation, Empathie Coach & Mediatorin - Berlin, deutschlandweit & weltweit
www.bewusster-kommunizieren.de
info@bewusster-kommunizieren.de
Tel: +49(0)30 - 88 49 4280



Buchtipp:

„Fairsöhnt: Restorative Gerechtigkeit - Wie Opfer und Täter heil werden können.“ von Howard Zehr, Neufeld Verlag

Filmtipp:
www.beyondpunishment.de