

Kommunikation im
Sinne der Anarchie?

Warum ist Kommunikation wichtig?

Kein absolutes Richtig und kein allgemeingültiges Gesetz sondern freie Vereinbarungen

Jeder Mensch und dessen Meinung und Bedürfnisse werden gehört

Individuen, mit unterschiedlicher Vergangenheit, unterschiedlichen Vorlieben und Fähigkeiten

Recht auf Veränderung

Was läuft dabei schief?

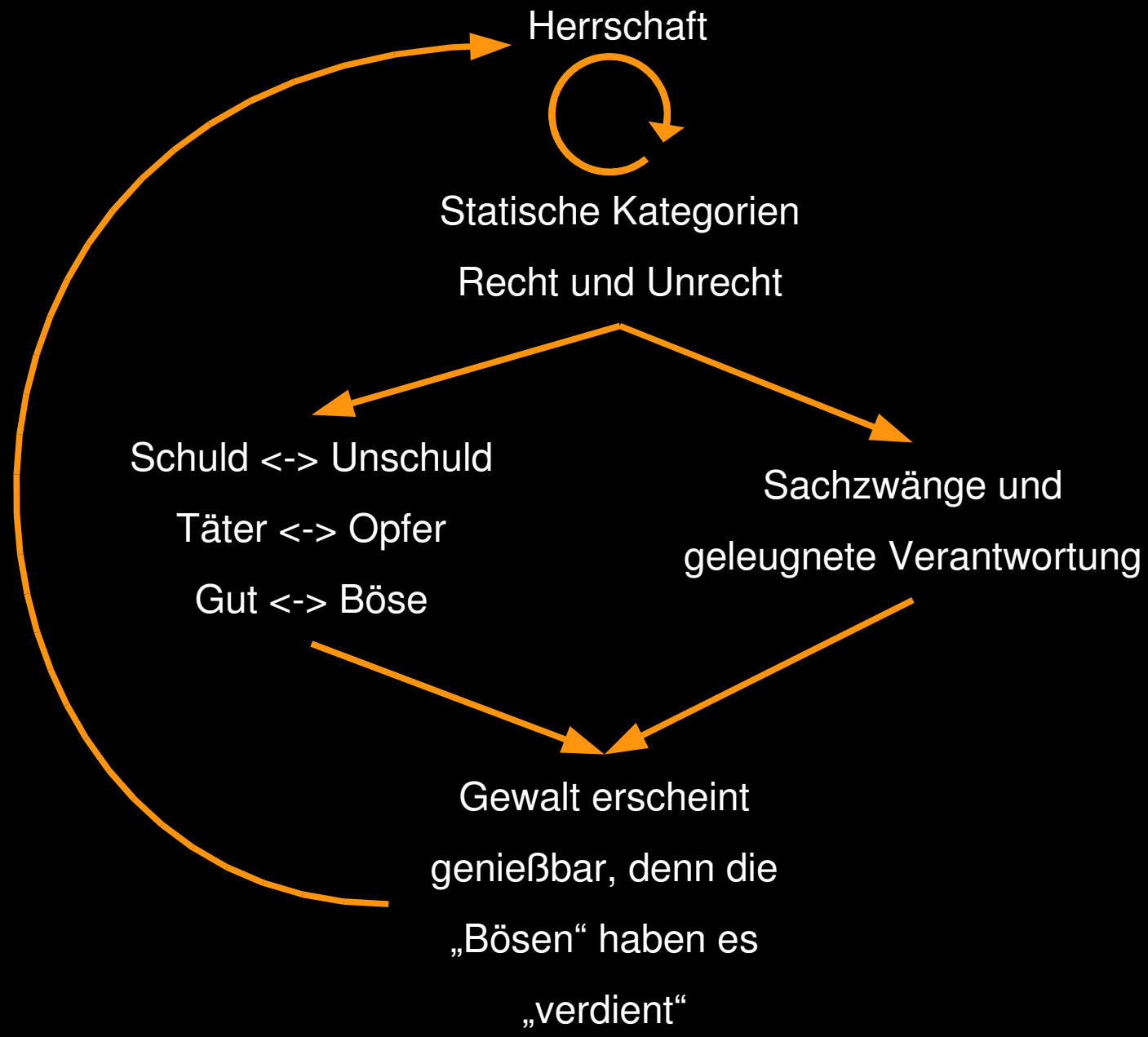
Absolute Wahrheiten,
Alternativlose Strategien
unüberbrückbare Gegensätze

Die Freude daran, im Recht zu sein

Angst, „falsch“ zu kommunizieren,
beurteilt/kategorisiert zu werden

Angst, Schuld zugeschoben zu bekommen

kein Bock mehr auf Kommunikation



Verändert Sprache unser Denken?

Kann veränderte Sprache Denken verändern?

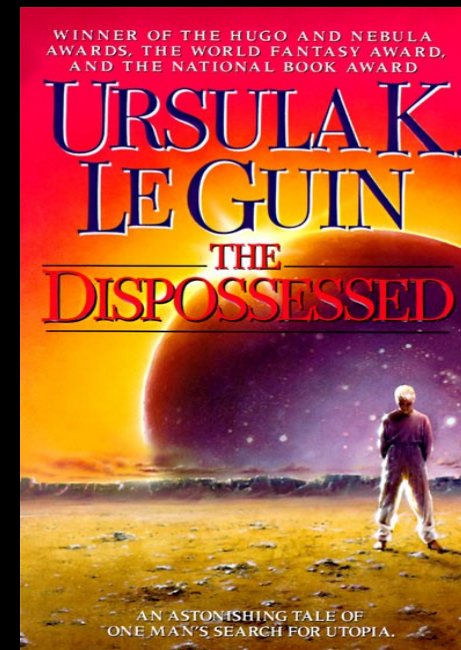
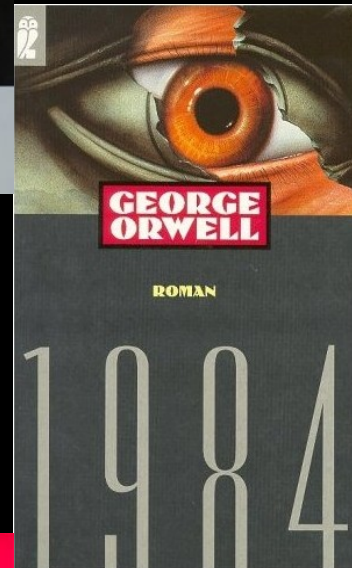
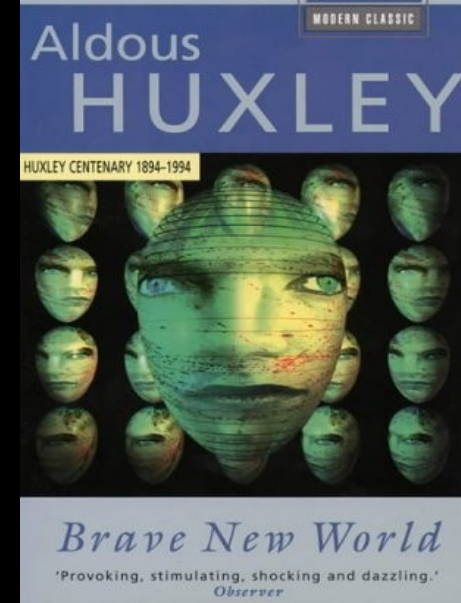
Selbst wenn nicht:

Das Nachdenken über Sprache regt zum Nachdenken über die eigene Einstellung zu anderen Menschen und Autorität an

BNR/1984: Gefühle sind
destabilisierend/systemgefährdend

1984: Durch beschränkte
Ausdrucksmöglichkeiten „gefährliches“
Denken verhindern

Planet der Habenichtse:
anarchistische Plansprache. z.B.
veränderte Ausdrucksmöglichkeiten für
Verwandtschaftsbeziehungen und Besitz,
dogmatisch und systemstabilisierend



Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

Prozessorientierte, nicht lösungsorientierte Sprache,

sonst: <http://www.propagandacritic.com/>

Gewalt: Erfüllen eigener Bedürfnisse auf Kosten anderer

nicht nett sein und nachzugeben, sondern konkret die eigenen Bedürfnisse benennen

zeitintensiver aber nachhaltiger und zielkonform

Methodische Ansätze, Ziel ist aber eine veränderte Denkweise

Marshall B. Rosenberg (MBR):

frühe Erfahrungen mit Gewalt, Dr in Psychologie, Entwicklung GFK, GFK im Einsatz in Bürgerkriegsregionen, Gefängnissen, Schulen, ...

Wolfssprache

Reparierwolf, Ratschläge, Geschichten erzählen, Sympathie, Leugnen von Verantwortung, Schuldzuweisungen, Beschämung, Vorwurf, Generalisierungen, Klassifikationen, Vorstellungen von richtig und falsch, Forderungen, Kritik, intellektuelle Kommentare, Analysen, Diagnosen, moralische Urteil, Bewertungen, Vergleiche, Lob und Komplimente



Wir haben alle die gleichen
Grundbedürfnisse.

Bedürfnisse stehen
nicht im Konflikt
miteinander,
nur Strategien.

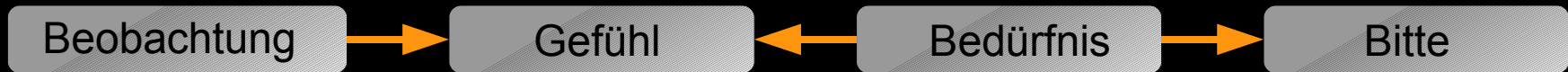
Kritik, Urteile, ...
sind (tragische) Ausdrücke
von unerfüllten
Bedürfnissen.

Was immer jemand getan
hat, es erschien dieser
Person als die aktuell beste
Strategie der
Bedürfnisbefriedigung.

**Die Haltung der
Giraffensprache**



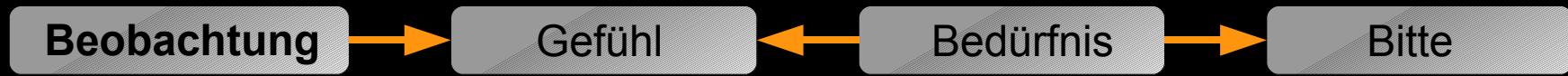
Prozess



Es geht nicht um richtig oder falsch. ("Wölfe sind Giraffen mit Sprachproblemen.")

Es besteht kein Zwang zu dem Prozess

hört sich formal an → in eigenen Slang übersetzen



- Bsp

Du bist immer zu spät.

Warum?

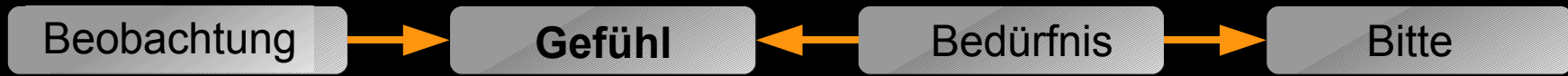
erzeugt Abwehrhaltung, es gibt kein absolutes Richtig

Wie?

Beobachtung, Zitat statt Bewertung, Urteil, Vorwurf, Kritik
Test: Ist Widerspruch möglich? ("Das stimmt so nicht.")

+ Bsp

Du bist letzte Woche zweimal nach 20 Uhr angekommen.



- Bsp

Ich fühle mich herabgesetzt/missverstanden. Ich habe das Gefühl, dass du ... Du bist übervorsichtig. Wir haben Dich nicht angegriffen.

Warum?

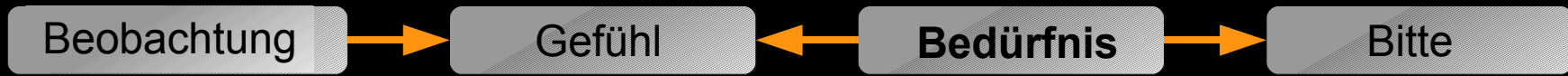
Gefühle sind Signale für erfüllte/unerfüllte Bedürfnisse; keiner kann die Gefühle von anderen analysieren

Wie?

Gefühle benennen statt Gedanken, Interpretationen, Diagnosen, Schuldzuweisungen. Test: Ist Umformulierung in "ich bin.." möglich?

+ Bsp

Ich bin beunruhigt, verbittert, wütend, ängstlich, deprimiert, optimistisch...
Bist Du ...?



- Bsp

Wir kommen nicht weiter, weil Du dazwischen quatschst. Ich will, dass Du heute bei mir bleibst.

Warum?

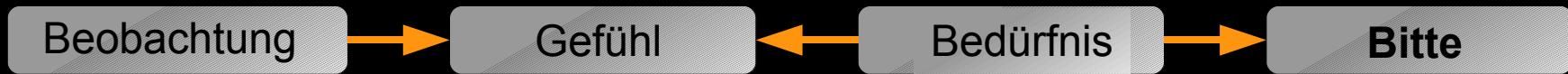
Die Situation ist Auslöser für die Gefühle - die Ursache sind aber die Bedürfnisse (Verantwortung übernehmen). Strategien sind kulturell geprägt, Bedürfnisse sind dagegen universell. Ebene auf der Verständigung möglich ist. Viele Möglichkeiten.

Wie?

Bedürfnisse sind frei von einer bestimmten Person, frei von einem bestimmten Ort und frei von einer bestimmten Zeit. Statt alternativlose Strategie, entweder-oder, Verantwortungsleugnung
Test: frei von Zeit-, Orts- oder Personenangaben?

+ Bsp

Nahrung, Wärme, Selbstbestimmung, Unterstützung, Beitragen können, Kontakt, Sicherheit. Mir ist es wichtig, konzentriert an diesem Thema zu bleiben.



- Bsp

Sei bitte fair. Rede bitte nicht dazwischen. Schweigen. Wenn Du mich wirklich lieben würdest... Als Anarchisten sollten wir am 18.3. ...

Warum?

nicht mit Schuldgefühlen operieren, sondern Wunsch nach Reaktionen aus Eigenmotivation. Klarmachen, wie das Gegenüber beitragen kann.

Wie?

positive Handlungssprache, Unterschied zur Forderung wird erst in der Antwort auf "nein" deutlich, Handlungsbitte/Beziehungsbitte statt Forderung, (unerfüllbarer) Wunsch (für die Zukunft)

Test: Konkret machbar und überprüfbar?

+ Bsp

Kannst Du mir bitte mitteilen, was du mich hast sagen hören? Ich möchte gerne wissen, wie es Dir mit dem, was ich gesagt habe geht. Ich bitte Dich, mir jeden Morgen einen Kuss zu geben (egal, wie Du dabei fühlst). Kannst Du mir sagen, ob Du in der Zukunft ... tun willst.

Wenn ich sehe/
höre ...

fühle ich mich ...

weil ich ... brauche

und ich hätte gern ...

Wenn du siehst/
hörst ...

fühlst du dich ...

weil du ... brauchst

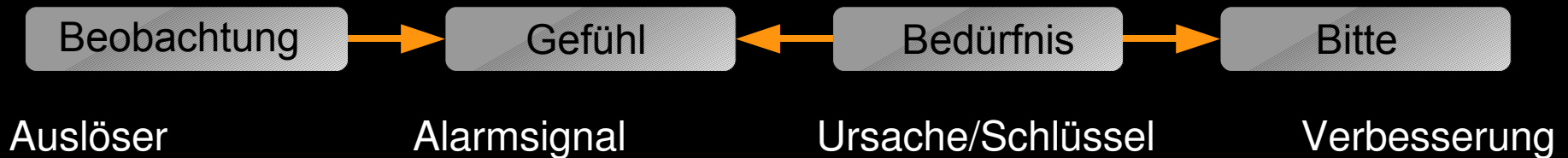
und du hättest
gerne ...

Wenn ...

dann fühle ich
mich b,

weil mir c wichtig
ist.

Deshalb möchte
ich jetzt gerne d.



nicht:

Bewertung

Gedanken

Strategie

Forderung

Kann man nix machen –
sag ich nie wieder.

(Revolte Springen)

Entscheidungsfreiheit

- Bsp

Sorry, ich musste das tun. So ist nun mal die Regel.

Warum?

Es ist gefährlich, Entscheidungsfreiheit zu leugnen → Amtssprache.
Gefühl der Entfremdung, wenn die Entscheidung nicht in der eigenen Verantwortung liegt

Wie?

Ausgehend von Bedürfnissen ergeben sich mehr mögliche Strategien.

+ Bsp

Übung: ungeliebte Tätigkeiten listen → ich habe gewählt ... zu tun, weil ich...

Wie?

was immer mensch hört/erlebt – es bestehen immer vier Möglichkeiten, wie damit umgegangen werden kann → „Die vier Ohren“

Die vier Ohren



Wolfsohren nach innen

sich selbst die Schuld geben, sich Vorwürfe machen, selbst bewertende Gedanken, Scham



Wolfsohren nach außen

dem Gegenüber die Schuld geben, Verantwortung abweisen, mit Vorwürfen zurückschlagen, bewertende Gedanken, Wut



Giraffenhohren nach innen

auf eigene Bedürfnisse achten, Reflexion



Giraffenhohren nach außen

auf die Bedürfnisse des Gegenübers achten, Empathie

Jede vermeintliche Verantwortung anderen gegenüber ist Herrschaftsideologie.

(Max Stirner)

Verantwortung

- Bsp

Ich bin traurig, weil Du mich enttäuscht hast. Mein Freund ist traurig - was habe ich falsch gemacht?

Warum?

Respons-able. Definitionsmacht über eigene Gefühle/Bedürfnisse. Keine emotionale Sklaverei

Wie?

Verantwortung für eigene Gefühle/Bedürfnisse, aber nicht für die von anderen. Kein bürgerlicher Egoismus: Bedürfnisse nach Beitragen, Unterstützung, Geborgenheit... sind nur bei gegenseitigem Interesse für Bedürfnisse erfüllbar.

+ Bsp

Wenn Du nicht nach den Absprachen handelst, bin ich traurig, weil mir Zuverlässigkeit in diesem Projekt wichtig ist. Kannst Du mir bitte sagen, wie sich das für Dich anhört?

Bist Du sauer, weil Du mehr Anerkennung für Deine Tätigkeit brauchst?

Jede nach ihren Fähigkeiten,
jeder nach ihren Bedürfnissen.

Geben, Nehmen, Bitten und Nein-Sagen

- Bsp

Das hast du nicht verdient. ich bin nicht würdig... Nach all dem, was ich für Dich getan habe. (schlechtes Gewissen) ich hätte helfen müssen

Warum?

sich nicht gezwungen fühlen, ohne "etwas Verdienen" oder Schuldgefühle, sonst macht weder Geben noch Nehmen Spass

Wie?

Es wird nicht aufgerechnet (Wölfe sind exzellente Rechner_innen)
Bitten mit "Geschenk"-Einstellung statt "Tritt-Mich"-Einstellung
Geben/Bitte erfüllen: nur, wenn mensch es wirklich will

+ Bsp

Ich brauche hier Unterstützung. Kannst du mir helfen?
Was kann ich tun, um Dein Bedürfnis nach ... zu erfüllen?

Wie?

Sicher gehen, dass nur aus Eigenmotivation Bitte erfüllt wird. → Karte

Bitte tue, um was ich bitte, wirklich nur dann, wenn Du es mit der Freude eines Kindes tun kannst, das eine hungrige Ente füttert. Bitte, bitte, tue nicht, um was ich Dich bitte, wenn etwas von Folgendem auch nur in der kleinsten Dosis hineingemischt ist: Angst vor Strafe, wenn Du's nicht tust, Hoffnung auf eine Belohnung oder darauf, dass ich Dich dann lieber mögen würde, Schuld-, Scham- oder Pflichtgefühle.

Wie?

Bitten sind Geschenke.

„Nein“: eigene Bedürfnisse hindern daran, Bitte zu erfüllen → "nein" als Geschenk auffassen

Warum?

→ Der Unterschied zwischen Geben und Nehmen verschwindet.

Wie?

Danken nach GFK: nicht sagen wie jemand ist, sondern durch Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis Wertschätzung ausdrücken

Warum?

Belohnung/Lob ist Gewalt, weil es sagt, wie jemand ist/sein soll

Richtig und Falsch

- Bsp

Das tut nichts zur Sache. Ich bin eine Versagerin. Richtig!

Warum?

statische Kategorien können einer Herrschaft dienen - Beziehungen zwischen Menschen und Bedürfnisse sind dynamisch. Kategorien (ich bin...) führen zu selbst erfüllenden Prophezeiungen. 90% der Trauer kommt aus Wolfsdenken, nur 10% aus unerfüllten Bedürfnissen.

Wie?

Willst du Recht behalten oder glücklich sein – beides gleichzeitig geht nicht. Giraffen wissen, dass sie nie etwas falsch machen können. Manchmal denken sie, dass sie etwas hätten anders machen können, wenn sie gewusst hätten, was sie jetzt wissen.

+ Bsp

Wie geht es Dir mit Welche Deiner Bedürfnisse waren nicht erfüllt?

Das einzige, was wir als Opfer machen können,
ist zu leiden, um Veränderungen zu bitten,
Forderungen vorzubringen. Als Opfer brauchen
wir einen Anführer, eine Partei. Als Opfer hoffen
wir auf Veränderung in der Zukunft, eine
Revolution in der Zukunft.

(John Holloway)

Macht, Autorität, Schuld, Strafe, Gewalt, Täter-Opfer

- Bsp

Es verletzt mich, wenn Du das sagst. Für diese Dummheit muss sie leiden.
Ich bin so ein Trottel. Ich sollte mich solidarischer verhalten.

Warum?

Wenn wir jemanden gerne zu einer Meinung/Handlung bringen würden: Was soll die Motivation sein? Angst vor Konsequenzen oder eigene freie Entscheidung?

Wie?

Macht über Menschen aus Verzweiflung

Was immer jemand getan hat, es erschien dieser Person als die aktuell beste Strategie der Bedürfnisbefriedigung.

schützende Anwendung von Macht <-> strafende Anwendung von Macht

+ Bsp

Möchtest du mit mir zusammen über andere Möglichkeiten der Bedürfnisbefriedigung nachdenken?

schützende Anwendung von Macht

gegenseitige Rücksichtnahme:

Verletzung, Ungerechtigkeit

verhindern, wenn Kommunikation nicht
möglich

Menschen handeln aus Unwissenheit

Bilden nicht Strafen

Strafende Anwendung von Macht

jdn verändern, Fremdbestimmung

Menschen sind schlecht und böse

Menschen sollen für Missetaten leiden,
bereuen, sich bessern

→ Praxis: Abwehr, Feindseligkeit,
Widerstand

Freie
Vereinbarungen

Herrschaft

Gefühle und
Bedürfnisse

Statische Kategorien
Recht und Unrecht

Entscheidungs-
Freiheit

Schuld <-> Unschuld

Täter <-> Opfer

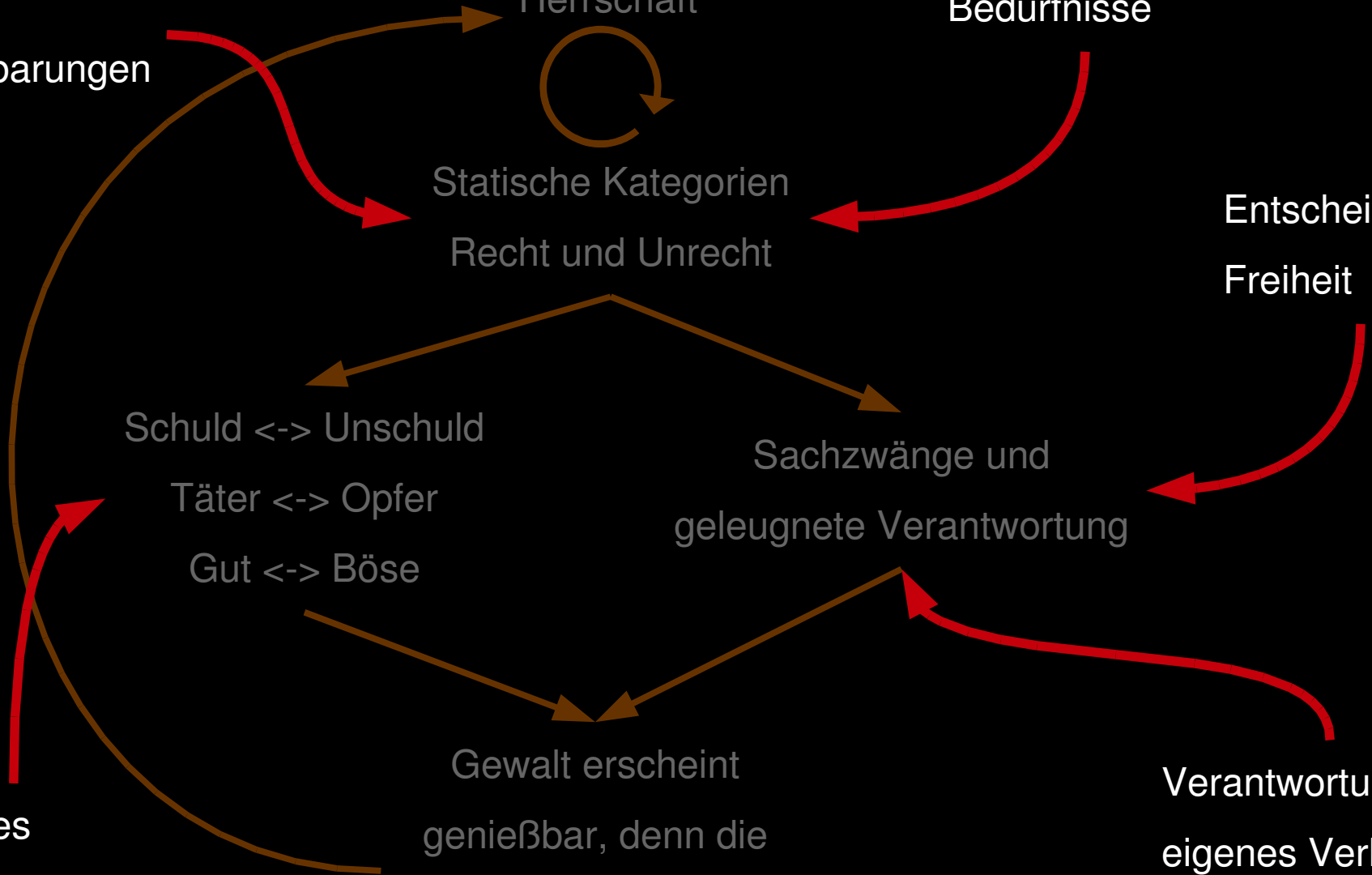
Gut <-> Böse

Sachzwänge und
geleugnete Verantwortung

Verantwortung für
eigenes Verhalten

Positives
Menschenbild

Gewalt erscheint
genießbar, denn die
„Bösen“ haben es
„verdient“



Thesen:

Revolution jetzt! wird in nichts wesentlich besseres münden wird, wenn wir nicht lernen anders miteinander umzugehen

wenn wir jetzt ühend und fragend beginnen, anders miteinander umzugehen, kann dies mit dazu beitragen, dass sich andere Strukturen etablieren und Verhältnisse ändern

Diskussion:

Ist die vorgestellte Art der Kommunikation für anarchistische Gruppen oder Gesellschaften anstrebenswert?

Wenn ihr an Eure Erfahrungen im Umgang mit Kommunikation denkt, was sind Eure Anforderungen an anarchistische Kommunikation im 21. Jahrhundert?