



Auf dem Weg in die Freiheit

Von Regine Rachow

Gefängnishof in der JVA Sehnde

Sie leben seit Jahren im Strafvollzug und haben noch etliche Jahre vor sich. Sie wollen erfahren, wie sie ohne Gewalt mit sich und anderen auskommen können. Bericht über ein GFK-Projekt in der JVA Sehnde.

Sie saßen zu zehnt in der Runde. Vorn, neben dem Flipchart, eröffneten eine Frau und ein Mann, beide Trainer „von draußen“, die Vorstellungsrunde. Nein, es ging ausdrücklich nicht ums Sündenregister. Aber die Höhe ihrer Haftstrafen nannten die Teilnehmer dieser Runde dann doch. Wie lange jemand einzusitzen hat, ist untereinander stets ein Thema. Da kamen weit mehr als hundert Jahre zusammen, sagt Sead, und es klingt noch immer sehr verwundert. „Das erste, was ich dachte, war: Wow, alles Gewalttäter, die wir hier sitzen.“

Über das Gesicht von Jens Hennings, einem der beiden Trainer, huscht ein Lächeln. Nein, wird er später sagen, für ihn seien sie das eben nicht: „Gewalttäter“. Er und seine Kollegin Georgis Heintz haben eine andere Sicht auf die Gefangenen der Justizvollzugsanstalt Sehnde. „Wir sehen sie als Menschen, die an einem bestimmten Punkt ihres Lebens – auch mehrfach – eine Straftat begingen“, sagt Jens Hennings.

Es gebe einen Unterschied zwischen dieser ihrer Sicht und dem allgemeinen Sprachgebrauch. Die Zuweisung, „Ge-

walttäter“ zu sein, hindere Gefangene daran, den *Menschen* in sich zu erkennen, der sie sind. Statt Verantwortung für sich und ihr Verhalten zu übernehmen, würden sie sich dann, wenn's drauf ankommt, durch eine Hintertür davonmachen können, auf der dick und fett „Gewalttäter“ steht. „Sich als den Menschen zu sehen, der sie sind, motiviert sie dazu, sich um Alternativen zu ihrem Verhalten zu bemühen“, sagen Jens und Georgis. Die beiden zeigen ihnen, wie dies mit den Methoden der Gewaltfreien Kommunikation, der GFK nach Marshall Rosenberg, funktionieren kann. Ihr Kurs heißt: „Neue Wege gehen“.

Lernen, sich selbst zu verstehen

Sead ist Anfang Vierzig, groß gewachsen, kräftig und mit Schultern – ausreichend breit zum Anlehnen, würde man vielleicht sagen, wenn man ihm draußen begegnete. Sein Blick ist fest und weicht selten aus, und seine Stimme hat einen warmen Klang. Sead stammt aus Bosnien, wohin Frau und Kind nach seiner Inhaftierung zurückgingen. Was ihn bewog, sich für den GFK-Kurs zu melden? „Vor allem der Veranstaltungstitel“, sagt er. „Ich würde gern einen neuen Weg für mich finden. Ich hab nicht mehr viel Zeit im Leben. – Wenn ich hier raus bin.“ Zu Beginn des Kurses im vergangenen Herbst hatten Georgis und Jens ihre Teilnehmer gebeten, sich jeweils zu zweit zu überlegen, was sie in ihrem Kurs für sich erreichen wollen. Die Gedanken und Wünsche der Männer pinnten sie als Kriterien für einen „Seminar-Erfolg“ an die Wand. Für Sead waren es vor allem zwei Punkte: „Wie finden wir eine Lösung ohne Gewalt?“ und „Sich selbst verstehen“.

Mit ihren verlinkerten Bauten wirkt die JVA Sehnde für Ankommende wie ein Technologiezentrum. Oder eine Berufsschule. Drinnen, im Hauptgang, den morgens und abends auch die Arbeitstrupps der Gefangenen benutzen, mutet die Anstalt wie eine Klinik an. Den Hauptgang, von dem unterschiedliche Trakte abgehen, bestimmen an beiden Seiten Fenster vom Boden bis zur Decke. Er erscheint endlos. Es schließen sich einige Türen hinter uns, sie sind aus Glas, Sicherheitsglas. Die ersten Gitter werden wir vor dem Fenster im winzigen Büro von Ines Leitner sehen, Pressesprecherin der JVA Sehnde und Sozialarbeiterin. Wenn sie von ihrem Schreibtisch aus nach links schaut, blickt sie durch die Stäbe auf den Gefängnishof: groß und licht.

Sehnde ist ein Neubau, 1998 von der Regierung Niedersachsens beschlossen. Die bestehenden Einrichtungen im Land sollten entlastet werden. Auch forderte ein neues Gesetz einen höheren Standard des Strafvollzugs: Einzelunterbringung und pro Gefangenen achteinhalb Quadratmeter Haftraum-Mindestgröße, plus Nasszelle und abgetrennter Toilette. 2003 ist der Rohbau fertig. In jenem Jahr, so vermerkt es die Chronik, die man auf der Website lesen kann,



AUSKÜNFTE

Karoline Bitschnau, Innsbruck

Wann haben Sie zum ersten Mal in Ihrer GFK-Praxis so etwas gespürt, wie: Wow, es funktioniert?

Vor sechs Jahren bei einem Gespräch mit meinem Sohn: Anstatt (wie sonst) gleich eine Lösung zu bieten, schaffte ich es, ihm auf der Ebene von Bedürfnissen aktiv zuzuhören. Seine Reaktion: „Mama, sooo hast du mir noch nie zugehört.“

Was hat sich seither in Ihrem Leben verändert?

Meine Bedürfnisse und Werte sind mir bewusst, ich kann klar ausdrücken, was ich möchte und brauche. Meine Beziehungen sind qualitativ intensiver und gegenseitig näherer als früher. Mein berufliches Leben hat sich ebenfalls verändert, da die Gewaltfreie Kommunikation auch Thema meiner Seminare ist.

Worin sehen Sie die Hauptursache für Streit und Konflikte im Alltag?

Forschungen beweisen, dass letztlich 80 Prozent aller Konflikte Kommunikationskonflikte sind. Das heißt, wir könnten uns acht von zehn Konflikten sparen. Grund sind Missverständnisse, nicht aktiv zuhören zu können und ungünstig ausgedrückte Bedürfnisse. Beispiel: Du bist nie da! statt: Ich wünsche mir mehr Gemeinsamkeit.

Was wäre Ihr Rat an „erster Hilfe“ für jemanden, der im Gespräch Wut verspürt?

Die Wut auf jeden Fall aussprechen und dann – wie Marshall Rosenberg es empfiehlt – „mit LICHTGESCHWINDIGKEIT“ das Bedürfnis dranhängen. Beispiel: „Ich bin stinksauer und wütend weil mir wichtig ist, dass ich selbst entscheide, wie ich meine Arbeit gestalte!“

Mit wem arbeiten Sie derzeit hauptsächlich im Bereich der GFK?

Derzeit arbeite ich mit Lehrerinnen/Lehrern, Erzieherinnen/Erziehern und Eltern im Kindergartenbereich sowie in der Wirtschaft mit Verkaufspersonal und mit Menschen aus dem Gastgewerbe.

erarbeiten die künftigen Mitarbeiter der JVA Sehnde „in 42 Projektgruppen die inhaltlichen Konzeptionen“. 2004 kommen die ersten Gefangenen.

Die JVA Sehnde war, erläutert Ines Leitner, für den Kurzstrafvollzug geplant. Die Realität sieht anders aus. In Sehnde landeten die „schweren Fälle“, Gefangene mit Regel- und

Langhaftstrafen. So lautet die nüchterne Charakterisierung der Inhaftierten in Sehnde heute: männlicher Erwachsenenstrafvollzug ab einem Alter von 25 Jahren und einer Haftstrafe von fünf Jahren an aufwärts. An Delikten findet sich alles, was das Strafgesetzbuch hergibt, sagt Frau Leitner. Vom Autodiebstahl über Drogendealerei, Raub, Vergewaltigung bis zum Mord. Gut vier Fünftel der 544 Anstaltsplätze sind belegt. Für rund 30 Menschen lautete das Urteil lebenslänglich. 66 Männer sitzen in Untersuchungshaft.

Es spricht für Leitung wie Angestellte, dass die JVA nicht vollends von ihren „inhaltlichen Konzeptionen“ abwich. Zum regulären Angebot an die Gefangenen gehören neben den üblichen „Neigungsgruppen“, die vor allem den sportlichen Bereich betreffen, so genannte soziale Trainingskurse zu Themen, die auf das Leben nach der Haft vorbereiten: etwa der Umgang mit Schulden, Fragen der Haushaltsführung, Beziehung und Partnerschaft. Und es gehören Seminare zum Umgang mit dem Thema Gewalt dazu. Zum Beispiel das Training zur Gewaltfreien Kommunikation.

Wahlmöglichkeiten im Handeln

Die Gewaltfreie Kommunikation gestattet einen friedlichen und einfühlsamen Umgang miteinander, indem sie eine Sprache nutzt, die bewusst auf Verurteilungen verzichtet und vollständig auf das menschliche Fühlen – das fremde wie das eigene – ausgerichtet ist. Und auf die Bedürfnisse, die sich hinter den Gefühlen verbergen. Marshall Rosenberg entwickelte diese Kommunikationsmethode in den 60er Jahren. 1984 gründete er das Center for Nonviolent Communication (CNVC) in Albuquerque, New Mexico, das seither Trainer und Mediatoren ausbildet und in alle Welt schickt – zur Schlichtung von Streit und Kämpfen in Krisengebieten. Marshall Rosenberg betätigt sich noch immer selbst in Krisenregionen als GFK-Trainer und Mediator. Die Regierung Israels zum Beispiel hat die GFK offiziell anerkannt und bietet in Schulen entsprechende Trainings an.

In rund 40 Ländern weltweit werden inzwischen Trainerinnen und Trainer ausgebildet. In Deutschland beschäftigen sich



AUSKÜNFTEN
Gerlinde Ruth Fritsch, Hamburg

Wann haben Sie zum ersten Mal in Ihrer GFK-Praxis so etwas gespürt, wie: Wow, es funktioniert?

Nach eineinhalb Jahren intensiver Beschäftigung mit der GFK. Ich sah, wie ein Hund aus einem gerade geparkten Auto sprang und auf die Fahrbahn lief. Ein Motorrad von der einen Seite und ein Auto von der anderen Seite bremsten im letzten Moment vor dem Crash. Für einen Moment stand die Welt still, dann brüllte der Autofahrer: „Können Sie denn nicht auf Ihren Hund Obacht geben?!!!!!!!!!!!!!“ In meinem Kopf schob sich ganz ohne mein Zutun ein Giraffensynchrontext über seine Worte: „Gott sei Dank, dass nichts passiert ist.“

Was hat sich seither in Ihrem Leben verändert?

Ich habe mehr Wahlmöglichkeiten für mein Verhalten. Ich empfinde mehr Verständnis für andere Menschen (und für mich!). Meine Liebesfähigkeit ist gewachsen. Ich habe wunderbare FreundInnen gefunden. Meine Arbeit in der Praxis ist viel leichter geworden: Statt Störungen und Defiziten sehe ich vor allem Bedürfnisse, und die sind wunderbar.

Worin sehen Sie die Hauptursache für Streit und Konflikte im Alltag? 1. In einem Mangel an Bewusstheit. 2. In Selbstbezogenheit und Angst. 3. In innerer Verhärtung bzw. der Unfähigkeit oder Unwilligkeit, sein Herz zu öffnen.

Was wäre Ihr Rat an „erster Hilfe“ für jemanden, der im Gespräch Wut verspürt?

Ich finde eine Unterscheidung zwischen warmer Wut, die für wichtige Bedürfnisse eintritt, und kalter Wut, die gegen jemanden gerichtet ist, auf Feindbildern gründet und strafen, zerstören oder verletzen möchte, äußerst hilfreich. Ich fürchte, dass die Wuttheorie der GFK nicht zu Giraffen, sondern zu angepassten netten Schafen beiträgt, die Magen-geschwüre und andere psychosomatische Erkrankungen oder Depressionen entwickeln.

Darum: Kommt drauf an. Wer keinen Zugang zu Wut hat, sich nicht abgrenzt, an Depressionen, Zwängen oder Ängsten leidet, dem würde ich raten: Sag es – egal wie, Hauptsache, dass! Lass es raus! Sei nicht nett! Und wer allzu rasch außer sich gerät und bevorzugt Wut fühlt: Halte unbedingt den Mund. Sag nichts! Entferne dich aus der Gesprächssituation. Nimm eine Auszeit, lauf dreimal um den Block und sortier dich, bis du das Gefühl unter der Wut „hast“.

Mit wem arbeiten Sie derzeit hauptsächlich im Bereich der GFK?

Meine PatientInnen kennen das Wort GFK und die ganze Theorie nicht, lernen aber rasch, dass hinter ihren Symptomen Bedürfnisse stehen. In meine Seminare verirren sich meist Menschen mit sehr guter Vorbildung und der Bereitschaft, sich tief auf innere Prozesse einzulassen. Ohne Selbst-Empathie geht in meinen Seminaren gar nichts.

hunderte Frauen und Männer professionell mit der GFK, viele von ihnen wiederum auch im Rahmen internationaler Projekte an unterschiedlichen Orten dieser Welt.

Das Grundmodell der GFK mutet recht einfach an, es besteht aus vier Schritten, in denen wir für uns – beispielsweise in Bezug auf eine Konfliktsituation – folgende Fragen beantworten:

1. Was beobachten wir?
2. Was fühlen wir dabei/was fühlt der andere?
3. Was brauchen wir/was braucht der andere in dieser Situation?
4. Wie lautet unsere konkrete Bitte, damit das Bedürfnis erfüllt wird?

Was Menschen in einer konkreten Situation brauchen, lässt sich stets auf ein grundlegendes Bedürfnis zurückführen, zum Beispiel nach Sicherheit und körperlicher Unversehrtheit, nach sozialer Anerkennung und sozialer Nähe, nach Autonomie und Selbstverwirklichung. Menschliche Bedürfnisse lassen sich sehr konkret benennen. Zur sozialen Nähe zählen Freundschaft, Liebe, Geborgenheit, zur Anerkennung zählt zum Beispiel die Rücksichtnahme. Bedürfnisse können miteinander konkurrieren, wie das Bedürfnis nach Geborgenheit mit dem Bedürfnis nach Autonomie.

Als Georgis Heintz sich im Jahr 2000 erstmals mit der GFK befasste, hat sie vor allem berührt „zu erkennen, dass alle Menschen die gleichen Bedürfnisse haben“. Georgis Heintz ist ausgebildete Erzieherin im Bereich der Sonderpädagogik. Nach ihren ersten Berufsjahren reiste sie lange Zeit mit einem Wohnwagen um die Welt, lebte von Straßenmusik und Feuerjonglage. 1999 kehrte sie nach Deutschland zurück. Später lernte sie die „Projekte Alternativen zur Gewalt“ kennen, die ursprünglich von Quäkern in den USA für die ehrenamtliche Arbeit im Strafvollzug entwickelt wurden. „Mein halbes Leben“, sagt Georgis, „habe ich nach einer Antwort auf die Frage gesucht, was Menschen dazu bewegt, Gutes zu tun. Und was sie daran hindert“. Sie spürte, mit der GFK würde sie eine Antwort finden. Und der Schlüssel dazu sind die Bedürfnisse. „Sobald ich die erkenne, bei mir, beim anderen, eröffnen sich mir Wahlmöglichkeiten zu handeln.“

Die Sprache Jesu

Jens Hennings befand sich in einem Alter, in dem andere in Rente gehen, als er die Rezension eines Rosenberg-Buches las, sich das Buch besorgte und „in einem Ritt“ durchlas. Er hatte fast sein gesamtes Berufsleben als Manager eines großen Autokonzerns gearbeitet, zum Schluss in der Personalentwicklung des Unternehmens. Er hatte dann begonnen, sich mit Psychologie und Kommunikation zu befassen und an Weiterbildung „alles mitzunehmen“, was sich bot: Themenzentrierte Interaktion, Systemische Arbeit bis hin zur

Aufstellung, Neurolinguistisches Programmieren, sogar den Heilpraktiker absolvierte Jens Hennings. In den 90er Jahren machte er sich als Berater und Coach selbstständig, da war er bereits 56 Jahre alt. Seine Auftraggeber sitzen in der Wirtschaft, zunehmend auch im Nonprofit-Bereich.

Nach der Rosenberg-Lektüre, sagt Jens Hennings, sei ihm schlagartig klar geworden, dass alle bisherigen Kommunikationsmodelle im Grunde für die – geistig wie finanziell gut ausgestattete – Mittelschicht entwickelt wurden. „Es bedarf bestimmter intellektueller Voraussetzungen, um sie nutzen zu können, und auch eines bestimmten Bildungsstandes.“ Mit Rosenbergs Gewaltfreier Kommunikation sei dies anders, sagt Jens Hennings. „Marshall arbeitete mit Men-



AUSKÜNFT

Jens Hennings, Hannover

Wann haben Sie zum ersten Mal in Ihrer GFK-Praxis so etwas gespürt, wie: Wow, es funktioniert?

Bei der Arbeit mit einem Paar, das sich kurz vor der Hochzeit wegen des Ehevertrages trennen wollte, als sie zu mir kamen. Nach einer Stunde hatten sie eine Strategie gefunden, wie sie weiter vorgehen wollten. Inzwischen sind die beiden verheiratet und Eltern von prachtvollen Zwillingen.

Was hat sich seither in Ihrem Leben verändert?

Ich begegne keinen Monstern oder unangenehmen Menschen mehr. Sondern menschlichen Wesen, die Gefühle und Bedürfnisse haben. Deutlich weniger Stress und eine große Zunahme an Gelassenheit.

Worin sehen Sie die Hauptursache für Streit und Konflikte im Alltag?

In dem Wunsch den eigenen Standpunkt durchzusetzen und keine Möglichkeit zu sehen, dass der andere mit seinem Standpunkt auch „Recht“ hat.

Was wäre Ihr Rat an „erster Hilfe“ für jemanden, der im Gespräch Wut verspürt?

Einen tiefen Atemzug zu nehmen und sich klarzumachen, welche verurteilenden Gedanken er gerade hat, diese zu genießen (ganz wichtig), und dann zu schauen, welche unerfüllten Bedürfnisse dahinter stehen.

Mit wem arbeiten Sie derzeit hauptsächlich im Bereich der GFK?

Mit Inhaftierten und mit meinen Coachees.



AUSKÜNFT
Herbert Warmbier, Köln

Wann haben Sie zum ersten Mal in Ihrer GFK-Praxis so etwas gespürt, wie: Wow, es funktioniert?

Im Umgang mit meiner Mutter, die ich in einem ganz konkreten Telefongespräch „auf einmal“ völlig anders hören konnte. Danach hatten wir eine deutlich größere Nähe und Vertrautheit.

Was hat sich seither in Ihrem Leben verändert?

Das Erstaunlichste ist: Ich treffe nur noch sehr wenige „Idioten“ oder unsympathische Menschen.

Worin sehen Sie die Hauptursache für Streit und Konflikte im Alltag?

Ich glaube, es liegt vor allem an der Verwechslung von dem, was wir konkret wollen, mit dem dahinter liegenden Bedürfnis. Möglicherweise spielt auch die Angst mit, mit dem eigenen Anliegen nicht gesehen und ernst genommen zu werden.

Was wäre Ihr Rat an „erster Hilfe“ für jemanden, der im Gespräch Wut verspürt?

Was mir hilft, ist die Stimme der Wut innerlich anzuhören und sie dann in eine konstruktive Sprache zu übersetzen. Manchmal ist auch das Bitten um eine Pause ganz gut, damit nicht etwas geschieht, was nachher viel kostet. Der Volksmund hat dazu ja die ein oder andere Weisheit bereit: Erstmal tief durchatmen und bis zehn zählen.

Mit wem arbeiten Sie derzeit hauptsächlich im Bereich der GFK?

Das ist ziemlich gemischt: Mit Unternehmen, Schulen und sozialen Institutionen, Einzelpersonen und im Konfliktcoaching. Ich finde es ziemlich spannend, immer wieder eine „geeignete Sprache“ für die unterschiedlichen Bereiche zu finden.

schen, die weder lesen noch schreiben konnten, seine GFK hat in Straßengang von San Francisco ebenso funktioniert wie in den Favelas vor Buenos Aires.“ Es könnte, so dachte sich Jens Hennings damals, die Sprache gewesen sein, die Jesus gesprochen hatte. Sein zweiter Gedanke lautete: Das machst du von jetzt an für den Rest deines Lebens.

Das war 2004. Kurze Zeit später starteten Jens und Georgis, die sich in einer GFK-Übungsgruppe kennenlernten, ihren ersten Kurs in Gewaltfreier Kommunikation für den Strafvollzug in der JVA Hannover. Später kam die JVA Sehnde dazu. Es ist

eine ehrenamtliche Arbeit. Aktuell dürften dies bundesweit die einzigen GFK-Projekte mit Gefangenen sein, sagen beide. Mitte März werden sie Genaueres wissen, denn sie haben Gleichgesinnte zu einem Treffen in Sachen Gefängnisarbeit mit GFK nach Niederkaufungen eingeladen.

Siebenmal vier Stunden, jeweils am Freitagnachmittag, arbeiteten die beiden Trainer in ihrem ersten Kurs in Sehnde. Schon beim zweiten Treffen, sagt Andreas, wie Sead einer der Kursteilnehmer, habe er „einen großen Aha-Effekt“ erlebt. „Jens machte Faxen, verrenkte seine Glieder so merkwürdig und stolperte durch den Raum.“ Die Teilnehmer sollten sagen, was sie beobachteten. Einfach nur beschreiben, was sie sahen. „Na, war doch klar, dachte ich. Ist heute super gut drauf, der Jens, sagten wir.“ Doch der fragte nur: Woher wisst ihr das? Ich hab doch lediglich mit den Armen gefuchelt, mit dem Kopf gewackelt und die Beine geschlenkelt. Genial, sagt Andreas. Das muss dir ja erst einmal bewusst werden, wie du Dinge und Menschen bewertest, bevor du dir überhaupt darüber klar wirst, was du beobachtet hast!

Andreas ist 45 Jahre alt und möchte, wenn er „rauskommt“, wieder Fuß fassen. Er hat Forstwirtschaft gelernt und Automobilkaufmann im zweiten Beruf, das war, als er das erste Mal im Gefängnis saß. Die GFK helfe ihm, „hier drin“ für sich eine Grenze zu ziehen. „Das musst du auch bei 22 Gefangenen, die wir auf Station sind, mit all dem seelischen Müll, den jeder vor sich herschiebt. Sonst gibt’s Magen-drücken.“ Andreas kocht gern, er schwärmt von den Boschgeräten, mit denen die Küche „auf Station“ ausgestattet ist. Es passiere oft, dass man auf dem Gang von anderen „angehauen“ werde, und inzwischen gelinge es ihm auch, nein zu sagen, wenn er sich zum Beispiel gerade auf den Weg in die Küche begibt. Ohne, dass der andere gleich ausflippe oder sich beleidigt zurückziehe. Letztlich nutze es dem auch wenig, wenn man nur mit halbem Ohr hinhört, weil man in Gedanken schon am Herd steht.

Was ist lebendig in euch?

Was bewog das Management der JVA Sehnde, ihren Insassen Kurse in der GFK anzubieten? Die junge Beamtin Ines Leitner wird etwas förmlich und antwortet mit dem Justizvollzugsgesetz. „Es schreibt vor, die Menschen im Strafvollzug zu befähigen, ein Leben ohne Straftaten zu führen.“ Dazu gehöre neben menschenwürdiger Behandlung und respektvollem Umgang ein Angebot an Maßnahmen der persönlichen Weiterbildung und Entwicklung.

Die Bildungsbeauftragten der JVA recherchieren die Angebote vor allem im Internet. Im vergangenen Jahr gab es zum Beispiel erstmals ein Naikan-Seminar, eine Art innerer Einkehr, wie sie in japanischen Gefängnissen praktiziert wird. Sechs Gefangene aus Celle und Sehnde meditierten

sieben Tage hintereinander von 6 bis 21 Uhr nach einem strengen Fragemuster über ihre Beziehungen zu nahestehenden Personen. Auch mit dem „Projekt Alternativen zur Gewalt“ hatte die JVA Sehnde gute Erfahrungen gemacht.

All diese Maßnahmen stellen für Strafgefangene zunächst vor allem eine willkommene Ablenkung vom Gefängnisalltag dar und auch eine Gelegenheit, „Punkte“ zu sammeln, sagt Ines Leitner. Die Bereitschaft von Menschen im Strafvollzug,

sich mit der eigenen Person und dem eigenen Verhalten auseinanderzusetzen, sei nicht sehr verbreitet. „Die Mehrzahl der Inhaftierten sieht sich als Opfer – Opfer einer schlimmen Kindheit, unglücklicher Umstände oder höherer Mächte.“ Und natürlich spiele Gewalt eine Rolle, bei den



Georgis Heintz und Jens Hennings: Was ist lebendig in euch?

Untersuchungshäftlingen noch mehr als unter den Strafgefangenen. Die U-Haft bringt extreme Stressoren mit sich, wer dort sitzt, dessen Welt wankt, vieles ist in Frage gestellt: die berufliche Perspektive, die Partnerschaft, Freundschaften. Was sagen sie der Tochter, wenn sie sie besucht? Was

„Es macht etwas in mir“

Aus einem GFK-Seminar in der JVA Hannover

Es ist der zweite Tag unseres Kurses. Anwesend sind zehn Inhaftierte, wir (T) behandeln das Thema Ärger. Ein Teilnehmer (D) sagt, dass er sauer ist auf alle hier im Knast. Auf unsere Bitte, sich das genauer anzuschauen, lässt er sich ein.

T: Was sind deine Gedanken?

D: Ich möchte am liebsten alle schlagen. Das sind doch Idioten und Spinner.

T: Kannst du die Wut im Körper spüren?

D: Nein, ich fühle nichts.

T: Sind da noch mehr Gedanken?

D: Verdammt – eigentlich bin ich sauer auf mich selbst, dass ich überhaupt hier gelandet bin.

T: Kannst du diese Wut im Körper spüren?

D (klopft sich auf die Brust): Die spür ich hier.

T: Bist du sauer, weil du Vertrauen brauchst, dein Leben leben zu können, ohne wieder ins Gefängnis zu kommen?

D: Ja.

T: Und möchtest du selber bestimmen können, mit welchen Menschen du deine Zeit verbringst? Und eine Umgebung, in der mehr Gemeinschaftlichkeit ist?

D: Auf jeden Fall.

T: Und deine Wut auf die anderen? Hängt sie damit zusammen, dass du dir einen achtsamen und respektvollen Umgang wünschst?

D: Ja – ich glaub schon.

T: Wenn du dich mit deinen Bedürfnissen verbindest – ich nenne sie dir noch einmal: Vertrauen, Selbstbestimmung, Gemeinschaft, ein respektvolles Miteinander –, verändert sich dann etwas bei dir? Verändert sich die Wut?

D: Ja, da ist jetzt eher Hilflosigkeit.

T: Hilflos, weil du nicht weißt, was du tun kannst, um die Situation zu verändern?

D: Ja. Wissen Sie, so hab ich noch nie über mich nachgedacht.

T: Hilft dir das?

D: Na ja, nicht dabei, hier raus zu kommen. Aber es macht was in mir.

T: Danke, dass du mitgemacht hast.

Aufgezeichnet von Georgis Heintz und Jens Hennings



AUSKÜNFTEN
Claus Blickhan, Rosenheim

Wann haben Sie zum ersten Mal in Ihrer GFK-Praxis so etwas gespürt, wie: Wow, es funktioniert?

Meine wichtigste Erfahrung kommt aus einer Verhandlung mit einem Geschäftspartner vor drei Jahren. In einem ersten Treffen standen nach Stunden intensiver Diskussion unsere Meinungen völlig kontrovers im Raum. Auf das zweite Treffen bereitete ich mich gezielt vor. Da gelang es mir, innerhalb einer halben Stunde die Bedürfnisse des Partners zu erfahren. Die Verhandlung konnten wir auf einem ganz neuen Niveau weiterführen und abschließen.

Was hat sich seither in Ihrem Leben verändert?

Mein Leben verändert sich ständig, weil ich mich verändere. Durch meine Gestalt- und NLP-Ausbildung bin ich insgesamt zufriedener geworden, ich erzähle eher auch mal von mir persönlich und ergreife die Initiative. „GFK“ bietet mir zwei weitere hilfreiche Argumentations- und Reaktionsmuster. Und ich verändere mich weiter – hoffentlich.

Worin sehen Sie die Hauptursache für Streit und Konflikte im Alltag?

Die gefährlichste Ursache ist es wahrscheinlich, an eine einzige Ursache des Konflikts zu glauben; dann landet man meistens bei einem „Fehler“ der „Anderen“. Im Ernst: Die Entwicklung unserer kognitiven Intelligenz hat unser Repertoire

an Handlungsmöglichkeiten zwar erhöht, doch die Kompetenz und Erfahrung im verantwortungsvollen, erwachsenen Umgang mit unseren Gefühlen und Bedürfnissen ist nicht im gleichen Maße fortgeschritten. Diese mangelnde Balance zwischen Großhirn und Zwischenhirn und der Irrglaube an die „Sachlichkeit“ dürften eine Hauptrolle spielen.

Was wäre Ihr Rat an „erster Hilfe“ für jemanden, der im Gespräch Wut verspürt?

Ein Rat könnte sein, sich zu freuen, dass er ein so deutliches Gefühl verspürt, und dieses Gefühl als sein eigenes zu akzeptieren, als eine persönliche Reaktion, die dem Bewusstsein eine Botschaft vermittelt, dass ein wichtiges Bedürfnis nicht erfüllt ist. Eskalation ist dann meist ein Weg, das Bedürfnis noch weniger erfüllen zu können. Wenn dies häufig vorkommt, wäre der wichtigere „Rat“ freilich, sich nach der „ersten Hilfe“ eine nachhaltige Behandlung zu gönnen mit einem guten Coaching.

Woran arbeiten Sie derzeit hauptsächlich im Bereich GFK?

Der Begriff „GFK“ gefällt mir nicht besonders gut, einerseits wegen der „Gewalt“ im Namen und andererseits wegen der negativen Bezeichnung. Aber mir leuchtet auch ein, dass in Konfliktgebieten der Name hilfreich ist, um eine Botschaft auszudrücken. Die Kommunikationsmuster der „GFK“ kommen dann am besten zur Wirkung, wenn sie ganzheitlich in einem Rahmen eingesetzt werden, der sowohl die Bedeutung von Rapport als auch Metastrategien zur Konfliktlösung berücksichtigt. An einem Modell dafür arbeite ich langfristig.

den Eltern? Nach der Verurteilung wird die Perspektive für die Männer klarer. Sie wissen genau, wie viele Jahre sie mit den Menschen hier auskommen haben, den Angestellten und den Mitgefangenen.

Für die fünf Teilnehmer aus ihrer Abteilung könne Ines Leitner guten Gewissens sagen, dass sie den GFK-Kurs wirklich freiwillig besuchten. Die Effekte im Verhalten der Teilnehmer blieben der Anstaltsleitung natürlich nicht verborgen. Ines Leitner sagt, sie finde sie so überzeugend, dass sie gern für sich selbst beanspruchen würde, an einem solchen Kurs teilzunehmen. Tatsächlich plant die Leitung der JVA für 2009 auch für die Bediensteten einen GFK-Kurs.

Was ist für einen GFK-Trainer das Besondere an der Arbeit mit Gefangenen? Georgis Heintz vergleicht sie mit ihrer Arbeit in der Familienfreizeit und sagt, es gehe im Strafvollzug vor allem darum, zuzuhören. „Es herrscht da drin ein unglaublich hohes Frustrationslevel, und ständig ziehen die Männer übereinander her. Also fragen wir stets vor Beginn: Was ist

lebendig in euch?“ Es geht um die Erlebnisse vom Tag, die dann anhand der vier Schritte noch einmal erlebt werden. Was habt ihr gesehen, was habt ihr gehört, wie ist es bei euch angekommen? Als Jens und Georgis zum ersten Mal Wolfs- und Giraffenohren auspackten, waren die Männer verblüfft. Dann lachten sie und hatten großen Spaß dabei, nach dem „Ohren-Modell“ von Rosenberg zu üben.

Es steht mir frei, ohne Gewalt zu sein

Was Jens Hennings und Georgis Heintz stets aufs Neue berührt, ist die tiefe Dankbarkeit ihrer Kursteilnehmer. Für viele sei dieser Kreis eine erste Gelegenheit, ihre Masken fallen zu lassen und den Menschen in sich zu erkennen. „So viel Dankbarkeit erlebe ich außerhalb der Gefängnismauern nicht so oft“, sagt Jens, „auch nicht in GFK-Kursen.“ Am Ende eines Kurses machten sie, wie es üblich ist, zuweilen eine Wertschätzungsrunde. Sie teilten die Zehn in zwei Gruppen und jede überlegte sich für jeden in der anderen Gruppe, was sie an ihm schätzten und wofür sie ihm dankten. Dann setzten

sie sich wieder alle zusammen, stellten eine Kerze vor denjenigen, der die Wertschätzung empfing, und dann ging es los, im Stile der Gewaltfreien Kommunikation: *Wenn ich zuhöre, was du hier beiträgst, spüre ich Wärme und fühle mich sicher. Das erfüllt mich mit Vertrauen und dem Wissen, dazuzugehören.* Georgis und Jens sagen: „Oft war es dann ganz still im Kreis.“

Andreas sagt, dass es ihm vor allem durch das starke Wir-Gefühl in dem Kurs möglich war, sich zu öffnen. Es half

ihm, sich als gleichwertigen Menschen zu sehen. Sead erzählt, dass er neulich seiner Frau in Bosnien am Telefon von der GFK berichtete. „Sie hat zuerst nur gelacht. Am nächsten Tag fragte sie mich, was macht ihr da? Ich sagte, wir reden darüber, wo die Gewalt herkommt. Und wie wir friedlich leben können. Sie sagte nur: Aha. Und schwieg.“ Er habe, sagt Sead, förmlich gesehen, wie es in ihr arbeitete. Wo wir wohnen, gibt es viel Gewalt, sagt er. Zwei Jahre war er im Krieg. Er hat Erfahrung mit Alkoholmissbrauch und Drogen.

Seit einem Jahr ist Sead „Hausarbeiter“ in seiner Abteilung. Er trägt Verantwortung für bestimmte Aufgaben, wie Reinigungsarbeiten oder das Essenausteilen. Das ist auch stressig, sagt Sead, man muss ganz schön aufpassen. „Heute Morgen hat sich so ein Typ doch wieder zwei Nusspli vom Tablett gegriffen. Es steht aber jedem von uns nur eines davon zu.“ Was tat Sead darauf hin? Sead überlegt kurz. „Ich hab nur gelacht“, sagt er, und es klingt wieder ein wenig verwundert. Noch vor wenigen Wochen, sagt er dann, hätte der Bursche „was erleben können“.

An dieser Stelle des Gesprächs beginnt Ines Leitner zu lachen. „Ach, deshalb hat der sich heut den ganzen Tag eingeschlossen!“ Der hatte einfach Angst, dass er doch noch sein Fett abkriegt. Er konnte ja nicht wissen, dass Sead inzwischen gelernt hat, wie frei er in seinem Handeln ist.



Auf „Station“.