



UNTERM APFELBAUM

Trainerdialog: GFK für Geübte. Reminiszenz einer Ferienwoche.

VON OLAF HARTKE

Die Kunst des Ausruhens ist ein Teil der Kunst des Arbeitens.

John Ernst Steinbeck

In unserer letzten Ferienwoche im vergangenen Sommer sind wir nicht verreist, sondern haben uns zurückgezogen in Anjas Gartenhaus auf einem bewaldeten Hügel in der Nähe von Jena. Das Häuschen wurde kaum genutzt, Mutter Natur hat den Garten in den letzten Jahren gefüllt mit allem, was unsere mitteleuropäische Heimatregion so zu bieten hat. Erklärter Zweck dieser Urlaubswoche war es, die Fülle zu sichten, über-

wachsene Strukturen wiederzuentdecken, einen Schlachtplan gegen die grüne Übermacht zu entwickeln und erste Maßnahmen zu ergreifen, um alle Bereiche des Grundstücks wieder ohne Bücken und Klettern erreichen zu können.

Kaffeepause am siebten Tag der Gartenwoche. Sonntag. Die Sonne scheint kräftig auf den Garten am Hang mit dem Ausblick über die Täler und Höhen südlich von Jena. Schokoladenkuchen, Kaffee und Tee sind verzehrt und ich sitze satt und reichlich ermattet mit Anja in bequemen Gartenstühlen unter den ausladenden Ästen eines uralten Apfelbaums. Durch die freigeschnittenen Bereiche des weiträumigen Grundstücks genieße ich den Blick in die Landschaft, lau-

sche den Singvögeln und schaue, wie ein Bussard am Himmel seine Kreise zieht. Die Zeit scheint für mich stillzustehen und es könnte noch Stunden so weitergehen ...

So, es ist Zeit

Tut es aber nicht. Eine mir ansonsten sehr liebgewordene Stimme bahnt sich über meine Gehörgänge den Weg ins Gehirn und löst dort augenblicklich einen Alarmzustand aus. Die Stimme sagt: „So, es ist Zeit.“ Mein Reptilienhirn ist gerade fähig, in meinem Körper den Totstell-Reflex hervorzurufen, um Anjas Interesse an meiner Person zu mildern. Währenddessen arbeitet unter innerem Ächzen und Stöhnen ein kleiner unmittelbar reak-

tivierbarer Teil meines Großhirns und es denkt in mir: ‚Sie sagt, dass es Zeit sei. Was meint sie?‘

Dieser mühsam sich aufrappelnde kleine Großhirnteil weckt den wissenschaftlich noch nicht belegten Unterbereich des GFK-Trainer-Gehirns in meinem Großhirn. Und der leistet in Anbetracht des ‚ganzkörperlichen Halbschlaf-Modus‘ Großartiges: „Die allein für sich stehende Aussage ‚So, es ist Zeit.‘ lässt sich nach dem Modell der Gewaltfreien Kommunikation zunächst einmal einteilen in zwei fundamentale menschliche Motivationen den Mund aufzumachen und etwas zu sagen: Entweder Dank für etwas oder Bitte um etwas.

Wofür Anja mit den Worten „So, es ist Zeit“, danken könnte, erschließt sich meinem müden Großhirn nicht. Hingegen taucht die zweite Grundmotivation schnell, laut und gefährlich auf. Die Stimme bittet um etwas. Diese Interpretation würde zu meiner aktuellen Annahme über Anjas derzeitige Realitätskonstruktion passen. In vier Schritten formuliert lautet sie: Wir haben nun eine Pause gemacht (Beobachtung), die nach meinem (Anjas) Eindruck und meiner (Anjas) Überzeugung lang genug war, um uns genügend erholt zu haben und nun weitermachen zu können (Anjas mögliche abschließende Konsequenz). Ich bin unruhig (Anjas mögliches Gefühl) und ich würde gern noch mehr erreichen (Anjas mögliches Bedürfnis). Bist du bereit, mit mir weiterzumachen? (Anjas mögliche Handlungsbitte).“

Die Theorie

Ja, das könnte der Selbstaussdruck hinter der Aussage „So, es ist Zeit“ in vier Schritten sein. Mein erwachendes Großhirn beschäftigt sich kurz mit der Frage, ob denn der Ausdruck „weitermachen“ in der hypothetischen Handlungsbitte für konkret genug wäre, um darin eine klare Hand-

lungsoption zu erkennen. Ich erwäge eine Verständnisbitte zu äußern und gehe die vier GFK-Schritte im Geiste durch.

„Bevor ich darauf in irgendeiner Weise antworte, möchte ich eine Verständnisbitte an dich richten und ich gehe davon aus, dass das für dich okay ist.“ Kurzer Moment des Abwartens und Blick in das Gesicht der besten Partnerin von allen um zu prüfen, ob sich darin nicht doch ein Widerspruch an-



kündigt. ‚Wenn ich dich sagen höre: „So, es ist Zeit“ (Beobachtung 1), dann bin ich irritiert (Gefühl 1) und brauche noch mehr Klarheit über deine Beweggründe (Bedürfnis), und ich habe auch ein gewisses Verständnis von deiner Aussage, welches jedoch auf meiner persönlichen Interpretation beruht (Beobachtung 2), daher bin ich unsicher (Gefühl 2) und brauche auch hier Klarheit, ob meine Annahme deine Beweggründe realitätsnah widerspiegelt (nochmal ähnliches Bedürfnis) und meine Bitte ist, mir zu bestätigen, ob du mit dem Satz „So, es ist Zeit“ zum Ausdruck bringen wolltest, dass du gern mit mir dort weitermachen möchtest, wo wir vor der Kaffeepause aufgehört haben – beim

Was mache ich, wenn sie mit Ja antwortet?

Zerkleinern der abgestorbenen Äste aus der alten Eiche mit der Kettensäge. Ist das so?“

Kurz geht mir die Möglichkeit durch den Kopf, dass ich den letzten Teil meiner Verständnisbitte noch nicht gut genug durchdacht und formuliert haben könnte, denn er böte auch die Möglichkeit dieser Antwort: ‚Wir haben eine alte Eiche mit Kettensäge?‘ Ich verwerfe diese Gedankenschleife schnell, denn ein anderer Gedanke taucht gefährlich laut auf:

„Was mache ich, wenn sie einfach, schlicht und leise mit ‚Ja, das meinte ich‘ antwortet?“

Theoretisch könnte ich einfach sagen: ‚Ah, danke, nun habe ich Klarheit. Meine Antwort lautet, dass ich mich nach kurzer Überprüfung meiner körperlichen Ressourcen noch nicht als bereit für ein Weitermachen erlebe. Praktisch zöge das vielleicht ein Gespräch nach sich, welches das Thema „Angemessene Rekonvaleszenz nach körperlicher Verausgabung“

vertiefen könnte.

Doch, was hilft’s. Alle gedanklichen Bemühungen, mein Ruhebedürfnis zu erfüllen, münden in keine äußere Kommunikation. Der Satz „So, es ist Zeit“ steht im Raum. Das beobachtbare Ergebnis unsichtbarer innerer Vorgänge in mir: Ich sitze schweigend da und bewege mich nicht.

Die Praxis

Weil Trainer für Gewaltfreie Kommunikation im Privatleben aber auch (nur?) Menschen sind, nimmt der äußere Dialog allerdings seinen Fortgang und ich erspare Ihnen als Leser die begleitenden stillen Dialoge meiner inneren Anteile. ▶

Ich finde, ich kann hier noch sitzenbleiben und ausruhen. Das klappt gerade total super.

Anja: Hast du gehört?

Ich: Was denn?

Anja: Ich finde, wir könnten weitermachen. Auf!

Ich: Interessiert dich, was ich finde?

Anja, mit einem Lächeln: Das kommt darauf an, was du findest.

Ich: Ich finde, ich kann hier noch sitzenbleiben und ausruhen. Das klappt gerade total super und ich bin im völligen Einklang mit mir und meinen Bedürfnissen.

Anja: Wenn es dir um Bedürfniserfüllung geht, dann kannst du jetzt in wunderbarer Weise dazu beitragen, mein Leben zu bereichern, indem du die letzten Äste kleinsägt und auf den Holzstapel packst. Willst du das für mich tun?

Ich: Wenn es dein Wunsch ist, dass ich dein Leben bereichere, dann erfülle ich dir dieses Bedürfnis total gern. Mein alternativer Strategievorschlag lautet: Ich bereichere dein Leben dadurch, dass ich hier sitzen bleibe und dir den Anblick eines Menschen biete, der völlig in sich ruht und mit sich und dem Leben im Einklang ist. Mich anzuschauen und still zu bewundern könnte für dich Genuss und Inspiration gleichermaßen sein. Was für eine Bereicherung ...

Anja: Ich will aber lieber was mit dir machen, statt nur dazusitzen.

Ich: Wir machen doch was. Wir lernen. Wir beobachten in Stille und Demut dieses kleine und idyllische Biotop hier bei seinem weiteren Wachstums- und Entwicklungsprozess. Lernen am Vorbild von Mutter Natur.

Anja, schmunzelnd: Du willst lernen, dich noch langsamer weiterzuentwickeln?

Ich, mit immer noch schläfrigem Großhirn: Moment mal ..., wie meinst du das?

Anja: Scherz. Ja, lass uns am Vorbild von Mutter Natur lernen. Wir sägen kein Holz, sondern wir gehen rüber zu den Holunderbäumen und lernen dort

Kopf, wonach man am 7. Tag doch ruhen soll, doch Anjas Tatendrang und Begeisterung stecken mich wie so oft an und ich lasse mich aus der gemütlichen Position hoch- und in ein nächstes Gartenabenteuer hineinziehen. Auf in den Dschungel im Holunderhain ...

Fotos: privat



anhand der Lianen, die alles überwuchern, wie man sich trotz seiner Kleinheit aufschwingt, mit anderen zusammen tut und sich fest verbindet. Wir erforschen, wie man als Individuum in der Gruppe durch die Unterstützung der anderen über sich selbst hinauswächst und wie man gemeinsam Großes erreichen kann. Super Idee, Olaf. Komm, es geht schon los ...

Ich denke noch an Steinbecks Zitat von der Kunst des Ausruhens, doch bevor ich es für Anja wiedergeben kann, steht sie auf, ergreift meine Hand und zieht an mir. Kurz geht mir auch noch das Argument durch den



Zum Autor

Olaf Hartke

ist Kommunikationstrainer. Er veröffentlichte gemeinsam mit seiner Lebensgefährtin, Anja Palitzka, das Buch „Heute gewaltfrei“ (Junfermann, 2014). Beide betreiben das <https://gewaltfrei.blog>.