

**Gewaltfreie Kommunikation in der Praxis: Mit dem besten Freund die Sorge darüber teilen, daß er Raucher ist**

Albert und Fred sind seit über dreißig Jahren die besten Freunde. Albert, ein Nichtraucher, raubte die Jahre hinweg alles versucht, um Fred davon zu überzeugen, mit seinem verpackten Zigaretten am Tag aufzuhören. Eines Tages, nach einem ständigen zehnjährigen Übermitleiden hat, wie sich Freds Haltung ändert, Alberts zu schimpfen. Kann sich Albert nicht mehr bremsen, und die gleichen alten ständigen Auffregung, die unter seinem unausgesprochenen Ärger über Fred Alberts abgeworfen, brechen aus ihm heraus:

Albert: „Du weißt, ich habe Angst, daß dich die verdammten Zigaretten, wenn du nicht aufhörst, mein bester Freund, und ich möchte dich so lange weiter so durch die Finger haben. Bitte denke nicht, daß ich dich verurteile, das ist nicht so – ich möchte mir nur einfach große Sorgen. (In der Verlegenheit lächelt Fred Albert oft vorgeworfen, ihn zu verurteilen bei seinen Versuchen, ihn vom Rauchen abzubringen.)“

Fred: „Klein ich merke ja, daß du dir Sorgen machst. Wir sind schon so lange gute Freunde.“

Albert: „Nebenher eine Bitte.“ Warst du bereit, damit aufzuhören?“

Fred: „Schwunghat ich könnte es.“

Albert: „(Hör auf die Gefühle und Bedürfnisse, die Fred davon abhalten, der Bitte zu zustimmen.)“ Scheust du einen Versuch, weil du nicht adäquat machst?“

Fred: „Ja – du weißt ja, wie oft ich es schon versucht habe – Ich weiß, daß die Leute nicht mehr so viel von mir halten, weil ich nicht aufhören kann.“

Albert: „(Stell eine Vermutung an, um was Fred möglicherweise bittet.) Ich habe nichts, deshalb nicht weniger von dir. Und wann du es versuchst und scheitert, das wird sich daran nichts ändern. Ich wünsche mir einfach, daß du es probierst.“

Fred: „Danke dir. Aber da sind noch die anderen... eigentlich jeder. Du kannst es in ihren Augen sehen – sie denken, daß ich ein Versager bin.“

Albert: (Stimmt sich auf Fried's Gefühl an.) Ich habe mich gewarnt, nicht das mit zubeischießen, was sie anderen gegeben hätten, wenn nur das Aufsteigen nicht ein so schmerzhaftes Gefühl wäre. Ich habe mich gewarnt, nicht das zu lassen, was ich den Gedanken daß ich während sein könnte, daß es etwas in mir gibt, das ich nicht nicht vollständig sein kann.

Fried: (Hat Augenkontakt mit Fried und hält bedingende.) Albert's Interesse und seine Aufmerksamkeit für Fred's tiefe Gefühle und Bedürfnisse finden in seinen Augen und in der folgenden Stille ihren Ausdruck.)

Fried: Weißt du, ich mag das Rauhen nicht so sehr. Es ist gut, ob du ein Ausgesprochenes weißt, wenn du in der Öffentlichkeit bist. Es ist so peinlich.

Albert: (Hat wie ein Milgeis. / Das Klingeln der Glocke wird nicht wahrlich gerne aufhören, aber bedachtst du es, es ist ein Grund, daß du nicht in dein Selbstbild und für dein Selbstvertrauen nicht die Zeit verbringst.)

Fried: Ja, ich glaube das stimmt. Weißt du, ich mag das Rauhe nicht so sehr. Ich noch nie mit jemandem gesprochen. Nämlich wenn man mich leiser sagen, ich soll aufhören, dann sage ich ihnen, sie sollen mich nicht aufhören. Ich würde gerne aufhören, aber ich will nicht, daß sie aufhören von den Lauten.

Albert: Ich will dir keinen Druck machen. Ich weiß nicht, ob ich dir deine Augen um das Schließen nehmen kann, aber ich würde dich ganz sicher gerne unterstützen und alles tun, was ich kann. Du hast es, wenn du das möchtest.

Fried: Ja, gerne. Dein Milgeis und deine Hilfsbereitschaft gehen mir sehr nahe. Aber angenommen, ich bin jetzt noch nicht soweit, es zu probieren, ist das für dich auch in Ordnung?

Albert: Ja, sicher, Fried, ich mag dich dann nicht gerade gerne. Es ist halt so, daß ich dich noch viel länger mögen will. (Da Alberts Blicke eine achte Blicke war und keine Forderung, bleibt er sich selbst Engagement um die Qualität der Beziehung unabhängig von Freds Reaktion bewußt.)

Fried: Er folgt seine Bewußtheit und seine Achtung für Fred's Bedürfnisse nach. Eigentlichkeit in die Worte. Ich mag dich dann noch gerne mögen. Während er gleichzeitig durch die Worte, "Ich mag dich noch nicht so sehr, wie ich mögen will", sein eigenes Bedürfnis ausdrückt.)

Fried: Also gut, vielleicht versuche ich es noch einmal, ich habe es schon einmal versucht.

Albert: Ja, klar, du entscheidest, wann du bereit bist, von mir etwas zu hören. Ich erwarte nicht, daß du sofort bereit bist, mich zu hören. Ich erwarte nicht, daß du sofort bereit bist, mich zu hören.