

## **Gewaltfreie Kommunikation heisst nicht Nettsein, sondern Echtsein**

Kelly Bryson beschreibt in seinem Buch „*Sei nicht nett, sei echt!*“ – etwas provozierend – den Preis für das Nettsein:

„Waren Sie ein ungezogenes oder ein nettes Kind? Sie waren nett? Dann geniessen Sie jetzt sicher den Lohn für das ‚Nettsein‘:

- Depressionen;
- Neigung zu explosiven Gefühlsäusserungen, die anderen die Schuld für das emotionale Befinden geben;
- Unklarheit hinsichtlich einer geeigneten beruflichen Laufbahn oder das Gefühl, dass die Arbeit mit der Sie Ihren Lebensunterhalt verdienen, sinnlos ist;
- Angst unklaren Ursprungs;
- ein unterentwickeltes Gewahrsein der eigenen Bedürfnisse;
- fade oder explosive Beziehungen;
- Groll, weil Sie sich als Opfer neiderträchtiger Menschen ansehen;
- subtiler Selbsthass und die verschiedensten Psychosomatischen Krankheiten.

Ständiges Nettsein und die Folgen:

1. Nettsein verhindert, dass man authentisches Feedback über eigenes Verhalten gibt und bekommt;
2. Ist man selber „nett“ ist das Zusammensein mit Menschen unangenehm, die ihre unangenehmen Gefühle Preis geben.
3. Bei „netten“ Menschen weiss man nie, ob die Beziehung einen Konflikt aushält, was nicht gerade zur Lebendigkeit und zur Selbsterkenntnis beiträgt.
4. Das Zusammensein mit „Netten“ ist unangenehm, weil man nicht weiss, woran man ist.
5. Mein Nettsein kann dazu beitragen, dass der andere verwirrt ist und darüber nachdenkt, wie er nur so verärgert über jemand sein kann, der so „nett“ ist.
6. Nettsein kann dazu führen, dass ich mir meiner Gefühle und deren Ursachen *nicht mehr* gewahr bin, was wiederum bewirkt, dass mein Verhalten wie „fremdgesteuert“ ist – ich zu Verhaltensweisen und Gewohnheiten neige, die mir und anderen schaden – wie bspw. übermässig essen oder trinken, Gewalt anwenden, mich von anderen Menschen abschotten, ...“

*Gewaltfreie Kommunikation* ist nicht mit Nettsein zu verwechseln. Das Training dient dazu, statt gewaltsam die eigenen Gefühle und die damit verbundenen Bedürfnisse und Herzensanliegen zu unterdrücken, diesen bewusst zu werden, auf sie einzugehen und zu berücksichtigen. Lernen wir dies im Umgang mit uns selber sowie einen Weg, unsere Anliegen ohne Vorwürfe oder Schuldzuweisungen mitzuteilen, dann entwickeln wir auch eine andere Dimension der Authentizität und der Begegnungsqualität mit anderen.

Kelly Bryson's Buch „*Sei nicht nett, sei echt!*“ ist neu im Junfermann-Verlag erschienen.