

Was heisst „gewaltfrei“?

Gewaltfrei heisst:

- Meine Bedürfnisse und diejenigen meiner Mitmenschen betrachte ich als ebenbürtig und versuche gemeinsam mit ihnen einen Weg zu finden, bei der unsere Bedürfnisse und Werte gleichwertig berücksichtigt sind.
- Ich zwinge niemanden etwas zu sagen oder zu tun, was ich gerade haben möchte.

„Gewalt“ in unser „fortgeschrittenen“ Kultur hat eher die Form von „Zuckerbrot und Peitsche“ oder „Dominanzstrategien“. Hier einige der geläufigsten. Angesichts dieser Taktiken verliert das Geben seinen Reiz und es entstehen gewöhnlich Entfremdung und Spannung in persönlichen oder beruflichen Beziehungen.

- Belohnungen
(Lob, gute Noten, Liebe, Zuwendung, Geld, Ansehen,...)
- Bestrafungen
(Kritik, schlechte Noten, physische Gewalt, psychische Gewalt wie Entzug von Aufmerksamkeit, Liebe,...)
- Beschämungen
(Urteile, blossstellen vor anderen,... „Wie kann man nur so überheblich sein!“)
- Schuldzuweisungen
(Verantwortung für die eigenen Gefühle dem anderen zuschreiben wie bspw. „Du machst mich traurig!“)
- An Pflicht und Gehorsam appellieren
(man „sollte“, „man macht es so,...“).

Erläuterung:

Kritik ist dann „gewalttätig“, wenn sie dazu benutzt wird, den anderen dazu zu zwingen, das zu tun, was ich für „richtig“ halte oder persönlich möchte. Er oder sie tut es nur, um den Stempelabdruck (bspw. „Du bist faul; „Du bist gefühllos!“;...) zu vermeiden. Kritik im Sinne eines persönlichen Feedbacks halte ich für sehr wichtig, in dem zum Ausdruck kommt, wie ich persönlich auf das reagiere, was mein Gegenüber getan hat und was ich konkret gut bzw. nicht angenehm empfand.

Beispiel:

„Als du nicht erschienen bist, war ich frustriert und besorgt. Ich hätte gerne erfahren, was passiert ist. Bitte ruf mich an, falls du beim nächsten Mal verhindert bist. Geht das?“

statt „Du bist wie dein Vater unzuverlässig!“ (Beschämungen bewirken selten, dass der Betreffende wirklich erfährt, worum es einem geht.)

Belohnung ist nur dann „Gewalt“, wenn sie als Mittel zu einem bestimmten Zweck verwendet wird. Bsp.: „Wenn du deine Schulaufgaben machst, dann darfst du fernsehen.“ In diesem Fall tut das Kind seine Aufgaben nicht aus persönlichem Interesse, sondern um fernsehen zu können. Wenn dies zur Gewohnheit wird, könnte sich die Lebenshaltung einstellen: „Ich tue etwas nur, wenn ich ordentlich dafür entschädigt werde.“ an Stelle von „Was könnte ich tun, was mich wirklich erfüllt bzw. anderen hilft.“

Martin Rausch – April 2005