

Mein Name ist Radoslaw Celewicz und ich begrüße Sie zum Vortrag  
**„Wenn der Erreger zum Aufreger wird“**  
*Impulse aus der Gewaltfreien Kommunikation in der Impfdebatte*

Ich starte mit drei Bildern:

### Bild Nr. 1: Ansteckung

\* Folie Nummer 1:



Stellen sie sich folgende Situation vor:

Ein Fremder taucht ungebeten bei Ihnen auf, will in Ihr Haus hereinkommen und will, dass Sie ihn bewirten.

Dieses Szenario passiert tatsächlich, sollten wir uns mit einem Erreger anstecken.  
 Der Fremde ist in dem Fall das Corona-Virus, und das Haus ist der Körper.

Wie reagiert der Körper auf die Ansteckung?

Er geht in Kontakt mit dem Fremden. Prüft seine Absicht. Und gibt eine Antwort darauf!

In dem Fall ist es eine Immunantwort und ihr Ziel ist die Gesundheit.

Es gibt allerdings ein großes ABER: Auch wenn das Ziel klar ist, kann niemand im Voraus wissen, wie sich das Ganze entwickelt ...

Manche Menschen werden sehr krank...

Manche Menschen entwickeln keine Symptome...

Das ist es, was das Corona-Virus so unheimlich macht: es ist eine Erfahrung der existentiellen Bedrohung.

### So kommen wir zum Bild Nr. 2 - Pandemie

\* Folie Nummer 2:



Wie lässt sich die Herausforderung der Pandemie beschreiben?

Das Auftauchen und die Ausbreitung des Virus hat zu einer Ausnahmesituation geführt.

Ein Teil dieser Situation ist: Die persönlichen Güter, z.B. Beispiel Gesundheit, haben einen öffentlichen Charakter bekommen.

Die getroffenen Maßnahmen waren eine Medaille mit zwei Seiten: Der Schutz der Gesundheit hat zugleich eine ganze Reihe anderer Werte eingeschränkt, z.B: Bewegungsfreiheit, Pflege der Freundschaften, finanzielle Sicherheit, Mitsprache bei Dingen, die unser privates Leben betreffen – Eine Apothekerin sagt: *„Allgemein fällt es mir seit der Pandemie viel schwerer, abzuschalten, weil wir so viele zusätzliche Aufgaben erhalten haben: Maskenpflicht kontrollieren, Impfzertifikate ausstellen, Impfstoff bestellen und jede Menge Dokumentationsaufwand. Es ist nicht mehr der Beruf, den wir gelernt haben.“*

<https://www.rbb24.de/panorama/thema/corona/beitraege/2021/12/hass-beleidigungen-aggressivitaet-maskenverweigerer-querdenker-protokolle-berlin-brandenburg2.html>, 2022-4-2

Pandemie ist eine Erfahrung der Widersprüche und Interessenüberschneidung.

Kein Wunder, dass der Erreger zum Aufreger wird!

### So kommen wir zum Bild 3: Corona-Debatte

\* Folie Nummer 3:



Wie lässt sich das Muster der Corona-Debatte beschreiben? Aus meiner Sicht in etwa so:

Etwas Fremdes taucht in meiner Welt auf, breitet sich aus und tut etwas, das ich nicht will.

Es kommt zu einer Konfrontation, die mich als Menschen trifft. Das Besondere dabei ist: Ich kann dem gar nicht entkommen, denn das Thema ist überall präsent: In der Gesellschaft, im Beruf, Zuhause.

Die Menschen reagieren verschieden darauf: Manche machen mit, die Anderen weigern sich oder protestieren dagegen... Ein Mitarbeiter in einem Fitnessstudio sagt:

*Die Stimmung kann binnen zwei Sekunden komplett drehen. Mitglieder, die ich seit vier Jahren kenne und die treue Kunden sind, fangen plötzlich an, aggressiv zu werden.*

<https://www.rbb24.de/panorama/thema/corona/beitraege/2021/12/hass-beleidigungen-aggressivitaet-maskenverweigerer-querdenker-protokolle-berlin-brandenburg2.html>, 2022-4-2

**Pandemie ist in diesem Sinne eine Erfahrung der Befremdung.**

\* Bitte das Bild ausblenden

Welche Impulse bietet die Gewaltfreie Kommunikation für solche Situationen?

Dazu eine Szene aus dem Alltag:

Eines Tages werde ich unerwartet von einer Kollegin zum Thema Corona-Impfung angesprochen.

Sie sagt ganz aufgeregt, ich müsse unbedingt eine Studie lesen. Dort werden Aussagen von Ärzten, gesammelt, die vor der Corona-Impfung und deren Auswirkungen warnen!

Deswegen dürfen sie auch nicht mehr in der Öffentlichkeit auftreten. Sie spricht von einigen weiteren Studien, nennt Internetseiten und gibt mir Empfehlungen bevor es zu spät wird!

Und ich?

Ich spüre eine immer größere Anspannung. Bin wie überflutet von Redefluss und Menge der Informationen und gehe innerlich in Abwehr. Irgendwann wird es mir zu viel und ich sage:

Ich bin kein Virologe und kann die Sache nicht überprüfen. Auch Du bist keine Virologin und musst den anderen glauben. Was beschäftigt Dich dabei?

Diese Frage verändert das ganze Gespräch. Die dicke Luft zwischen uns beiden wird weicher.

Ich höre ihr zu und sie sagt: Alles dreht sich praktisch um diese Impfung. Aber keiner spricht von den möglichen Risiken. Das ist irgendwie komisch. Ich traue der Sache nicht!

Als dieses Thema hinter dem Thema sichtbar wird, wurde mir klar:  
Wir waren zwei Menschen, die zum Thema Corona-Impfung unterschiedliches Empfinden hatten.  
Sie hatte kein Vertrauen mehr zu Ihrem Arzt. Sie dachte, er könnte etwas gegen Ihren Willen tun.  
Meine Position war: Ich glaube nicht, dass meine Ärztin mir schaden will.  
So konnten wir das Gespräch beenden - Keiner musste den Anderen überzeugen.  
Keiner musste sich gegen den Anderen wehren.

In Anlehnung an diese Begebenheit arbeite ich drei Ansätze der Deeskalation aus.

### **Der ERSTE ANSATZ liegt am Beginn jeder Auseinandersetzung.**

Es geht um die Frage, wie wir in ein Gespräch einsteigen. Das Stichwort dafür aus dem Bereich der Gewaltfreien Kommunikation heißt BEOBACHTUNG.

Beobachtung steht am Anfang der Gewaltfreien Methode und meint die Wiedergabe einer Situation, die uns beschäftigt. Die Empfehlung von Rosenberg in diesem Punkt lautet: Wir sollten die Situation möglichst ohne Bewertungen und Kommentare beschreiben.

Es geht also um das ZURÜCKNEHMEN der eigenen Bewertung, bei der Beschreibung einer Sache.

Es gibt da allerdings eine Schwierigkeit: Bei einem emotionalen Thema – wie Corona-Impfung - ist kaum möglich, die Sache neutral wahrzunehmen. Eigentlich beziehen wir immer eine Stellung dazu.

Was kann also das ZURÜCKNEHMEN der eigenen Bewertung bedeuten?

Das Wort Beobachtung birgt in sich das Wort „Achtung“.

Im Kern geht es also um die Frage der inneren Haltung und der Lebenskultur:

Und dieser KERN bedeutet AKZEPTANZ der anderen PERSON und ihrer Meinung:

Auch wenn ich anderer Meinung bin: Ich respektiere Dich als Mensch.

Leichter gesagt als getan: Jemanden zu akzeptieren, der eine ganz andere Sicht der Dinge hat und sie vielleicht noch aufgeladen präsentiert – das ist ein Kraftakt. Zugleich schützt die AKZEPTANZ die eigenen Kräfte, weil wir nicht kämpfen müssen.

Im Gespräch zeigt sich Akzeptanz dadurch, dass wir dem Anderen respektvoll zuhören, nicht ins Wort fallen und ihn ausreden lassen. Wir können auch nachfragen, wenn uns etwas interessiert und vielleicht etwas Neues erfahren, das wir gar nicht bedacht haben...

Nun: Wie lässt sich das Prinzip der AKZEPTANZ für Gespräche konkret übertragen?

Für den Fall, dass wir den anderen Menschen grundsätzlich akzeptieren nicht aber seine Ansichten, macht es Sinn, dies genauso zu benennen. Deeskalierend wirkt in dem Fall eine Grenzziehung, die ohne Abwertungen vorgenommen wird.

- Ich will mir Dir nicht kämpfen. Für Dich bedeutet Impfung: Zwang. Für mich: Schutz. Ich glaube, es macht keinen Sinn, wenn wir versuchen, uns gegenseitig zu überreden. Ich respektiere Deine Meinung und möchte auch meine Meinung behalten. Können wir das so belassen?

Eskalierend wirken Aussagen, die uns das Recht auf die eigene Sichtweise absprechen:

- Ist das Dein Ernst - diesen Unfug glaubst Du wirklich?
- Du kannst reden, was Du willst, denn ich könnte Dir genauso Studien zeigen, die das Gegenteil beweisen!
- Mit Dir kann man nicht mehr normal reden!
- Ich mach mir Sorgen um Dich, weil ich das Gefühl habe, dass Du Dich vereinnahmen lässt.

Deeskalierend wirken dagegen die Sätze, die uns und unsere Meinungen respektieren:

- Was ist Deine Meinung in dieser Sache?
- Ich habe den Eindruck, wir haben verschiedene Positionen: Wie siehst Du das eigentlich?
- Hm... ehrlich gesagt komme ich da nicht mit, aber: Was beschäftigt Dich dabei?

Bemerkung zum beruflichen Kontext: In der Arbeit sind wir oft an gesetzliche Vorgaben gebunden. Wir haben nicht die Vollmacht sie zu verändern: zum Beispiel das Tragen einer Maske in einer Pflegeeinrichtung. Die Deeskalation kann in diesem Fall so erfolgen, dass ich zunächst einen menschlichen „Hut“ u dann den „Funktionshut“ aufsetze und sage:

- Ich als Mensch kann gut nachvollziehen, dass es Dich belastet. Mir geht es genauso. Ich in meiner Funktion bin verpflichtet, die Maßnahmen einzuhalten. Dafür hafte ich. Eine Übertretung kann und will ich nicht verantworten. Deswegen bitte ich Dich die Maßnahme einzuhalten. Wir werden im Team besprechen, wie wir die aktuelle Situation gestalten, damit es für alle erträglicher wird...

Wenn es um Gespräche in Gruppen geht, dann kann die Aufstellung der Gruppenregel und die allparteiliche Moderation gute Dienste leisten:

- Hier ist Platz für jede Meinung.
- Beschreiben Sie bitte die Situation aus Ihrer Sicht.
- Welche Meinung haben Sie zu diesem Punkt?
- Bei gravierenden Unterschieden kann auch der Umgang damit besprochen werden: Wie gehen wir um mit unterschiedlicher Wahrnehmung in diesem Punkt?

So komme ich zum KERN der DEESKALATION nach der Gewaltfreien Kommunikation.

\* Folie Nummer 4



„Wir sehen die Welt nicht so wie sie ist,  
sondern wie wir sind“ Beau Lotto

Dieses Bild erinnert mich an einen „Aha-Moment“, während eines Workshops mit Dr. Peter Adler. Dr. Adler zeigte uns dieses Symbol und fragte, was es bedeute. Die einhellige Antwort war: Parken verboten. Dr. Adler entgegnete (sinngemäß): „Und wisst Ihr wie ich das sehe? Ich sehe eine Verwaltungsgebühr von € 36,- bei Übertretung und die Rechtsgrundlage – die Verkehrsordnung. So kann ich in einem Streitfall verschieden argumentieren.“

Was hat diese Geschichte mit der Gewaltfreien Kommunikation zu tun?

Rosenberg erkannte, dass wir unser Menschsein auf zwei unterschiedliche Arten sehen:

1. Sichtweise der Normen – Im Sinne „Parken verboten“.
2. Sichtweise der Bedürfnisse – Im Sinne: „Was ist die Grundlage einer Handlung“.

(Quelle: In Anlehnung an: Konflikte lösen durch gewaltfreie Kommunikation. Im Gespräch mit Gabriele Seils. Hörbuch & Marshall B. Rosenberg: Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens)

\* Bitte das Bild Nr. 4 ausblenden

### **Sichtweise, die sich an Normen orientiert**

Wenn ich einem Menschen begegne, der mein Weltbild nicht teilt oder etwas tut, das mich befremdet, dann bilde ich mir ein Urteil über ihn. Im Alltag urteilen wir oft auf Grundlage einer Norm die wir für richtig halten.

Auf der einen Seite steht dann RICHTIG und auf der anderen Seite steht FALSCH.

Klare Normen schaffen Orientierung im Alltag: z.B.: Hier ist das Parken verboten. Beachtet jemand die Norm nicht, dann wird er bestraft.

(\* Normen als soziale Konventionen (z.B. „Parken Verboten“) sind Übersetzungen eines Wertes (z.B. ungehinderter Verkehr) und können je nach Situation angepasst werden. Zum Beispiel kann ein Parkverbot aufgehoben werden, wenn die Straße breiter wird.)

Problematisch wird es, wenn eine Norm zu einem Weltbild oder absolut verstanden wird.

Das führt dann zur Polarisierung: Da sind die Guten. Dort sind die Bösen. Die Guten werden belohnt, die Bösen gehören bestraft. Und in einer aufgeladenen Situation kann es leicht passieren, dass wir über andere drüberfahren, weil wir im Recht sind. Diese Art des Umgangs miteinander nennt Rosenberg: Tragisch. Eigentlich wollen wir etwas Gutes und sind dabei verletzend!

Auf der Ebene der Sprache spricht Rosenberg von einer „Wolfssprache“. Die Wolfssprache zeigt Zähne, ist aggressiv, provozierend, verstörend, schimpfend, verletzend ...

In der Corona-Debatte zeigt sich dieses Denken in sprachlichen Bezeichnungen wie: „Coronaidiot“, „Querdenker“, „Verschwörungstheoretiker“ ...

Das gleiche Prinzip gilt allerdings auch für die andere Seite. Von dort aus gesehen liegt die Abweichung genau bei Anderen. Die sprachlichen Bezeichnungen dafür lauten zum Beispiel: „Schlafschafe“, „Systemdiener“, „Corona-Verbrecher“ ...

### **Sichtweise, die sich an Bedürfnissen orientiert**

Der zentrale Punkt der Gewaltfreien Kommunikation liegt in der Annahme: Alles, was Menschen tun oder lassen, dient der Erfüllung ihrer Bedürfnisse. Für Rosenberg sind Bedürfnisse der gemeinsame Nenner, der alle Menschen verbindet, zum Beispiel: Gesundheit, Respekt, Gerechtigkeit, ...

Wenn ein Mensch sagt: Ich will, dass meine Meinung respektiert wird, dann können wir dem gut zustimmen, weil es ein Bedürfnis ist, das wir alle haben...

Wenn ich einem Menschen begegne, der mein Weltbild nicht teilt und etwas macht, das ich nicht verstehe, dann bilde ich mir ein Urteil über ihn. Sind Bedürfnisse das Kriterium meines Urteils, dann sehe ich keinen „Coronaidioten“ oder „Corona-Verbrecher“ mehr.

Ich sehe einen Menschen, der etwas unternimmt, um Bedürfnisse zu erfüllen.  
Und ich kann mich fragen:

- Was will der Mensch erreichen?
- Was ist für Ihn wichtig in dieser Sache?
- Was ist sein Bedürfnis?

Der Kern der Deeskalation nach der GEWALTFREIEN KOMMUNIKATION ist also der Perspektivenwechsel:

Statt einen Menschen in eine RICHTIG-FALSCH-Schublade zu stecken kann ich fragen:

- Was ist mir in der Situation wichtig? • Was ist Dir als Mensch wichtig?

- Ja. Es gibt Menschen, die sich impfen lassen wollen. SIE HABEN IHRE GRÜNDE DAFÜR.

Das kann sein: Schutz der Gesundheit, Rücksicht auf Andere, Sicherheit...

- Ja. Es gibt Menschen, die sich nicht impfen lassen wollen. SIE HABEN IHRE GRÜNDE DAFÜR.

Das kann sein: Befürchtungen, Schutz der Unversehrtheit, Mitbestimmen-Wollen bei Themen, die privat sind...

Wenn diese Gründe auf beiden Seiten sichtbar werden, dann können wir in unserer Unterschiedlichkeit das weitere Vorgehen gestalten.

Mit der Gewaltfreien Kommunikation lassen sich die Sätze aus der „verletzenden Sprache“ in die „Bedürfnissprache“ übersetzen. Mögliche Beispiele:

- Das ist eine Diktatur! – Sie wollen in der Sache selbst bestimmen, was Sie tun und lassen?
- Man merkt schon die Gehirnwäsche bei Dir! - Willst Du dir Dein eigenes Denken bewahren?
- Du gehörst auch zu denen! – Willst Du, das was Dir wichtig ist schützen?
- Covid ist eine Lüge! – Was ist wahr für Sie?

Ein wichtiger Punkt dabei ist: Die Handlungsfähigkeit im Alltag hängt vom Pegel der Resilienz ab und entsteht durch Übung, Routine und Nachbereitung der Aussagen, die uns betroffen machen...

So komme ich zum nächsten Punkt, der eine wichtige Rolle spielt:

### **Umgang mit heftigen Gefühlen und Grenzverletzungen**

\* Folie Nummer 5



**Stopp- Regel**

5

Das Zeichen Stopp steht für drei Themen:

- 1) Gefühle an sich
- 2) Umgang mit heftigen Gefühlen
- 3) Abgrenzung

Was ist ein Gefühl? Im Alltag spricht man oft von „positiven“ und „negativen“ Gefühlen.

So ist zum Beispiel „Freude“ ein positives Gefühl und „Wut“ ein negatives Gefühl.

Rosenberg sieht Gefühle anders: Er bezeichnet sie als ANGENEHM und UNANGENEHM.

Damit zeigt sich ihre Funktion für unser Leben: Gefühle sind ein Hinweis auf Bedürfnisse. Sie sind wie ein Stopp-Zeichen, das uns auf etwas Wichtiges aufmerksam macht:

Ein angenehmes Gefühl bedeutet: Ein wichtiges Bedürfnis wurde erfüllt. (z.B. „Ich wurde Verstanden“)

Ein unangenehmes Gefühl bedeutet: Ein wichtiges Bedürfnis bleibt auf der Strecke. (z.B. „Mitsprache“)

Ich vertiefe das am Beispiel der Wut. Wann werden wir wütend?

Ich erzeuge Wut, wenn ich realisiere, dass die Wirklichkeit nicht dem entspricht, was ich für wahr und richtig halte (Vivian Dittmar). Nach Pat Patfoort kann Wut als eine Facette des Überlebensstriebes verstanden werden. Sie taucht auf, wenn etwas Lebenswichtiges bedroht wird.

Das bedeutet: Auch hinter Wut und Ärger stehen wichtige Bedürfnisse.

Was kann ich machen, wenn ich selbst wütend werde, oder jemanden mit Wutgefühlen begleiten soll?

Gewaltfreie Kommunikation bedeutet nicht nett zu sein, sondern die Übernahme der Verantwortung für eigene Gefühle und Bedürfnisse. Es bedeutet weder die Wut zu unterdrücken noch die Anderen anzugreifen, sondern auf das DAHINTER zu kommen und „blinde Wut sehend machen“.

Das geschieht auf zwei Wegen: Der eine ist die „Ärgerstraße“ und der andere die „Bedürfnisstraße“.  
(In Anlehnung an Ingrid Holler)

Auf der „Ärgerstraße“ geht es darum, alles zu Sprache zu bringen, was mich ärgert.

Zum Beispiel: Ich lasse mich nicht so behandeln! Was sind das für Zustände! Was erlauben sich diese Menschen! Für die Ärgerstraße gilt das Prinzip der „leeren Tasse“ (Anita von Hertl).

Das heißt: die Tasse muss leer werden, damit etwas Neues hineinkommen kann. Es geht also darum die Wut auszuleeren (aus Rücksicht auf Andere in einem geschützten Raum) bis mir nichts mehr einfällt.

Erst dann kann ich auf die „Bedürfnisstraße“ wechseln: Was ist konkret passiert und was brauche ich?

Welcher Wert ist bedroht? Diese Erkundung soll zum Punkt führen an dem wir sagen: Ja, genau...

Es ist z.B. „Mitsprache“, die ich verteidigen will... Ist dieses „Ja, genau“ gefunden, löst sich etwas in uns und wir können ganz anders miteinander reden...

### **Was tun, wenn WUT und ÄRGER uns entgegenkommen?**

In solchen Situationen macht es keinen Sinn sie zu beschwichtigen, z.B: „Regen sie sich nicht auf!“

„Reißen Sie sich zusammen!“, „Das ist nicht so schlimm...!“

Deeskalierend wirkt in dem Moment das Schweigen im Sinne: Aushalten der Ärgerstraße, und/oder das Eingehen auf das Anliegen dahinter:

- Sie werden laut! Möchten Sie, dass Ihre Anliegen ernst genommen werden?
- Ja. Das ist ärgerlich! Da schreit alles nach Normalität ohne Beschränkungen...
- Oder in persönlichen Gesprächen: Das Thema macht Dich total wütend: Wofür kämpfst Du? Das geht Dir zu weit oder? Was wütet in Dir? ...

### **Das Thema Abgrenzung**

In den Auseinandersetzungen gibt es Momente wo nichts weiter geht oder wenn persönliche Beleidigungen und Übergriffe passieren. Das Bild mit dem Stoppzeichen bedeutet in diesem Fall den Selbstschutz. Angenommen jemand sagt: • Von Dir Idiot lasse ich mir gar nichts sagen!

Dann könnte ich je nach mentaler Widerstandskraft und Übung eine „Übersetzung“ anbieten

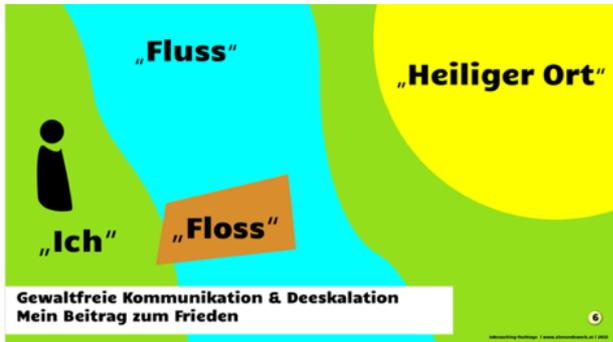
- Sie haben Ihre eigene Meinung dazu?

Oder mich abgrenzen:

- STOPP! Sie verletzen damit meine persönliche Grenze! Und Corona ist keine Entschuldigung dafür!
- STOPP! Das ist eine Regelung, die für alle gilt!
- Ein Mittel der Abgrenzung kann auch Stille sein und verfließen lassen der Wut-Energie...

Damit komme ich zum Abschluss:

\* Folie Nummer 6



(Quelle: Lebendige Spiritualität: Gedanken über die spirituellen Grundlagen der GFK. GFK: Die Ideen & ihre Anwendung)

Das Letzte Bild zeigt die Vision Rosenbergs.

Der Fluss steht für die Wirren des Lebens

Der Heilige Ort für sein Bestreben nach Frieden in menschlichen Beziehungen

Das Floss steht für die Methode der GFK.

Marschall Rosenberg sagte: Wenn ich den Fluss überquert habe, dann macht es keinen Sinn das Floss am Rücken zu tragen. Damit meinte er, dass das Tragende nicht eine Methode, sondern unsere Überzeugung ist.

Die Überzeugung von Marschall Rosenberg war:

Wir sind alle Menschen. Und wir alle haben Bedürfnisse: nach Gesundheit, Orientierung, Gemeinschaft, Respekt, Gerechtigkeit, Weiterentwicklung, ...

Wenn es uns gelingt, die Bedürfnisse auch hinter den Unterschieden zu beachten, und miteinander ins Gespräch zu kommen, dann sind wir auf einem guten Weg der Menschlichkeit.

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.