Interview mit Reinhard Sellnow

Reinhard Sellnow,
Dipl. Volkswirt und
Stadtplaner,
Moderator und Mediator

Dr. Margit Kahlert,
Dr. Ing.in Ökologische
Umweltsicherung,
Mediatorin

Interview mit Reinhard Sellnow über Mediation und die Anwendung der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg

Die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) wurde von Marshall B. Rosenberg entwickelt. Er ist Psychologe und Mediator und reist seit über 30 Jahren in die Krisengebiete der Welt, spricht mit den Menschen und hört sich an, was sie zu sagen haben. Zudem gibt er in vielen Städten Seminare zur GfK. Marshall Rosenberg nennt die GfK auch die "Giraffensprache" im Gegensatz zu der uns oft mehr vertrauten "Wolfssprache". Der Schlüssel der GfK ist Mitgefühl, zunächst einmal für sich selbst, für die eigene Wut, die eigenen Bedürfnisse, die frei von moralischen Urteilen wahrgenommen werden. Es folgt in der Kommunikation mit anderen dann die ebenfalls unbewertete Beobachtung der aktuellen Situation, wie sie sich in diesem Momant für uns darstellt, dann das Benennen der damit verbundenen Gefühle und der Bedürfnisse, die dahinter stehen. Am Ende wird eine klare Bitte an den anderen formuliert.

So ist es möglich, so miteinander umzugehen, dass bei gegenseitigem Respekt und Wertschätzung, die sich in der Wahl der Worte ausdrücken, bestimmte Konflikte gar nicht erst entstehen. Bei der Mediation sind wir in der Situation, dass Konflikte da sind und in einer Weise gelöst werden sollen, dass es keine Verlierer gibt und alle mit der Lösung einverstanden sind. Hier hilft die GfK durch die Haltung der gegenseitigen Anerkennung der Bedürfnisse und durch das Wissen, dass erst, wenn wir dem anderen zuhören, ihn verstehen und ihm dies durch unsere Empathie auch klar zum Ausdruck bringen, er ebenfalls bereit ist, uns zuzuhören und unsere Bedürfnisse zu verstehen. Das klingt sehr einfach und logisch, ist aber doch schwer umzusetzen, da wir oft unsere Bedürfnisse nicht genau kennen und dann gerne in die "Wolfssprache" verfallen, nicht die richtigen Worte finden und den anderen beurteilen und bewerten. Wie GfK in der Praxis der Mediation im Bereich Planen und Bauen funktionieren kann, soll das folgende Interview aufzeigen.

Herr Sellnow, Sie arbeiten bei der Stadtverwaltung Nürnberg und sind zudem als freiberuflicher Mediator tätig. Was genau ist Ihre Tätigkeit und mit welcher Art von Konflikten haben Sie es im Allgemeinen zu tun?

Reinhard Sellnow: Ich arbeite als Stadtplaner in einer Teilzeitbeschäftigung beim Amt für Wohnen und Stadterneuerung der Stadt Nürnberg. Meine Arbeit beinhaltet die Konzipierung von Stadterneuerungsprojekten oder derzeit auch von Projekten zur Integration ausländischer Mitbürger. Dabei geht es um Grundsatzfragen der Projektplanung, also die Zielsetzung, inhaltliche Planung, die Finanzierung und Förderung, alles immer in Zusammenarbeit mit anderen zuständigen Dienststellen. Hier bin ich nicht als Mediator direkt tätig, aber es treten natürlich immer Interessenskonflikte auf, die gelöst werden müssen.

Wie sind Sie darauf gekommen, GfK zu lernen und zu praktizieren?

Reinhard Sellnow: Ich habe von Bekannten von GfK gehört und es klang sehr interessant, das war 1999. Damals hat man noch nicht alles in Büchern oder im Internet nachlesen können und so habe ich gleich ein Seminar bei Marshall Rosenberg gemacht und von da an 1-2 mal jährlich bei ihm Seminare besucht, ca. 30 Trainingstage seitdem. Seit 2005 biete ich selbst Kurse an, aber unter dem Thema „Gewaltfrei Konflikte lösen", da ich nicht als Ausbilder für GfK zertifiziert bin.

Was bedeutet GfK für Sie? Ist es eine Arbeitsmethode zur Konfliktlösung oder eine innere Haltung, mit der man Menschen in der Kommunikation begegnet?

Reinhard Sellnow: GfK geht von der Grundüberzeugung aus, dass der Mensch bei seinen Worten und Taten von Bedürfnissen geleitet wird, die bei allen Menschen gleich sind, nur eben nicht zur gleichen Zeit da sind. Wenn ich also bei einem Konflikt die Bedürfnisse des anderen herausfinde, die ihn zu der Handlung bringen, merke ich, dieses Bedürfnis kenne ich ja auch, das ist mir nichts Fremdes. Ich kann den anderen deshalb gut verstehen! Wenn es mir nun ebenfalls gelingt, ihm meine aktuellen Bedürfnisse vorwurfsfrei zu vermitteln, die der andere im Prinzip ebenfalls kennt (nur im Augenblick nicht hat), kann ich mich mit ihm auseinandersetzen und gemeinsam Lösungen finden, die unser beider Bedürfnisse umfassen. Das Problem ist, dass wir durch unsere gesellschaftliche Prägung es nicht

gewohnt sind, auf unsere wahren Bedürfnisse zu achten, sie überhaupt richtig zu spüren. Kaum jemand fragt nach unseren Bedürfnissen und wenn, haben wir Mühe, hierfür die richtigen Worte zu finden, weil es so ungewohnt ist. Auf diese Ebene aufmerksam zu machen, ist die Herausforderung und der Schlüssel zur Konfliktlösung. GfK ist also für mich eine innere Haltung. Sie beinhaltet an oberster Stelle Wertschätzung des Anderen. Egal was der andere tut, ich schätze ihn grundsätzlich wert, da ich weiß, dass der andere gerade ein Bedürfnis hat, das ich auch kenne und ich weiß, er kann sich dieses Bedürfnis in dem Moment, in dem er mir vielleicht verquer kommt, nur nicht besser erfüllen, als durch das, was er tut. Das heißt nicht, dass ich nun von anderen alles akzeptieren und schlucken muss. Ich bin für meine Bedürfnisse und ihre Befriedigung voll verantwortlich! Aber ich muss den anderen deshalb nicht als Gegner oder gar als Feind betrachten.

Stadtteilkonferenz
Foto: Reinhard Sellnow

Was sind die wesentlichen Elemente der GfK?

Reinhard Sellnow: Das Wesentliche der GfK ist, wie ich schon sagte, auf der Grundlage von Wertschätzung und dem Wollen einer guten Beziehung, das Herunterbrechen der Kommunikation auf die Bedürfnisebene, indem ich 1. dem anderen mitteile, worüber ich reden will (neutrale, nicht wertende Beobachtung), 2. meine Gefühle offen lege, die ich angesichts dieser Beobachtung habe, und 3. meine erfüllten oder nichterfüllten Bedürfnisse offen lege, für die die Gefühle nur die Hinweise sind. Den Abschluss bildet dann eine konkrete, machbare Bitte an den anderen.

Wo liegt der Unterschied zwischen Mediation und Gfk?

Reinhard Sellnow: Bei der Mediation (in meinen Fällen Umweltmediation und öffentlicher Bereich) geht es zumeist um die Frage nach den Interessen. Man redet als Interessenvertreter wie Industrie- und Handelskammer, Greenpeace, Hausbesitzer- oder Mieterverein eher vernünftig, sachorientiert und logisch. Gefühle spielen zwar eine Rolle, werden aber wenig thematisiert. Bei der GfK geht es dagegen darum, die vorhandenen Gefühle und die dahinterstehenden Bedürfnisse des Menschen aufzudecken. Ich möchte es einmal an einem Beispiel aufzeigen. In dem Mediationsprozess „Wiener Platz" in München ging es um die Platzgestaltung und um die Einrichtung einer Fußgängerzone. Es bestand zeitlicher Druck, da die Finanzmittel verbaut werden mussten und daher wurde eine Mediation angesetzt. Es gab einen erbitterten Widerstand der Ladenbesitzer gegen die Errichtung der Fußgängerzone. Und im Zuge der Mediation konnte sich daran nichts ändern, es konnte keine Einigung erzielt werden. Die Mediation schien gescheitert. Alle sagten, es muss etwas passieren, da der Platz wirklich hässlich war, aber kein Vorschlag war mehrheitsfähig. Es trat bei den Versammelten ein Schweigen ein und ich sagte zu den Teilnehmern, dass sie nach meinem Eindruck ganz nahe an einer Lösung wären, die würde aber vermutlich nicht bei noch einem weiteren „vernünftigen" Argument für oder gegen die Fußgängerzone liegen. Da stand eine Ladenbesitzerin auf, die sich bisher vehement gegen die Fußgängerzone ausgesprochen hatte und sagte, dass sie ja eigentlich gar nicht gegen die Fußgängerzone sei, sondern einfach Angst habe, dass, wenn sie keine Parkplätze mehr vor ihrem Geschäft hätte, die Kunden wegbleiben und dass sie dann zwar eine wunderschöne Fußgängerzone hätten, aber sie persönlich dann nicht mehr da, sondern pleite sei. Erst in diesem Moment haben die anderen ihr Bedürfnis verstanden. Es wurde auch vorher schon gesagt, dass die Kunden wegbleiben ohne die Parkplätze. Aber erst das Aussprechen der Angst und das Zeigen dieses Gefühls haben den anderen gezeigt, dass hier ein Bedürfnis nach Sicherheit angesprochen ist, das sie nachvollziehen konnten. Und dies auszusprechen ist nur in einer wertschätzenden Atmosphäre möglich. Danach war es einfach, konstruktiv eine Lösung für die Platzgestaltung zu finden, mit der alle leben konnten. Man einigte sich, für eine Probezeit von einem Jahr eine schmale Durch-

KONTAKT

Margit Kahlert,
m.kahlert@bil-witzenhausen.de

Reinhard Sellnow,
reinhard@sellnow.de

Runder Tisch
Foto: Reinhard Sellnow

fahrt mit wenigen Notparkplätzen bei den Läden zu erhalten. Dies war so ein Erlebnis für mich, bei dem ich das Besondere der GfK erkannt habe.

Kann Ihrer Meinung nach die GfK bei der Umweltmediation eine wesentliche Rolle spielen. Immerhin geht es hier zu einem großen Teil um Sachfragen.

Reinhard Sellnow: Die Grundhaltung der GfK ist meiner Meinung nach für jede Konfliktlösung wesentlich. Ich habe das auch schon erlebt bei einem Konflikt zum Bau einer Umgehungsstraße. Es gab eine Bürgerinitiative dagegen und eine Bürgerinitiative dafür und man redete und stritt miteinander und konnte sich lange Zeit nicht einigen. Erst in der Mediation wurde klar, dass es sich bei der Bürgerinitiative, die für den Bau der Straße war, um eine Elterninitiative handelte, die Angst um die Sicherheit ihrer Kinder auf dem Schulweg hatte. Erst als dieses Bedürfnis nach Sicherheit für die Kinder klar war, was auch jeder verstehen und nachvollziehen konnte, war auch klar, ja dafür gibt es viele verschiedene Lösungsmöglichkeiten und man konnte konstruktiv miteinander nach einer Lösung suchen.

In der Mediationsausbildung werden die Grundsätze der GfK nicht zwingend integriert. Würden Sie es empfehlen, sich als Mediator auch mit GfK zu beschäftigen?

Reinhard Sellnow: Das würde ich schon sehr empfehlen. Und es wird ja auch schon immer mehr praktiziert. Die Fernuni Hagen bietet in ihrer Mediationsausbildung ein Zusatzmodul GfK an und die ARGE Bildungsmanagement in Wien hat die GfK nun verpflichtend in ihr Masterprogramm für die MediatorInnenausbildung aufgenommen.

Herr Sellnow, ich danke Ihnen sehr für dieses informative und persönliche Interview und wünsche Ihnen noch viel Erfolg bei Ihrer Arbeit.

Das Interview führte Dr. Margit Kahlert

Kongressdokumentation 2003 jetzt zum Sonderpreis!

„Vitamin M – Gesellschaftliche Relevanz von Mediation“
Schriftenreihe des Bundesverbandes Mediation e. V., Band 1

Der Jahreskongress 2003 des Bundesverbandes Mediation e. V. thematisierte zwei Schwerpunkte: die Verbreitung und Bedeutung von Mediation in den wichtigsten Lebensbereichen und die Entwicklung und Ausdifferenzierung von Mediation durch fachspezifische und fachübergreifende Methoden. Der Band dokumentiert auf 139 Seiten 28 Foren und Workshops sowie die Eröffnungsrede des Schirmherrn Hans Koschnick: „Konfliktbearbeitung im Balkan-Konflikt“.

Sonderpreis 10,- € inkl. Porto und Verpackung
Paket mit 12 Exemplaren 50,- € inkl. Porto und Verpackung

Die Dokumentation kann bei der Geschäftsstelle per Post (Kirchweg 80, 34119 Kassel), Fax (0561 739 64 12) oder E-Mail (info@bmev.de) bestellt werden.

Wir bitten um Vorausüberweisung auf folgendes Konto:
Kontoinhaber Bundesverband Mediation e. V., Kontonummer 1 073 890 bei der Kasseler Sparkasse, BLZ 520 503 53. Für eine zügige Bestellabwicklung geben Sie bitte auch auf der Überweisung den Namen der bestellenden Firma/der Person zusammen mit der Anzahl der Exemplare an.