

andere Person das, worum wir sie bitten, nicht tut, aus welchem Grund auch immer. Wenn wir Gewaltfreie Kommunikation benutzen und einen Menschen um etwas bitten, dann wollen wir, dass er unsere Bitte nur dann erfüllt, wenn er wirklich bereit dazu ist.

Dabei ist es wichtig, im Auge zu behalten, dass die meisten Menschen es nicht gewohnt sind, dass sie frei entscheiden können, ob sie einer Bitte nachkommen wollen oder nicht. Was sie kennen, sind Forderungen und deren Konsequenzen. Deshalb haben die meisten Menschen Probleme damit, einer solchen Haltung gleich zu vertrauen und hören schnell in der Bitte eine Forderung. Wir bezahlen jedes Mal teuer dafür, wenn jemand etwas von uns als Forderung oder Kritik hört, denn es zerstört die einfühlsame Verbindung und die Freude am Geben. Und das ist etwas sehr Wertvolles, das man in einer Beziehung nicht verlieren möchte.

Also, kurz gesagt: Es geht darum, herauszufinden, was man fühlt, was man braucht und was man will, denn das wissen die meisten Menschen nicht.

## Die Logik der Gefühle

### „Das Ziel im Leben ist, all unser Lachen zu lachen und all unsere Tränen zu weinen.“

*Die Grundidee der Gewaltfreien Kommunikation ist also ganz einfach, aber die Umsetzung ist nicht leicht.*

Ja, die Herausforderung ist, anderen Menschen offen mitzuteilen: „Hey, wenn du so handelst, dann passiert Folgendes in mir. So fühle ich mich, das brauche ich. Und das ist es, worum ich dich bitten will.“ Und das alles, ohne die andere Person moralisch zu verurteilen und ohne Forderungen zu stellen. Eine Bitte ist dann keine Forderung, wenn wir respektvolles Verständnis aufbringen, wenn die

*Das ist auch nicht wirklich erstaunlich, denn eine herkömmliche Sichtweise auf Konflikte ist, sie möglichst zu vermeiden. Und wenn das nicht geht, auf jeden Fall sachlich zu bleiben, die Gefühle im Zaum zu halten, auch mal nachzugeben und offen für Kompromisse zu sein. Sie sagen nun, es geht in erster Linie darum herauszufinden, was ich fühle und was ich brauche. Wie hängen denn diese in der Gewaltfreien Kommunikation so zentralen Begriffe „Gefühle“ und „Bedürfnisse“ zusammen? Und warum sind die Gefühle so wichtig, um die Bedürfnisse zu identifizieren?*

Gefühle und Bedürfnisse sind nicht voneinander trennbar. Bedürfnisse werden durch Gefühle sichtbar, erkennbar. Darin liegt die Bedeutung von Gefühlen. Das ist wie bei den Signallämpchen im Auto. Wenn das rote Licht angeht, dann wissen wir, dass der Tank leer ist. Das gelbe Licht zeigt das elektrische System, Öl und Wasserstand an. Das sind die Gefühle. Entweder alles funktioniert oder irgendetwas muss repariert oder nachgefüllt werden. Das heißt, die Gefühle sind wie die Signale auf dem Armaturenbrett, sie geben Auskunft über die Bedürfnislage. Also übertragen heißt das, wenn ich schmerzhafte Gefühle habe, dann weiß ich, ein Bedürfnis wird gerade nicht

erfüllt. Und dann kann ich mir überlegen, was ich unternehmen will, um das Problem zu beheben.

*Das Bild gefällt mir, weil es zeigt, dass Gefühle – unabhängig davon, ob es angenehme oder unangenehme Gefühle sind – eine wichtige Funktion eines intakten Systems sind.*

Was auch immer das Gefühl ist – ob Schmerz oder Freude –, es ist ein Geschenk und seine Schönheit liegt darin, dass es wahr ist und dir zeigt, dass du lebendig bist.

Ich denke, das Ziel im Leben ist nicht, immer glücklich zu sein, sondern all unser Lachen zu lachen und all unsere Tränen zu weinen. Was auch immer sich in uns offenbart, es ist das Leben, das sich darin zeigt und es ist immer ein Geschenk, sich damit zu verbinden.

*Man kann also im Prinzip alle Gefühle diesen zwei Grundgefühlen unterordnen: Schmerz und Freude.*

Ja. Früher habe ich sie in positive und negative Gefühle unterteilt. Und dann habe ich gesehen, dass diese beiden Kategorien implizieren, dass es Gefühle gibt, die „schlecht“ sind, anstatt als Teil des Lebens gesehen zu werden. Jetzt nenne ich sie: Gefühle, die entstehen, weil Bedürfnisse erfüllt sind, und Gefühle, die entstehen, weil Bedürfnisse nicht erfüllt sind.

Daniel Goleman bezieht sich auf die wichtige Rolle der Gefühle in seinem Buch „Emotionale Intelligenz“. Er sagt, es ist die natürliche Funktion von Schmerz, uns zu warnen, wenn die Versorgung der Grundbedürfnisse in Gefahr ist. Kein Lebewesen würde lange überleben, wenn es keine Gefühle hätte. Wenn wir zum Beispiel dieses unbehagliche Gefühl haben, das wir Hunger nennen, dann besorgen wir uns etwas zu essen. Und so haben alle Gefühle eine natürliche, lebenswichtige Funktion.

*Es gibt Gefühle, die sich so gar nicht produktiv anfühlen. Wie ist es mit Wut und Ärger?*

*Nehmen wir mal ein ganz einfaches und harmloses Beispiel aus dem Alltag: eines, das jeder kennt: Angenommen, ich lebe mit jemandem, Freund, Partnerin, Mitbewohner oder mit einem Kind zusammen und diese Person hat die Angewohnheit, wüstes Chaos um sich zu verbei-*

*ten, alles herumliegen zu lassen und nie sauberzumachen. Irgendwann fängt der Ärger darüber an, sich so in mir zu verbreiten, dass ich wütend bin, sobald ich diese Person sehe. Wie stelle ich das jetzt an, mich dem anderen gewaltfrei mitzuteilen?*

Ich lege Ihnen nahe, gar nichts zu sagen, bevor Sie nicht die Ursache des Ärgers gefunden haben und wieder mit dem Leben verbunden sind. Um Ärger gewaltfrei auszudrücken, müssen wir uns bewusst machen, dass es niemals die andere Person ist, die uns ärgerlich macht. Ärger wird durch Denken verursacht. Es ist wichtig, Auslöser und Ursache des Ärgers zu unterscheiden. Also, was ist in diesem Fall die Ursache für den Ärger?

*Mein Bedürfnis nach Ordnung und Sauberkeit an einem Ort, wo ich mich zu Hause fühlen möchte, ist nicht erfüllt. Und ich möchte, dass das respektiert wird.*

Es sind nicht die Bedürfnisse, die uns ärgerlich machen. Es ist nicht das Verhalten der anderen Person, das kann der Auslöser sein, aber es ist nicht die Ursache. Die Ursache unseres Ärgers ist das, was wir denken. Also, was haben Sie über diese Person gedacht?

*Sie sollte mehr saubermachen und überhaupt ordentlicher sein.*

Aha, das habe ich mir gedacht. Wenn sich Ärger in unseren Herzen breit macht, dann haben wir ein „sollte“ im Kopf. Eines der gefährlichsten Worte, das die Menschen erfunden haben. Also, am besten ist es erstmal, das „sollte“ aus dem Kopf zu kriegen und es in ein Bedürfnis umzuwandeln. Wenn wir mit unseren Bedürfnissen verbunden sind, sind wir nicht mehr ärgerlich oder wütend. Kann sein, dass wir dann frustriert sind oder traurig, aber nicht wütend. Wir sind nur wütend, wenn wir vom Leben abgeschnitten sind.

Also: Wenn Sie von dem „sollte“ im Kopf zu den dahinter liegenden Bedürfnissen gelangt sind, dann könnten sie Folgendes sagen: „Ich bin gerade frustriert, weil ich mein Bedürfnis nach Respekt nicht erfüllt sehe, wenn die Wohnung nicht aufgeräumt ist.“

*Und die konkrete Bitte wäre: „Wenn du die Küche benutzt, dann mache dort bitte hinterher sauber?“*

Das ist ein Wunsch, keine Bitte. Eine konkrete Bitte bezieht sich auf den gegenwärtigen Moment, auf das, was ich jetzt gerade will. Und was Sie genannt haben, bezieht sich auf die Zukunft. Aber was möchten Sie jetzt von der Person?

Ich schätze, es wäre gut, um eine Rückmeldung zu bitten. Damit sie auch versteht, was Sie von ihr wollen. Soll sie denken, dass sie die verabscheuenswerteste Kreatur ist, die jemals auf Erden gelebt hat? Wenn man nicht um eine klare Rückmeldung bittet, dann kann es gut sein, dass genau das bei der anderen Person ankommt.

*„Bitte sag mir, ob du bereit bist, die Küche sauberzumachen, nachdem du sie benutzt hast.“*

Ja, das klingt nach einer konkreten Bitte. „Bitte sag mir“, das ist etwas, um das wir jemanden in diesem Moment bitten können.

Ich hätte wahrscheinlich, wenn ich in Ihrer Situation wäre, noch eine Bitte: „Kannst du mir bitte sagen, was du von mir gehört hast?“ Es ist nämlich nicht unwahrscheinlich, dass die andere Person nicht hört, was Sie sagen. Die Person hört stattdessen ein „soll“, obwohl Sie es gar nicht gesagt haben. Und dann könnten Sie fragen: „Wie kann ich dir meine Bedürfnisse mitteilen, ohne dass du einen Vorwurf hörst?“ Und sie wird sagen: „Häh?“ Das ist erstmal schwer zu verstehen, weil dahinter eine radikal andere Haltung steckt. Die meisten Menschen kennen den Unterschied nicht, sie haben immer nur Kritik und Forderungen gehört. Wenn Sie also mit dieser Person weiter zusammenleben wollen, dann helfen Sie ihr, diesen Unterschied zu sehen. Ansonsten wird es immer, wenn Sie ihr gegenüber ein Bedürfnis ausdrücken, endlose Kämpfe geben.

*Ich sehe ein, dass es sich lohnt, mich mit einem Menschen, der mir nahe steht, über unterschiedliche Auffassungen zum Thema Ordnung und Sauberkeit auseinander zu setzen. Aber es gibt Auffassungen, die will ich überhaupt nicht diskutieren, weil ich sie nicht akzeptiere. Zum Beispiel diskriminierende Meinungen und Handlungen. Ich habe mir neulich tatsächlich von einem Mann anhören müssen: „Eine anständige Frau sollte zu Hause bleiben, kochen, für Mann und Kinder da sein.“ Ich meine, das ist doch offensichtlich falsch, und wenn jemand so etwas behauptet, dann ist er im Unrecht, finden Sie nicht? Und es gibt*

20

*ja auch Menschen, die aus abwertendem Denken heraus anderen gegenüber gewalttätig sind.*

Ich finde, wir könnten folgende Worte aus unserem Vokabular entfernen: richtig, falsch, gut, schlecht, normal, unnormal, kompetent, inkompetent. Das ist statische Sprache. Der Psychologe O. J. Harvey hat über den Zusammenhang von Sprache und Gewalt geforscht. Er ist um die ganze Welt gereist und hat die Sprache verschiedener Kulturen untersucht, wie häufig statische Sprache, also Worte, die festschreiben und beurteilen, in der Literatur dieser Kulturen vorkommt. Und dann hat er die Gewaltrate, Selbstmord, häusliche Gewalt, Gewalt gegen Kinder und Frauen in dieser Kultur damit verglichen. Die Korrelation zwischen statischer Sprache und Gewalt ist sehr hoch.

Gewaltfreie Kommunikation hingegen ist eine Prozesssprache. Das heißt, wir machen uns bewusst, dass wir uns in einem ständigen Veränderungsprozess befinden, und deshalb macht es eigentlich viel mehr Sinn, davon zu sprechen, was im Moment lebendig ist oder zu einem bestimmten Zeitpunkt lebendig war. Das heißt, alle Bewertungen von uns selbst und anderen sind immer nur Bewertungen innerhalb eines Prozesses. Man kann das Verb „sein“ auf zwei unterschiedliche Weisen benutzen. In Gewaltfreier Kommunikation würde ich sagen: „Bist du im Moment wütend?“ Aber wenn ich sage: „Du bist ein wütender Mensch“, dann ist das statische Sprache. Durch statische Sprache macht man aus Menschen leblose Dinge, und wenn man Menschen zu einem solchen Denken erzieht, dazu, dass es richtig und falsch gibt, normal und unnormal, dann ist diesem Denken inhärent, dass es ganz oben eine Autorität gibt, die weiß, was richtig und was falsch ist. Man muss die Hirne von Menschen schon sehr früh entsprechend formen, damit sie in solchen Strukturen funktionieren.

Der Theologe Walter Wink<sup>2</sup> spricht in diesem Zusammenhang von Dominanzstrukturen. In den letzten ein- bis zweihundert Jahren hat die Menschheit einen kleinen Entwicklungsschub durchgemacht und gesellschaftliche Strukturen implementiert, die wir für fortgeschrittener halten als die Monarchie, in der eine Person überwiegend herrscht. Seit wie vielen Generationen leben Sie und Ihre Familie nicht mehr unter einem König?

21

*Seit zwei Generationen.*

Mein Großvater hat auch noch unter einem König gelebt, der nannte sich Zar. Also, wir sind noch gar nicht weit entfernt von dem Prinzip der absoluten Autorität. Wir spielen zwar seit einer Weile mit der Idee der Demokratie, aber als mein Großvater vor dem Zar floh und in die USA kam, da haben sie ihn nicht an der Grenze angehalten und gesagt: O nein, Sie können nicht in dieses Land einreisen, wenn Sie so sprechen und so denken wie unter einem Zar. Bevor wir Sie hier reinlassen, müssen wir Sie erstmal umziehen. Also bin ich in Zar-Sprache erzogen worden: richtig, falsch, gut und schlecht. Die Sprache der unangestasteten Wahrheit, die dazu dient, Menschen so zu programmieren, dass sie unterwürfig und servil gegenüber Autoritäten sind. Die Art und Weise, wie Menschen das Denken gelehrt wurde, hängt eng mit der Sprache zusammen, die sie benutzen. Wenn Menschen also in einer Dominanzkultur aufwachsen, dann entsteht aus dieser Erziehung sehr viel Gewalt, die wiederum das Weltbild dieser Kultur festigt: Man sieht doch, wie gewalttätig die Menschen sind, sie sind höchst gefährlich, wenn sie nicht erzogen und kontrolliert werden von Autoritäten wie Eltern, Lehrern, Königen.

*Aber was ist mit Menschen, die wirklich gewalttätig sind? Lassen Sie uns noch mal zu diesem Menschen kommen, der Frauen diskriminiert. Das ist für mich noch nicht geklärt.*

Es ist wichtig zu wissen, dass die Wut über diesen Mann nichts mit ihm als Person zu tun hat. Es ist Ihr Denken, das die Wut verursacht, und dieses Denken ist eng verwandt mit dem Denken desjenigen, der Frauen diskriminiert. Denn wenn er es schafft, Sie zu demütigen, dann sind er und Sie beide Figuren im gleichen Spiel.

Das heißt konkret: Wenn dieser Mann sagt: „Eine anständige Frau sollte...“, dann wird es Ihnen schwerfallen, gewaltfrei zu sein, solange Sie selber daran glauben, dass es überhaupt so etwas gibt wie „anständige Frauen“. Wenn Sie auf diesen Mann wütend sind, dann denken Sie genauso wie er, Sie sind in den gleichen Gedankenmustern gefangen. Es ist gut, sich das einfach immer wieder bewusst zu machen – verurteilen Sie sich nicht dafür, machen Sie es sich bewusst. Wut und Ärger entstehen in dem Moment, in dem ich anfanke, in diesen lebensentfremdeten Gedanken zu denken, und

dann geht es nicht mehr um den Menschen vor mir, sondern um das Urteil, das ich über diesen Menschen gefällt habe: Was oder wie dieser Mensch ist. Ich mache ihn zum Objekt meiner Zuschreibung. Und dann bin ich wütend, weil ich denke, dass dieser Typ ein „sexistisches Schwein“ ist. Das ist das gleiche Denken, das davon ausgeht, dass „eine anständige Frau“ so und so zu sein hat.

Ich finde es sehr hilfreich, sich darüber klar zu sein, dass immer dann, wenn wir bei anderen Menschen Fehler suchen, bei uns selbst ein Bedürfnis nicht erfüllt ist. Das heißt, wenn ich Ärger in mir spüre und anfanke, Urteile über andere Menschen zu fällen, dann ist das ein wertvoller Hinweis, der mir hilft, meine Bedürfnisse zu identifizieren.

*Mein Bedürfnis ist also, mit Respekt behandelt zu werden. So weit, so gut. Ich frage mich allerdings, ob ich nicht einen Schritt auslasse und meine Wut unterdrücke, wenn ich direkt zu meinen Bedürfnissen gehe.*

Es geht nicht darum, die Wut zu unterdrücken. Es geht viel mehr darum, sich tiefer auf die Wut einzulassen und bis zu ihrer Wurzel zu gehen. Dort finden wir immer unerfüllte Bedürfnisse. Und sobald ich mich mit meinen Bedürfnissen verbunden habe, spüre ich keine Wut mehr. Ich kann nur wütend sein, wenn ich mich vom Leben abschneide. Und dann ist mein erster Impuls, dem anderen weh zu tun, ihn zu bestrafen.

Wenn ich wütend bin, dann bin ich in meinem Kopf und spiele Gott; ich sitze oben auf einem Berg und halte Gericht über einen anderen Menschen: „Du gehst zur Hölle, mein Freund.“ Selbst wenn man bei dem Spiel gewinnt und den anderen sogar davon überzeugen kann, dass er schuldig ist und verdient hat, bestraft zu werden, verliert man. Denn das Spiel geht weiter, und dann fängt der andere an, Gott zu spielen, und dann bekriegen wir uns darüber, wer von uns beiden schlimmer ist.

Und wenn ich mich selber schuldig fühle, mich schäme oder depressiv bin, dann spiele ich das gleiche Spiel, bloß spiele ich jetzt beide Rollen gleichzeitig: Ich bin Gott und der Sünder. Erst verkünde ich das Urteil über mich selber, um mich anschließend in die Hölle zu schicken. Ich liebe diese Gefühle: Wut, Schuld, Scham und Depression, sie

wecken mich auf und sagen mir, dass ich nicht am Leben bin, sondern dass ich mit diesem Spiel beschäftigt bin, das keinen Spaß macht.

*Wie genau hängen Wut, Schuld- und Schamgefühle und Depression zusammen?*

Das sind nach innen gerichtete Formen von Gewalt. Wenn man sich schuldig oder depressiv fühlt und mal versucht, einen Moment innezuhalten und die eigenen Gedanken zu untersuchen, wird man feststellen, dass man eine Herde wilder Wölfe im Kopf hat, die einen ununterbrochen erzählen, was alles mit einem nicht stimmt. Wenn man wütend ist, dann wenden die Wölfe sich nach außen und machen eine andere Person fertig.

Die meisten von uns sind da ziemlich flexibel. Manchmal beschuldigen wir andere und manchmal uns selber. Oder immer abwechselnd: Zuerst bin ich wütend und rege mich über jemand anderen auf. Dann denke ich: „O Gott, ich sollte so etwas nicht denken“ und fühle mich schlecht. Aber dann sage ich mir: „Was ist eigentlich dieser Rosenberg für ein Idiot, der mir so einen Schwachsinn einreden will.“ Und dann bin ich wieder wütend.

*Ist es dann aber nicht gerade für Menschen, die ihre Wut eher nach innen richten und schwer Zugang zu ihr finden, wichtig, diese Wut überhaupt erstmal zuzulassen?*

Also, wenn eine Person wirklich ihr ganzes Leben lang ihre Wut unterdrückt hat und davon überzeugt ist, dass Wut böse ist und dass man immer nett sein muss und feststellt, dass es befreiend ist und sich gut anfühlt, diese Wut mal so richtig rauszulassen, dann bin ich der Letzte, der ihr das ausredet. Aber ich bin sicher, dass es sich noch viel besser anfühlen würde, wenn diese Person lernt, die Bedürfnisse hinter der Wut auszudrücken.

Ich habe eine Weile mit dem Thema Wut experimentiert. Ich habe mich von meiner Kollegin Elisabeth Kihler-Ross, einer sehr kreativen Schweizer Ärztin, inspirieren lassen. Sie ist bekannt geworden durch ihre Arbeit mit sterbenden Menschen, aber sie hat auch Workshops zum Thema Wut gegeben, wo die Teilnehmenden brüllen, schreien und mit Plastikschräuchen auf Gegenstände einschlagen konnten, um so ihre Wut auszuleben. Ich fand das einleuchtend

und hatte den Eindruck, dass viele Menschen davon profitieren haben, also habe ich die Teilnehmenden in meinen Workshops ermutigt, die Wut rauszulassen, egal wie wölfisch. Ich habe das vielleicht zwei oder drei Jahre gemacht und dann hat eine Freundin, deren Feedback ich immer sehr vertraut habe, zu mir gesagt: „Marshall, einerseits fühlt es sich gut an, die Wut richtig zu spüren, aber andererseits hinterlässt es ein schales Gefühl, wenn man sich in die Wut so hineinsteigert und ich habe den Eindruck, es verstärkt eher das Denken, das die Wut wiederum nährt.“

So kam es, dass ich angefangen habe zu überlegen, wie man die Wut wirklich vollständig ausdrücken kann. Mittlerweile glaube ich, dass es ganz wichtig ist, meine Wut ernst zu nehmen, mir bewusst zu machen, dass ich wütend bin und mir gleichzeitig bewusst darüber zu sein, dass es nicht eine andere Person ist, die mich wütend macht, sondern das eigene Denken.

Unsere Kultur hat uns beigebracht, dass Gewalt gut ist, wenn wir dadurch jemanden bestrafen, der böse ist. Aber dadurch schneiden wir uns vom Leben ab, wir sind nicht mehr lebendig. Es sei denn, man definiert „lebendig sein“ als Adrenalinausschüttung im Blut, denn je mehr wir uns in diesen Gedankenmustern bewegen, desto wütender sind wir und desto mehr Adrenalin wird in unsere Körper gepumpt. Und das hat langfristig zerstörerische Auswirkungen: physisch, seelisch und spirituell.

Wenn wir lernen, zu den Bedürfnissen hinter der Wut zu finden, dann haben wir immer noch starke Gefühle, aber keine Wut. Wir stoßen dann auf Gefühle, deren ursprüngliche Funktion es ist, zu überleben und für die Erfüllung unserer Bedürfnisse zu sorgen. Und dann kann es sein, dass ich schreie. Aber ich schreie niemandem Beleidigungen ins Gesicht, sondern ich schreie, was ich brauche und wie ich mich fühle. Das sind dann Gefühle wie Traurigkeit, Verzweiflung, Hilflosigkeit, Verletzung oder Angst. Sie sind schmerzhaft, aber nicht zerstörerisch. Einige Menschen haben diese Gefühle als schmerzhaft, aber als einen nährenden Schmerz beschrieben, der sie sich im Herzen lebendig fühlen lässt.

*Das ist eine hilfreiche Differenzierung: Wut ist eine gegen andere gerichtete, werturteilende Energie, die Sie von einem – durchaus offensiven*

*– Zum-Ausdruck-Bringen des eigenen Schmerzes unterscheiden. Ich schätze, wenn ich schnell wütend bin, sagt mir das ganz einfach etwas über den Stand meines Bedürfnishaushaltes. Habe ich gut für mich gesorgt oder nicht?*

Ja, und mir hat es sehr geholfen, mir immer wieder vor Augen zu führen: wenn mich andere Menschen ärgern, dann hilft mir das, etwas über mich selbst zu verstehen. Und dafür ist Wut sehr sinnvoll. Ich sage den Leuten immer: Genießt die Wut, guckt sie euch – ich nenne es das Wolfstheater im Kopf – genau an, hört zu, was eure inneren Wölfe sagen, das hilft, runterzukommen, innezuhalten und sich in aller Ruhe darüber klar zu werden, was hinter der Wut steckt. Das ist wichtig, denn es geht alles sehr schnell, und wir sind uns dessen oft nicht bewusst. Und deshalb ist das Wolfstheater so gut: Es ist das Tor, durch das wir zu unseren Bedürfnissen geführt werden.

*Eine persönliche Frage: Ärgern Sie sich überhaupt noch?*

Ehrlich gesagt: Immer seltener. Früher war ich ein unglaublich wütender Mensch.

Neulich habe ich zwei alte Schulfreunde zufällig wiedergetroffen, sie saßen plötzlich in einem meiner Workshops. Und in der Pause meinte der eine: „Es ist schon irgendwie eine Ironie des Schicksals, dass ausgerechnet du, der gewalttätigste von uns allen, jetzt Gewaltfreie Kommunikation lehrst.“ Er konnte sich noch gut daran erinnern, wie ich drauf war, als ich in der Highschool war. Ich würde sogar sagen, dass ich den größten Teil meines Leben wütend war. Bevor ich die Gewaltfreie Kommunikation in mein Leben integriert hatte, habe ich mich bestimmt jeden Tag über irgendetwas geärgert. Ein winziger Anlass hat genügt. Und seit ungefähr zehn Jahren bin ich eigentlich kaum noch wütend. Ich habe nichts dagegen, wenn ich es bin. Ich finde, es ist völlig in Ordnung, wütend zu sein. Bloß jetzt bin ich einfach sehr viel schneller mit meinen Bedürfnissen verbunden.