



Heute bin ich wieder einmal in Berlin unterwegs mit den Öffentlichen.

Angesagt ist Umsteigen von der U7 in Neukölln in die S 46.

Meistens gehe ich da im gewohnten raschen Schritt, doch ohne Eile - die S42 fährt zuerst, meine Linie kommt später.

Ich betrete die Rolltreppe, erklimme ein paar fahrende Stufen, bis ein älteres Paar vor mir steht - nebeneinander, so dass ich nicht vorbei kann.

Höflich bleibe ich hinter ihnen stehen.

Bis die Rolltreppe fast oben ankommt und ich auf dem Schild sehe: Das ist MEINE S-Bahn, die da abfahrbereit steht! Ich gebe ein undefiniertes Geräusch von mir, das dennoch sofort verstanden wird:

Das Paar macht Platz und ich stürme nach vorn. Zu spät - die SBahn fährt mir vor der Nase weg.

Scheiße!!!!

Eine geballte Ladung Adrenalin rauscht durch meinen Körper.

Sooooo - das ist DIE perfekte Gelegenheit, gewaltfreie Kommunikation zu üben.

Ich entscheide mich, die "Vier Ohren" durch zu spielen.

Vier Möglichkeiten des Inneren Dialogs:

1. Gewaltvoll über andere denken. (Wolfsöhren nach Außen):

Wissen die denn nicht, dass auf Berliner Rolltreppen die Regel gilt: Rechts stehen, links gehen!!!???? Wären die mir nicht so blöd im Weg rumgestanden, hätte ich meine Bahn locker gekriegt!

2. Gewaltvoll über mich denken. (Wolfsöhren nach Innen):

Was musst du auch immer so höflich sein! Bloß weil du denkst, in Neukölln kriegst du sonst ja auch deine Bahn, ohne zu rennen. Hättst du ruhig mal was sagen können, dann hätten die auch gleich gelernt, welche Regeln auf Berliner Rolltreppen gelten!

3. Gewaltfrei mit mir sein. (Giraffenohren nach Innen):

Oooooohhhh! Meine SBahn! Tiiief durchatmen! Die hätte ich so gerne noch erwischt, das wäre so schön effizient und fließend gewesen.

Nochmal tiiieef durchatmen. Einfach nur atmen und fühlen.

Erst wenn ich wieder ruhig atme, fange ich an zu denken: Das war jetzt, wie es war. Mache ich das Beste draus - die 7 Minuten Wartezeit, kann ich für Entspannungsübungen nutzen. Also: Tief atmen... :-)

4. Gewaltfrei mit anderen sein. (Giraffenohren nach Außen):

Fffffhhhhh! Meine SBahn! Tiiieeeeeef durchatmen! Niemand ist schuld, das Schuldthema lassen wir mal gleich raus. Nochmal tiieef atmen.

Und erst wenn ich wieder ruhig bin, fange ich an zu denken: Schade, dass ich die beiden nicht gebeten habe, mich durchzulassen. Hmmm - was fange ich jetzt mit der Wartezeit an?

Diese Phasen des "tief Atmens" können durchaus etliche Minuten dauern, das geht nicht unbedingt so schnell, wie es sich hier liest.

Es gibt natürlich die Möglichkeit, jeden der vier Dialoge bis ins Unendliche beizubehalten und auszudehnen, ganz nach Belieben. In den ersten beiden Varianten, die wir in der GfK als gewaltvoll einstufen, sind Menschen in dieser Gesellschaft meist sehr geübt.

Die beiden Gewaltfreien stellen da schon eine etwas größere Herausforderung dar.

Es geht auch überhaupt nicht darum, sich nicht mehr über andere oder sich selbst aufzuregen. Es geht darum, dass ich mir während des Aufregens vollkommen klar bin, dass das meine Wahl ist. Die anderen Menschen, die Situation - sie sind Auslöser meiner Reaktion, nicht Ursache.

Es ist wirklich wichtig, mit dem Denken erst anzufangen, wenn ich mich entspannt habe und das Adrenalin wieder abgeebbt ist. Fange ich sofort mit dem Denken an, gerate ich schneller in die gewohnte Schiene. Und die führt eben eher in den Konflikt, während das Fühlen meiner Gefühle irgendwann in die Entspannung mündet. Was wesentlich mehr Spaß macht als hadern!

So bleiben dann die Interaktionen mit anderen Menschen im "grünen Bereich".

Wie aus frustrierenden Situationen fruchtbare Schätze werden.