

### Wandel zum Integralen



Wer sind die „kulturell Kreativen“, über die in letzter Zeit so viel geschrieben wird? Ist es tatsächlich fast schon ein Drittel unserer Bevölkerung – wie in den USA zufolge einer Studie von Paul H. Ray –, das sich nicht mehr mit dem vorherrschenden materialistisch-naturwissenschaftlichen Weltbild identifiziert, sondern nach ganzheitlichen Erfahrungen und neuen Werten sucht? In einigen Zeitschriften der Mediengruppe Kulturkreativ erscheinen in loser Folge eine Reihe von Porträts von Persönlichkeiten, die man als „kulturell Kreativ“ bezeichnen könnte – und das sind Menschen aus allen gesellschaftlichen Schichten und Bereichen. Dies ist der achtzehnte Beitrag dieser Serie in Kurskontakte. Weitere Porträts finden Sie auf der Webseite [www.kulturkreativ.net](http://www.kulturkreativ.net).

**E**xkurs: Die Gewaltfreie Kommunikation in wenigen Sätzen zu beschreiben, gestaltet sich durchaus nicht einfach. Es gibt ein von ihrem Begründer *Marshall B. Rosenberg* beschriebenes Vier-Stufen-Kommunikationsmodell, das seinen Fokus auf die Bedürfnisse des Menschen legt. Zur reinen Technik reduziert, stellt die Gewaltfreie Kommunikation einen Ansatz unter vielen beispielsweise in Konfliktlösungsverfahren oder Streitgesprächen dar. Bezieht jedoch der Anwender den gesamten Überbau einer von Empathie geprägten Grundhaltung ein, kann sich ein „Tanz der Bedürfnisse“ entfalten, der echte Begegnung möglich macht – nicht nur zwischen Personen, sondern auch die innere Berührung mit den Schatten und Brüchen der eigenen Persönlichkeit. Rosenberg zeigt einen Weg auf, sich liebevoll und verständnisgeprägt mit den Unzulänglichkeiten und tragischen Bewertungsmustern von und zwischen Menschen auseinanderzusetzen.

Die Beschäftigung mit Gewaltfreier Kommunikation verändert schleichend die Sicht der Dinge, greift nachhaltig in die eigene Weltbetrachtung ein. Transformation ist möglich, auch Heilung. Ob die Gewaltfreie Kommunikation dies bewirkt, liegt einzig und allein bei demjenigen, der sich ihr öffnet.

### Schokoladenseiten?

München-Bogenhausen, Sommer, aber unerfreulich schattig: Ich bin auf dem Weg zu *Isolde Teschner*. Sie ist diejenige, die Interessierten der Gewaltfreien Kommunikation dieses Werkzeug zu unerwartet früher Stunde verfügbar gemacht hat. Wir sitzen mit obligatem Rotbuschtee in Isoldes großzügigem Wohnzimmer. Haus und Herrin haben Geschichte, und obwohl ich Isolde Teschner wie auch diese Räumlichkeiten kenne, betrete ich stets aufs Neue neugierig ob neuer Details ihre Welt.

Sie hat die Gewaltfreie Kommunikation vor mittlerweile genau 20 Jahren in den deutschsprachigen Raum gebracht. Mit Isoldes Unterstützung hatte sich in München die erste Gesprächsrunde gebildet, die sich intensiv mit dem Rosenbergschen Ansatz beschäftigte. Das regelmäßige Treffen gibt es heute noch, auch wenn sich die Zusammensetzung der Gruppe und ihre Räumlichkeiten inzwischen geändert haben. Aber der ursprüngliche Geist weht immer noch durch die Zusammenkünfte.

Isolde Teschner, geborene Sander, ist dieses Jahr 70 geworden. Ich sehe es ihr kaum an: Vielleicht das graue, sorgfältig frisierte und in weichen Wellen ihr Gesicht umrahmende Haar. Oder ihre Hände, die ahnen lassen, dass sie viel im Leben angepackt hat. Doch ihre lebendige Art und ihr beweglicher Geist, der so aktiv mit dem aktuellen Geschehen beschäftigt ist, lassen nicht an Alter denken. Isolde wurde im österreichischen Vorarlberg in ein katholisches Elternhaus hineingeboren, erste Tochter eines Bahnbeamten und einer Hausfrau. Sie



## In Verbindung sein

**Silke Schmidbauer** porträtiert *Isolde Teschner*, die Pionierin der Gewaltfreien Kommunikation.

erlebt eine behütete Kindheit, keinen echten Hunger, aber durchaus Entbehrungen des Krieges. Gedankt sei es dem Garten, welcher der vierköpfigen Familie, Isolde hat noch eine jüngere Schwester, mit dem Notwendigsten versorgt hat. Nach dem Krieg folgt die Übersiedelung nach Deutschland, der Vater wird mehrfach versetzt: Friedrichshafen, Karlsruhe, München. Isolde macht ihren Schulabschluss am Gymnasium, arbeitet einige Jahre als Übersetzerin und heiratet 1960 den Ingenieur *Manfred Teschner*. Es folgen vier Kinder, eine

Tochter, drei Söhne. Kindererziehung, lange Ehejahre. Ihr Mann stirbt 1997, Isolde bleibt im wunderbaren 20er-Jahre-Haus am Englischen Garten wohnen. Soweit die Oberfläche.

Hellhörig werde ich bei der Erwähnung, dass es neben dem überlebensnotwendigen Garten in bittertragischen Kriegszeiten eine durchaus geruchsintensive Schokoladenfabrik im bergigen Heimatort gab. Diese produzierte zu Isoldes Bedauern während des Krieges zwar nur Puddingpulver, überzog aber stets die Gegend

mit dem süßlichen, unverkennbaren Geruch von flüssiger Schokolade. Auch die Tatsache, dass Isolde fast klassisch-romantisch ihren Mann beim Ball im Münchener Hotel Regina kennenlernte, verstärkt meine leichte Irritation. Wie kommt ein Mensch mit einer für die Verhältnisse der damaligen Zeit so augenscheinlich glatten Kindheit und Jugendzeit zu solch einem Lebenslauf, der sich zu politischen und friedensbewegten Höhen aufschwingt, um in der Tatsache zu gipfeln, dass Isolde eine der wichtigsten Figuren des Netzwerks der Gewaltfreien Kommunikation im deutschsprachigen Raum darstellt – wenn nicht sogar im internationalen Netzwerk, wäre da nicht ihre Bescheidenheit?

### Schulreform und Friedensbewegung

Also wieder von vorne. Ich versuche, andere Fragen zu stellen. Wie ist sie auf die Gewaltfreie Kommunikation aufmerksam geworden, die ja 1986 in Deutschland noch niemandem ein Begriff war? Sie erzählt, dass die Erziehung ihrer Kinder sie zu einer intensiven Auseinandersetzung mit dem damals bestehenden Schulsystem geführt hatte. Ihr Anliegen war, herauszufinden, was dem Menschen dient und was ihn (ver)hindert. Sie engagiert sich in der Aktion „Humane Schule“. Aktiv werden, organisieren, der intensive Einsatz für eine gute Sache, das zieht sich wie ein roter Faden durch Isoldes Leben. Sie wollte mit ihren Mitstreitern um Professor *Kurt Singer* sinnstiftende, dem Lernen förderliche und dem Wesen der Kinder dienlichere Schulstrukturen schaffen. Sie kämpften gemeinsam; es war damals ein wortreich ausgetragener Kampf gegen das Benotungssystem und für die Gesamtschule im Sinn einer besseren Zukunft. Und das durchaus mit Erfolg, auch wenn heute etliche dieser Errungenschaften wieder rückgängig gemacht wurden.

Eingeladen von Bekannten saß sie eines Tages in einem Gottesdienst und blätterte beiläufig in den ausgelegten Flyern. Sie stieß auf Informationen einer ökumenischen Friedensinitiative. Die konfessionsübergreifende Ausrichtung, die regionale Gebundenheit und der damit einhergehende direkte Bezug sowie die formulierten Grundsätze rührten sie nachhaltig an. Sie folgte einem Aufruf zur Organisation eines Infostands und stand mittendrin – in der Friedensbewegung.

Isolde schildert ihre Beweggründe eher trocken. Kleine süffisante, humorvolle Zwischentöne lassen ihre Grundmotivation eher vermuten als spüren. Sie erzählt ihr Engagement fast beiläufig, obwohl es hier um große Würfe geht. Sie jongliert, ich mit ihr manchmal mühevoll. Hier in unserem Gespräch geht es um sie. Und ihr geht es vordergründig um die Sache.

Ihre Erziehung war die ihrer Zeit. „Sei still, nimm dich zurück, du hast nichts zu sagen.“ Man hat ihr oft nicht zugehört, sie zurechtgewiesen. Aber Isolde hätte viel zu sagen gehabt. Ihre Gedanken beschäftigten sie, ihr Herz war in Aufruhr. Irgendwann entschied sie, sich innerlich zurückzuziehen, viele Jahre. Doch es kam der Punkt, an dem sie das nicht mehr konnte. Sie musste raus, gewissermaßen auf die Straße, sagen, was nicht stimmt. Sie suchte nach Wegen, nicht nach solchen, was „man“ besser machen könnte, sondern was ganz konkret zu verbessern in ihrer Macht stand. Das war der Schritt in die Aktion „Humane Schule“, dann in die Friedensbewegung. Isoldes innere Bewegungen bekommen für mich Kontur.

Vor dem Hintergrund dieses ökumenischen Engagements der Friedensinitiative „Christen in der Region München“, für die sie heute noch aktiv ist, und so ganz

nebenbei auch noch für die katholische Friedensarbeit Pax Christi, begründete sie mit anderen Mitte der 80er-Jahre einen Arbeitskreis zur Friedenserziehung. Zu einem dieser Treffen brachte *Rita Noel-Martin*, eine amerikanische Mitstreiterin, einen Handzettel von Rosenberg mit. Sie war in den Staaten gewesen und hatte ihn dort entdeckt. Marshall Rosenbergs Ansatz war zu jener Zeit noch ein überaus sperrig-methodischer. Isolde war mäßig begeistert. Sie bezweifelte, ob die Initiative noch einen weiteren Kommunikationsansatz bräuchte. Aber die Gruppe blieb dran, und sie baten Rosenberg, seine Arbeit persönlich in München vorzustellen. Die wenigen, schmalen Unterlagen, die es in den 80ern bislang zu dessen Arbeit gab, reichten nicht aus, um zu einem echten Verständnis zu kommen.

Es war kein Aha-Erlebnis, wie ich den Ausführungen Isoldes entnehme. Es war ein langsames Hintasten, Hineinwachsen, Mitgehen. Aber sie ließen gemeinschaftlich, trotz mancher Vorbehalte, nicht locker. Sie luden Rosenberg von nun an regelmäßig ein und das mehrfach im Jahr. Sie wuchsen gemeinsam mit ihm, die reine Methode entwickelte sich zur Geisteshaltung. Die Gewaltfreie Kommunikation, so wie wir sie heute kennen, nahm Struktur an. Immer wieder hat Isolde gezweifelt, aber sie hat weitergemacht. Was sie hielt, vermag sie nicht genau zu sagen. Lange blieb sie distanziert im Hintergrund, die Hauptbetreuungsarbeit erledigte die ersten Jahre ihre amerikanische Freundin. Das führte soweit, dass Rosenberg schon mutmaßte, ob Isolde keine Amerikaner möge.

### Den Menschen zugewandt

Irgendwann in dieser Zeit zwischen Tun und Verstehen kam es zu einer echten Begegnung zwischen Isolde und Rosenberg. Es war wohl eher eine Bewusstseinsaufklärung, eine intuitive Eingebung. Isolde erkannte für sich und ihr Leben den Kern der Gewaltfreien Kommunikation. Was genau dazu geführt hat und warum gerade zu diesem Zeitpunkt, kann Isolde nicht benennen. Vielleicht waren es schlicht die Faktoren Zeit und Fügung. Oder die Situation spiegelt jene Magie wieder, die so vielen widerfährt, die sich ernsthaft der Gewaltfreien Kommunikation zuwenden und sich ihr öffnen. Der Wunsch nach einer Herzensbeziehung mit anderen oder bereits der beständig ernstgemeinte Versuch einer Annäherung an diese, stößt offenkundig heilsame Prozesse an. Sich auf eine der Grundannahmen der Gewaltfreien Kommunikation einzulassen, nämlich dass Konflikte der tragische Ausdruck unerfüllter Bedürfnisse seien, kann den Einsatz seiner gesamten Persönlichkeit abverlangen. Gelingt dieser innere Schritt samt der damit verbundenen Übernahme der Eigenverantwortung, kann Wundersames geschehen. Dieses mentale Gewahrwerden berührte Isolde emotional nachhaltig.

Nach dem frühen Tod von *Rita Noel-Martin* im Jahr 1995 übernahm Isolde persönlich die Betreuung von Rosenberg während seiner Aufenthalte in München und die Organisation der Veranstaltungen.

Im Zug der zunehmenden Bekanntheit im deutschsprachigen Raum und vor allem auch nach dem großen Erfolg des Deutschen Evangelischen Kirchentags 1993 in München, seit dem Rosenberg vielen in Deutschland ein Begriff geworden war, erhielt die Entwicklung der Gewaltfreien Kommunikation ihre bis heute anhaltende geruhame, aber kontinuierliche Dynamik. Rosenberg erweiterte über die Jahre seinen ursprünglich formulierten, methodischen Ansatz deutlich und brachte ihn in die Tiefe. Der spirituelle Hintergrund und die aktuelle

Konzentration auf soziale Prozesse waren wohl immer in seiner Arbeit immanent. Aber zur Reife haben sie erst die permanente Auseinandersetzung mit Mitstreitern und Freunden im Geiste gemacht. Nicht unerheblich hat dazu die Gruppe um Isolde beigetragen.

Es reicht mir nicht. Isolde, wo hat deine Suche nach der Essenz, nach dem Wesentlichen begonnen? Wann und vor allem warum hast du entschieden, gegen den Strom deiner Zeit zu schwimmen?

Ein wenig Nahrung gibt sie mir noch: Der Vater war nicht nur Beamter und die Mutter nicht nur Hausfrau. Karl Sander war sehr künstlerisch veranlagt, hat gesungen, musiziert, Theater gespielt. Er muss ein sehr humorvoller Mann gewesen sein, und er hat diese Gabe in der Familie gepflegt und vermittelt. Es gab regelmäßige Mal- und Gesangsnachmittage, in der die Protagonisten auch im kleinen Kreis aufgetreten sind. Er war eine wichtige Figur in Isoldes Leben, vor allem durch die kleinen und großen Lebensweisheiten, die er ihr mit auf den Weg gab. Wenn es eng wird, dann hört sie ihn heute noch. Auch die Mutter hatte eine künstlerische Ader als Fotografin. Isoldes Schwester *Gudrun* hat diese Förderung in eine berufliche Laufbahn als Künstlerin umgesetzt, sie wurde Grafikerin. Isolde selbst hatte ursprünglich den Traum, Kabarettistin zu werden. Sie hatte wohl das Zeug und die Chance dazu. Aber es kam anders, und ich habe den Eindruck, dass sie heute ihre Berufung an anderer Stelle gefunden hat.

Als Isolde vor fünf Jahren von Rosenberg gefragt wurde, ob sie offiziell die Menschen, die sich als Trainer im Sinn der Gewaltfreien Kommunikation im deutschsprachigen Raum zertifizieren lassen wollen, an das Center of Nonviolent Communication in den USA empfehlen möchte, hat sie mit großer Freude diese Tätigkeit aufgenommen. Diese enorm herausfordernde Arbeit hat Isolde sich nie leicht gemacht. Sie hat eine Zertifizierungsvorbereitung immer als eine Form der zugewandten Begleitung verstanden, die auch sie selbst intensiv beschäftigt hat. Sie hat sich immer wieder gefragt, ob sie nicht über ihre eigenen Bewertungsraaster stolpert, ob sie ihren Schützlingen tatsächlich gerecht wird.

Für Isolde stand stets weniger die eigene Persönlichkeitsentwicklung im Mittelpunkt ihres Tuns, sondern vielmehr die Möglichkeit, mit Menschen jeglichen Formats ins Gespräch zu kommen, einen Austausch zu pflegen, miteinander in Verbindung sein.

Und so beantwortet sie mir meine Frage, wie sie zu der von Rosenberg formulierten Spiritualität in der Gewaltfreien Kommunikation stünde, so unverkrampft, als würde sie mir von ihrem letzten Spaziergang erzählen. Selbstverständlich ist es für sie, dass wir Menschen und letztlich alle Lebewesen miteinander verbunden sind. Wir seien ein großer, gemeinsamer Körper, das Mitgefühl unsere Bande. Da brauche ich nicht weiter zu fragen – das ist die Quelle, die Isolde Teschner nährt.

Mitunter beschleicht mich das Gefühl, dass sich Isolde Teschner ihrer Bedeutung auf dem Weg, den die Gewaltfreie Kommunikation nimmt, zu wenig bewusst ist. Sicherlich spricht es für sie, dass sie stets die Inhalte in den Vordergrund gestellt hat und das gemeinsame Handeln, weniger ihre eigene Person. Ich frage mich nur, ob man ihr somit in der Gesamtschau ihrer Persönlichkeit wirklich gerecht werden kann. Sie entlässt mich in den grauen Montagmittag. Nachdenklich, aber froh, dass ich so eingehend mit ihr plaudern durfte. Das Gespräch mit ihr war ein Geschenk. ♡

*Silke E. K. Schmidbauer ist freie Journalistin und lebt in München.*