

WIE GEHT FRIEDLICHE KOMMUNIKATION IN ZEITEN VON CORONA?

Eine versöhnliche Betrachtung von *Daniele Ganser*

Um in der Kommunikation friedlich zu bleiben, rate ich jedem und jeder, bei sich zu beobachten, welche der folgenden drei Ängste bei ihm oder ihr am größten ist: Angst vor dem Virus, Angst vor Diktatur, Angst vor Armut. Dann empfehle ich, jeder Angst auf einer Skala von Null (gar nicht) bis Zehn (extrem) jeweils eine Zahl zuzuordnen.

Anschließend rate ich, die Angst, die am stärksten ist, zu beobachten. Sie verändert sich von Tag zu Tag, das kann man schnell erkennen.

Im Gespräch mit anderen ist es wertvoll zu verstehen, welche Angst den Gesprächspartner besonders bewegt. Dann kann man offen und mit Achtsamkeit miteinander sprechen, ohne die Angst des Gegenübers zu verurteilen oder lächerlich zu machen. Friedliche Kommunikation ist im Jahr 2021 sicher eine Schlüsselkompetenz. Vor allem aber hilft friedliche Kommunikation, friedlich, zentriert und gesund zu bleiben, während Angst und Streit uns immer Energie rauben.

Grafik: Dr. Daniele Ganser

ANGST VOR DIKTATUR



ANGST VOR VIRUS

Man sieht: Die Angst ist abhängig von den Texten, die man liest, den Videos, die man sieht, und den Gesprächen, die man führt. Es hilft zu erkennen, dass man nicht die Angst ist, sondern das beobachtende Bewusstsein, in dem Gefühle wie Angst, aber auch Freude aufsteigen und auch wieder vergehen. Angst gibt es schon lange. Früher, nach 9/11, gab es die Angst vor Terror. Noch früher die Angst vor den Kommunisten oder vor dem Atomkrieg. Die Ängste ändern sich immer wieder in der Geschichte.

Dr. Daniele Ganser ist Schweizer Historiker, Friedensforscher und Autor. Er hält weltweit Vorträge und gibt Kurse. Sein aktuelles Buch »Imperium USA« ist 2020 beim Verlag Orell Füssli erschienen und landete auf der Spiegel-Bestseller-Liste.

