

Herzlich willkommen!



Zu einem Tag in

Gewaltfreier Kommunikation nach Marshall Rosenberg

Dozentin: Susanne Schweigel

„Die Schönheit in einem Menschen zu sehen ist dann am nötigsten, wenn er oder sie auf eine Weise kommuniziert, die es am schwierigsten macht, sie zu sehen.“ - M.B. Rosenberg

1. Gewaltfreie Kommunikation

Basics

Gewaltfreie Kommunikation ist eine Haltung von Respekt, Wertschätzung, Achtung und klarer Selbstvertretung. Sie hat ihre Wurzeln bei Carl Rogers und ist vom Wesen her in Verwandtschaft zu sehen mit der Mediation.

Gewaltfreie Kommunikation ist mehr als einfach nur ein Akt von rhetorischem Vorgehen in kritischen Situationen. Marshall B. Rosenberg, ein amerikanischer Psychologe, hat die Gewaltfreie Kommunikation entwickelt, als Weg der ehrlichen Begegnung von Menschen.

Diese Form der Kommunikation zu lernen will Menschen unterstützen, die Art ihres Sprechens und Zuhörens zu verändern. Aus gewohnheitsmäßigen, fast schon automatischen Reaktionen, können dann bewusste Antworten werden, für die wir uns tatsächlich klar und bewusst entscheiden. Diese Antworten sind in Verbindung mit dem, was wir wahrnehmen, fühlen und brauchen. Sie sind klar und ehrlich und wir schenken dennoch auch den anderen Menschen unsere einfühlsame und respektvolle Aufmerksamkeit. Wir lernen unsere Aufmerksamkeit in eine Richtung zu lenken, mit der wir die Wahrscheinlichkeit erhöhen können, das zu bekommen, was wir tatsächlich suchen.

Für Marshall B. Rosenberg ist alles trennende, konflikthafte und missverständliche in der Kommunikation schon „Gewalt“ im dem Sinne, dass wir dann in einer Art und Weise miteinander kommunizieren, durch die wir anderen Menschen und auch uns selbst schaden. Es sind die Gedanken im Inneren von uns selbst und wie sich unser Denken in Worte kleidet, die Intention, die sich ausdrückt, die andere verletzen können. Dazu gehören Vorwürfe, Angriffe, Urteile, Unterstellungen, Beleidigungen, Schuldzuweisungen, negative Kritik, eisiges Schweigen oder Weggehen. Wir reagieren dann vielleicht traurig, hilflos oder wütend. Es setzt sich eine Spirale in Gang, die auch dazu führen kann, dass die Gewalt offen zu Tage tritt: laute Beschimpfungen oder körperliche Gewalt.

Zu trennender Kommunikation gehören für Rosenberg auch Elemente, die oft als Machtmissbrauch erlebt werden: Schuld, Scham, Bestrafung, Belohnung.

Schon als Jugendlicher beschäftigte sich Marshall B. Rosenberg mit zwei grundlegenden Fragen: „Was geschieht genau, wenn wir die Verbindung zu unserer einfühlsamen Natur verlieren und uns schließlich gewalttätig und ausbeuterisch verhalten? Und umgekehrt, was macht es manchen Menschen möglich, selbst unter den schwierigsten Bedingungen mit ihrem einfühlsamen Wesen in Kontakt zu bleiben?“ (M.B.Rosenberg, 2007/2001, Gewaltfreie Kommunikation, S. 21). Seine Grundannahme ist, dass alle Menschen den Wunsch haben, von Herzen zu geben und unser eigenes Leben reicher und schöner wird, wenn wir freiwillig etwas tun, was auch das Leben eines anderen reicher und schöner macht. Dafür gibt es die vier Komponenten der Gewaltfreien Kommunikation.

1. **1. BEOBACHTUNG 2. GEFÜHLE 3. BEDÜRFNISSE 4. ANFRAGEN / BITTEN**
2. **bei mir selbst (!), dann bei dem/der Anderen**

Es geht also um Selbstklärung **und** Einfühlung in den/die Anderen.

Alles, was wir tun, denken und fühlen hat mit Bedürfnissen zu tun. Kochen, essen, lieben, schlafen, lesen, streiten, wandern, joggen, grübeln, weinen, streicheln, schlagen, schimpfen, schreiben, uns über jemanden Ärgern. Bedürfnisse sind unser Lebensmotor, sie bringen uns dazu uns zu bewegen, motivieren uns zu handeln. Sie brauchen uns nicht bewusst zu sein.

Rosenberg meint, dass 10% der Empathie im Kontakt mit den Gefühlen liegen und 90% beim Kontakt mit den Bedürfnissen.

habe ich bewussten guten Kontakt zu meinen eigenen Bedürfnissen, so bin ich in guter Verbindung mit mir. Erst aus der guten Verbindung mit mir, kann ich eine gute Verbindung mit anderen aufbauen.

Nur wenn ich selbst weiß, was ich jetzt gerade brauche, kann ich meine Mitmenschen darum bitten. Und wenn ich deren Handeln als Bitte verstehe, besonders wenn sie „Unmöglich“ ist, dann sind wir in wirkungsvollem Kontakt!