

## **Gewaltfreie Kommunikation, Teil 1**

Wir kommunizieren andauernd, entweder beruflich oder privat. Mithilfe der Kommunikation versuchen wir Probleme zu lösen und Kontroversen zu überbrücken. Die gesprochene Sprache macht unsere Haltung zu einem Problem oder einer bestimmten Ansicht für andere sichtbar und ist dafür verantwortlich, ob wir uns mit anderen Menschen verstehen können, oder ob uns unsere Sprache von anderen Menschen trennt.

Der häufigste Grund, weshalb Probleme zu Streitigkeiten führen ist: Wir sind der festen Ansicht, dass der andere für unsere Gefühle verantwortlich ist. Immer wieder kommt es z.B. zu Äußerungen wie: „*Wie konntest Du mir das antun*“ oder „*Du hast mich tief verletzt mit deinen Worten*“. In Wahrheit sind wir aber selbst für unsere Gefühle verantwortlich.

Mithilfe der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg kann jeder erlernen die Verantwortung selber für seine Gefühle zu übernehmen. Hilfe zum Erlernen bietet z.B. ein Heilpraktiker für Psychotherapie (nach dem Heilpraktikergesetz). Da wir auch beruflich und privat kommunizieren ist dies eine Methode für jeden einzelnen Menschen, aber auch für Firmen und Organisationen.

Mithilfe der GFK können Sie besser mit Menschen unabhängig von deren Status, Geschlecht oder Kultur sprechen, da Sie mit Herz und Verstand im Einklang mit ihren Werten handeln. Die GFK hilft in emotional schwierigen Situationen die Ruhe zu bewahren. Weiterhin können Sie mithilfe der GFK lernen Vorwürfe und Kritik weniger persönlich nehmen, ebenso hilft sie Ihnen dabei, besser mit Ärger umgehen zu können, ohne dass ihre Beziehungen zerbrechen. Denn die GFK ist eine Lebenshaltung, die dazu dient, Streitigkeiten konstruktiv auf Augenhöhe zu klären und nachhaltige Lösungen zu schaffen, damit Sie erfüllende Beziehungen führen können und mit sich selber Frieden schließen können. Rosenberg nennt seine Methode „*gewaltfrei*“, da sie grundsätzlich darauf abzielt, eine Schädigung bzw. Verletzung von anderen Menschen zu vermeiden. Dabei ist es das Ziel der GFK *Konflikte aktiv anzupacken*, anstatt diese zu verdrängen. Dazu ist es notwendig, leidenschaftlich, aber fair zu streiten und sich an den Fakten zu orientieren. Sie lernen ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse auszudrücken, ohne andere zu beschuldigen, zu kritisieren oder zu bewerten. Sie können lernen, ihre eigenen Bitten klar und deutlich zu formulieren, ohne anderen Menschen zu drohen, sie zu manipulieren oder gar zu erpressen. Ziel der GFK ist es, tragfähige Lösungen zu entwickeln - dies sind sogenannte „Win-win“-Lösungen, die allen Konfliktparteien dienen - anstatt sich auf faule Kompromisse einzulassen, die oftmals bald wieder in Frage gestellt werden. Das allerwichtigste ist es, auf dem Weg der Konfliktlösung auf keinen Fall das eigene Anliegen aufzugeben und auch keinesfalls die Beziehungen zu anderen Menschen aufs Spiel zu setzen.

Falk Hinneberg ([www.hinneberg.info](http://www.hinneberg.info))

Fragen zum Thema? Schreiben Sie an: [willkommen@hinneberg.info](mailto:willkommen@hinneberg.info)