

# Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg

**„Ändern wir uns selbst, dann können wir die Welt ändern. Und eine Veränderung unserer selbst beginnt mit einer Veränderung unserer Sprache und unserer Art zu kommunizieren.“**

Arun Ghandi

Die Gewaltfreie Kommunikation, kurz **GfK** genannt, ist ein Kommunikationskonzept, das von dem amerikanischen Psychologen **Dr. Marshall B. Rosenberg** ( 6.10.1934 - † 7.2.2015 ) entwickelt wurde.

Wichtige Einflüsse auf die Entwicklung seiner Arbeit nahmen die Erkenntnisse seines Lehrers Carl Rogers (Humanistische Psychologie / klientenzentrierte Gesprächstherapie), sowie Überlegungen Mahatma Gandhis zu „Gewaltlosigkeit/Gewaltfreiheit“.

Seit den 60er Jahren setzte sich Rosenberg zusammen mit Bürgerrechtlern für die Verbesserung der Kommunikation und die Überwindung der Rassentrennung an Schulen und in öffentlichen Einrichtungen in den USA ein. Mit diesen Erfahrungen und dem Wunsch seine Ideen und Ansätze Interessierten zugänglich zu machen, gründete er 1984 das heute noch von Intern. TrainerInnen getragene Center of Nonviolent Communication (CNVC).

Bis 2011 gab er selbst weltweit in Trainingskursen die Gewaltfreie Kommunikation weiter und setzte sich in Kriegs- und Kriesengebieten wie Israel, Palästina, Serbien und Ruanda als Mediator und Coach für Verständigung und Friedensprozesse ein.

## **Was ist Gewaltfreie Kommunikation?**

Gewaltfreie Kommunikation, ist eine Kommunikationstechnik, mit der wir praktisch üben und erfahren können, wertschätzend mit uns und anderen in Verbindung zu treten.

Sie ist gekennzeichnet von einer wohlwollenden Haltung, die davon ausgeht, dass alle Menschen beitragen wollen und mit Freude das Leben anderer bereichern möchten.

GfK schafft Bewusstsein und trägt zu Achtsamkeit, Authentizität und innerem Wachstum bei. Letztendlich trägt die GfK zu mehr Verständigung und Frieden in der Welt bei.

Ein wichtiger Schritt beim Erlernen dieser Sprache ist das Kennenlernen der eigenen **Gefühle und Bedürfnisse**. Bedürfnisse stehen in der GfK im Zentrum, sie sind Antrieb für all unser Handeln und die Basis, auf der wir einander wertschätzend begegnen können. Alle Menschen kennen und haben die gleichen Bedürfnisse. Gefühle helfen uns, diese zu finden. Tragen wir für uns und unsere Bedürfnisse Verantwortung, agieren wir klarer und authentischer. Wir drücken aus, was wir brauchen, so daß unsere innere und äußere Freiheit wächst, und mit ihr unsere Lebendigkeit und Empathiefähigkeit.

Wenn wir in dieser Haltung mit anderen Menschen in Kontakt treten, können sowohl unsere eigenen als auch die Bedürfnisse des Gegenübers gesehen und berücksichtigt werden.

Wir erlangen Verständnis für unser eigenes Verhalten und das anderer und können wirksam für das, was uns wichtig ist, eintreten und zum erfüllen der Bedürfnisse anderer beitragen.

Mit dem Bewusstsein der GfK lernen wir hinter Bewertungen, Urteile, Lob, Tadel, etc. zu schauen und nach dem "guten Grund" - dem Bedürfnis dahinter - zu suchen.

Dies hilft, auch in herausfordernden Situationen die Verbindung zu halten.

Es entsteht eine wertschätzende Beziehung zu uns selbst und anderen, die auf Akzeptanz beruht und mehr Lebendigkeit, Freude und Vertrauen im Zusammenleben ermöglicht.

**„ Alles, was ein Mensch tut, ist ein Versuch, Bedürfnisse zu erfüllen.“**

Marshall B. Rosenberg