

Die gewaltfreie Kommunikation ® nach Marshall B. Rosenberg

Marshall Rosenberg hat die Gewaltfreie Kommunikation in den 60er Jahren im Zusammenhang mit der Friedensbewegung in den USA entwickelt. Er arbeitete zuerst mit Jugendlichen, dann auch mit Erwachsenen und gibt mittlerweile Workshops in der ganzen Welt. Mit den Einnahmen aus dieser Arbeit finanziert er seine ehrenamtliche Friedensarbeit in Krisengebieten in Afrika, Osteuropa und in Palästina.

Marshall Rosenberg geht aus von folgender Feststellung:

Alle Gewalt entsteht dadurch, dass wir andere Menschen oder die Welt für unsere Gefühle verantwortlich machen.

Rosenberg hat den gewaltfreien Dialog als eine Methode entwickelt, die wir in Konfliktsituationen erfolgreich anwenden können.

Ziele der Gewaltfreien Kommunikation sind:

- miteinander in Kontakt zu kommen, eine befriedigende Beziehung zueinander aufzubauen
- schmerzliche Kommunikation zu verändern - das Wesentliche zu sagen und zu hören
- die Erfahrung zu verstehen und verstanden zu werden - ein menschliches Grundbedürfnis
- Konflikte zu wandeln - mit der GFK ein praktisches und lebensnahes Handwerkszeug für den respektvollen Umgang mit den eigenen Gefühlen und Spannungen sowie mit den Gefühlen anderer zu haben.

Grundlagen sind folgende Annahmen:

- Alle Menschen streben danach, ihre Bedürfnisse zu befriedigen
- Wir leben in guten Beziehungen, wenn wir diese Bedürfnisse durch Zusammenarbeit anstatt durch aggressives Verhalten erfüllen.
- Hinter jedem aggressiven Verhalten steckt ein (unerfülltes) Bedürfnis.
- Jeder Mensch hat bemerkenswerte Ressourcen (Fähigkeiten), die wir erfahren können, wenn wir durch Einfühlung mit ihnen in Kontakt kommen.

Die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation ® nach Marshall B. Rosenberg

Schritte	Ich- Aussagen	Du-/Sie-Fragen
Beobachtung	Ich nehme wahr/ habe beobachtet/gesehen/erlebt usw. <i>Beschreibend, möglichst sachlich</i>	Wie haben Sie die Situation erlebt? Was haben Sie beobachtet?
Gefühl	Damit/dann fühle ich mich/geht es mir/ spüre ich ...	Wie ging es Ihnen dabei? Wie haben Sie sich dabei gefühlt? Was hat das in Ihnen ausgelöst?
Bedürfnis	Weil ich gerne ... hätte/ weil ich ... bräuchte, weil mir ... gefehlt hat. Weil ich ... brauche	Was hätten Sie gebraucht? Hätten Sie vielleicht mehr ... (<i>Angebote machen</i>) Was hat Ihnen gefehlt?
Bitte	Und deshalb bitte ich dich um ... Deshalb wünsche ich mir von dir ...	Was wünschen Sie sich von ihm/ihr? Was konkret brauchen Sie jetzt von ihm/ihr? Worum können Sie bitten?

Literatur: Marshall B. Rosenberg, Gewaltfreie Kommunikation: Ein Sprache des Lebens, 6.Aufl. 2007