

Gewaltfreie Kommunikation

Gewaltfreie Kommunikation nach Dr. Marshall Rosenberg

Die Gewaltfreie Kommunikation ist keine neue Therapierichtung, sondern zeigt einen Weg, wie auf friedlichem Weg miteinander kommuniziert werden kann. In den therapeutischen Prozess lassen sich ergänzend Aspekte der Gewaltfreien Kommunikation einfließen, wenn sich ein Thema der Kommunikation zeigt und um den beruflichen und privaten Alltag zufriedenstellender gestalten zu können.

Vielen Personen ist nicht bewusst, wie viel und welche Formen von alltägliche Gewalt sich in der Kommunikation zeigen. Deutlich entdecken wir diese Ausprägung von Gewalt in unserer Sprache, wenn wir über andere Personen oder über uns selbst Urteile fällen oder vorwurfsvoll sprechen. Mit dieser Sprache üben wir psychischen Druck auf andere und auch auf uns selbst aus. Diese Form der Kommunikation entfremdet uns von unserer natürlichen, einfühlsamen Natur. Die Sprache ist daher der Indikator für die strukturelle Gewalt in unserer Haltung zum Leben.

Einige Untersuchungen belegen, dass hinter jeder Gewalt – ob in der Kommunikation zwischen Menschen oder in der Politik zwischen Nationalstaaten – „eine Art von Denken steht, die die Ursachen eines Konfliktes dem Fehlverhalten des Gegners zuschreibt“. Ein ausführlicher interpersonaler und interkultureller Diskurs über diese Denk- und Kommunikationsmuster, als die wesentlichen Verursacher der Konflikte sowohl im zwischenmenschlichen Bereich, als auch zwischen den Nationen, ist demnach überfällig.

In der Auseinandersetzung mit unseren Kommunikationsmustern können wir ein neues Verständnis für die Konflikte in unseren zwischenmenschlichen Beziehungen und einen Weg der Konfliktlösung finden. Letztendlich geht es jedoch nicht nur

um eine Veränderung auf der sprachlichen Ebene, sondern um die Entwicklung einer von Gewaltfreiheit und innerem Frieden geprägten Lebenshaltung.

Das soll nicht als neuer Imperativ für die Lebensweise im Alltag missverstanden werden, denn ein solcher würde ebenfalls ein Moment der Gewalt beinhalten und in einer rigiden Anspruchshaltung münden. Einen Ausweg aus dem Dilemma finden wir im Training der Gewaltfreien Kommunikation und in der Achtsamkeit.

Training: Für den Einstieg in die Gewaltfreie Kommunikation werden von mir und Kollegen Seminare und Workshops angeboten.

Informationen erhalten Sie bei: Wilhelm Roth, Tel.: 069-3660 4100, wroth50@online.de