

Gewaltfreie Kommunikation - in Zeiten des Kriegs? -

Kennen Sie „Gewaltfreie Kommunikation“ (GfK)? Diese Art, miteinander zu sprechen, wurde im Wesentlichen von Marshall M. Rosenberg entwickelt und beruht auf der Annahme, dass Empathie eine Grundvoraussetzung für eine gelingende Kommunikation ist. Denn er geht davon aus, dass die Art und Weise, *wie* wir miteinander reden, einen entscheidenden Einfluss darauf hat, ob wir unserer Gesprächspartner*in gegenüber empathisch und ob bereit sind, deren Bedürfnisse zu erfüllen.

Möglicherweise werden Sie einwenden: Also soll ich die Bedürfnisse meines Gesprächspartners befriedigen? Ich will aber doch, dass meine eigenen Wünsche erfüllt werden und nicht die eines Fremden. Und was heißt überhaupt „Empathie“? Überall herrscht Gewalt. Da bringt „gewaltfrei“ Kommunikation doch nichts.

Gleichwohl funktioniert es. Sie müssen nur die folgenden 4 Schritte beachten:

1. Am Anfang beschreiben Sie eine Situation; nach Möglichkeit ohne jede Interpretation und Wertung (Beispiel: „Ich habe bemerkt, dass Sie gestern meinen Schreibtischstuhl genommen haben.“)
2. Danach beschreiben Sie das Gefühl, das diese Beobachtung in Ihnen ausgelöst hat („Das hat mich wütend gemacht.“)
3. Gefühle werden durch Bedürfnisse ausgelöst; in diesem Fall vielleicht durch (fehlenden) Respekt und Rücksichtnahme. Dieses Bedürfnis formulieren Sie („Denn ich wünsche mir, dass man mir Respekt entgegenbringt und auf meine Belange Rücksicht nimmt.“)
4. Um diesem Bedürfnis Rechnung zu tragen, formulieren Sie eine Bitte; nach Möglichkeit eine konkrete Handlung („Ich wünsche mir, dass Sie mich künftig fragen, bevor Sie meinen Schreibtischstuhl nehmen.“)

Sie sind skeptisch, dass das funktioniert?

Probieren Sie es einfach aus!

Und Sie werden bemerken, dass Ihre Wünsche gehört werden und Gespräche, obwohl Sie *Ihre* Meinung äußern, eine überraschende Wendung nehmen. So werden Eskalationen vermieden. Unterschiedliche Standpunkte verhärten sich nicht. Ein konstruktiver und wertschätzender Dialog wird möglich.

Nichts kann man sich in der Familie, im Bekanntenkreis oder im Team mehr wünschen. Denn wir brauchen keine weiteren Streitigkeiten. Insbesondere nicht in Zeiten des Kriegs ...