

## Gewaltfrei kommunizieren



Häufig richten Menschen in ihrer Kommunikation die Aufmerksamkeit darauf, was andere falsch machen bzw. was „verkehrt“ an ihnen ist. Der Ausgangspunkt all dieser Verhaltensweisen ist häufig eine negative Bewertung der anderen Person oder ihres Verhaltens. Menschen sehen den Grund für ihre aufkommenden Gefühle daher in den Handlungen der anderen, woraus im negativen Fall Ärger, Frustration, Ohnmacht oder Hilflosigkeit entstehen, die dann reflexartig mit Vorwürfen, Kritik oder Drohungen abgewehrt werden.

Die üblichen Reaktionen der Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartner sind wiederum Rechtfertigung, Gegenangriff, beleidigt Sein und Rückzug. Es kommt zu einer Spirale, die, egal ob in Beziehungen, im Beruf oder in der Politik, mit Streit und Krieg endet.

Marshall Rosenberg, Vertreter der „Gewaltfreien Kommunikation“, bezeichnet eine aggressive Sprache daher als „Wolfssprache“, die dazu führt, dass sich der andere schlecht fühlt, sich wehrt oder ausweicht. Laut Rosenberg verursacht diese Kommunikation gegenseitige Aggressionen, die u. a. gekennzeichnet sind durch:

- Analyse: „Wenn du das beachtet hättest ...“
- Kritik: „So ist das falsch, das macht man so ...“
- Interpretationen: „Du machst das, weil ...“
- Wertungen: „Du bist klug, faul, du liegst richtig, falsch ...“
- Strafandrohungen: „Wenn du nicht sofort, dann ...“
- Sich im Recht fühlen

In der Gewaltfreien Kommunikation richtet man die Aufmerksamkeit dagegen darauf, was einem wichtig ist und vermeidet in der Kommunikation alles, was beim Gegenüber als Bewertung, Beschuldigung oder Angriff ankommen könnte – daher die Bezeichnung „Gewaltfreie Kommunikation“.

- ✚ Welche Bedeutung schiebt Ihr der gewaltfreien Kommunikation für das Miteinander in Eurer Gruppe zu?
- ✚ Warum ist die „Wolfssprache“ im Prozess der Hilfe zur Selbsthilfe negativ zu werten?
- ✚ Inwieweit kann Rosenbergs Methode zu einem besseren Verständnis zwischen den Gruppenmitgliedern beitragen?

Warum könnte diese Methode hilfreich sein, wenn es um das Loslassen und das Sich-Verändern geht?