



Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg

Das Modell der GFK wurde in den 70er Jahren von Marshall B. Rosenberg begründet. Er zählt neben Gene Gendlin und Thomas Gordon zu den weltweit anerkannten Schülern von Carl Rogers.

Rosenberg forschte intensiv nach Bedingungen, die es Menschen ermöglichte, auch in schwierigen Situationen einfühlsam und achtsam zu sein. Bemerkenswert ist hierbei, dass der Blick nicht nur auf die anderen beteiligten Personen gerichtet ist, sondern auch auf die eigene Person (Selbstepathie). So gilt es stets in einem guten Kontakt zu seinem Gegenüber und zu sich selbst zu sein.

Welche Hürden diesen Kontakt erschweren, beschreibt Rosenberg anhand der sogenannten Wolfssprache. Diese Sprache ist gekennzeichnet von Beurteilungen, Verurteilungen und erlebten Verletzungen, was beim Gegenüber leicht den Impuls auslöst, eine Schutzmauer zu errichten oder zur Verteidigung oder zum Gegenangriff überzugehen. Wahrer Kontakt wird so schnell unter unterbunden.

Wie es gelingen kann, die Wahrscheinlichkeit zu erhöhen in einen guten Kontakt zu kommen, wird von Rosenberg mit der sogenannten Giraffensprache dargestellt. Sie zeigt auf, wie mit den individuell erlebten Angriffe und Verurteilungen (im zwischenmenschlichem Bereich oder sich selbst gegenüber) respektvoll und achtsam umgegangen werden kann. Ziel ist es, eine Begegnung herzustellen, die uns gegenseitig als Mensch erfahrbar macht - mit all unserem Erleben und den dahinterliegenden Bedürfnissen.

So ist die GFK stark geprägt vom Miteinander. Es geht um ein Begegnen auf Augenhöhe, unabhängig von Geschlecht, Alter, Hautfarbe, Herkunft, Bildung, körperlicher Konstitution ... Gelingt es uns, die Bedürfnisse hinter dem Handeln eines jeden zu erforschen, so haben wir beste Aussicht auf ein Höchstmaß an Zufriedenheit für uns alle. Denn wenn wir uns klarer werden, was wir brauchen (Bedürfnisebene), so eröffnen sich leicht Möglichkeiten, die unser Leben reicher werden lassen (Handlungsebene).

So versteht sich GFK nicht als eine weitere Methode in der Kommunikationslandschaft. Vielmehr versteht sie sich als ein Hilfsmittel, mit dem wir eine Haltung entwickeln können, die zu mehr Lebendigkeit führt, die dazu beiträgt, in die eigene Kraft zu kommen, mehr im Hier und Jetzt zu leben. Daraus ergibt sich auch der vielfache Nutzen: Ein Aneignen oder Erarbeiten dieser spezifischen Haltung wirkt sich zwangsläufig gewinnbringend auf alle Lebensbereiche aus, egal ob Arbeitsleben, Beziehung, Erziehung, Freundeskreis oder für die eigene Psychohygiene.

Rudi Göb

Dipl. Sozialpädagoge, Erzieher, Mediator, Trainer für gewaltfreie Kommunikation, Focusingberater
Dienstleistung für Kommunikation, Konfliktbearbeitung, Mediation, Training und Schulung
Baldrianweg 6, 97525 Schwebheim
Tel.: 0 97 23 / 72 52, E-Mail: rudi.goeb@web.de
homepage: www.rudi-goeb-beratung.de