

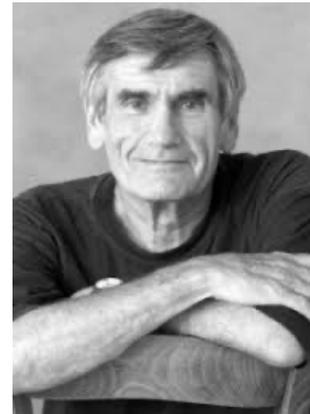
Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

„Was ich in meinem Leben will, ist Einfühlsamkeit, ein Fluss zwischen mir und anderen, der auf gegenseitigem Geben von Herzen beruht.“ M. Rosenberg

Das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation entstand - aufbauend auf den Erkenntnissen der humanistischen Psychologie Carl Rogers - aus Rosenbergs Auseinandersetzung mit der amerikanischen Bürgerrechtsbewegung in den frühen 1960ern.

Rosenberg, der selbst Psychologie studierte und besonders von den Ideen der Gewaltlosigkeit Mahatma Gandhis beeinflusst wurde, bot weltweit Trainings in Gewaltfreier Kommunikation an und gründete 1984 das „Center for Nonviolent Communication“. Rosenberg engagierte sich auch in verschiedenen Friedensverhandlungen.

Sein Anliegen war es, Möglichkeiten aufzuzeigen, mit sich und anderen wertschätzend, respektvoll und klar in Beziehung zu treten, um einen Raum für Vertrauen, Unterstützung und Authentizität zu schaffen. Dafür ist es zunächst notwendig, mit sich selbst in Verbindung zu gehen und achtsam zu sein.



Rosenberg empfiehlt 4 Schritte, die uns helfen, uns so auszudrücken, dass gelingende, vertrauensvolle Beziehungen zueinander gestärkt werden und dass wir verstanden werden. Es handelt sich dabei jedoch nicht bloß um eine technisch abzuarbeitende Methode, sondern um eine Haltung, mit der wir uns und anderen Menschen begegnen wollen.

Der Begriff der Gewaltfreiheit, der dem indischen Sanskrit-Wort „Ahimsa“ entlehnt wurde, stößt mitunter auf Irritationen, weil die meisten zunächst an körperliche Gewalt denken. Rosenberg verstand darunter jedoch auch verbale Gewalt in Form von Beschämungen und Verurteilungen. Er verwendete später selbst den Begriff der lebensbereichernden Sprache bzw. Sprache des Lebens.