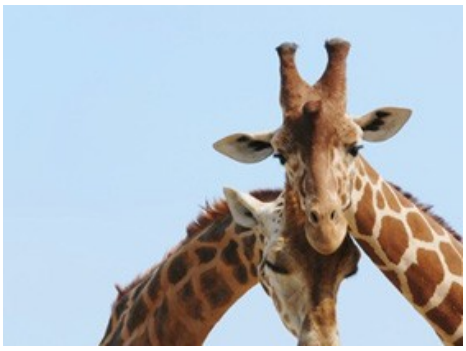
Gewaltfreie Kommunikation (kurz GFK)



Die Gewaltfreie Kommunikation wurde von **Dr. Marshall Rosenberg** (Psychologe und Mediator) in den 80er Jahren begründet und im Laufe seiner Arbeit weiterentwickelt. Bis heute hat sie sich auf der gesamten Welt verbreitet und als erfolgreiche Haltung/Methode etabliert.

Die Gewaltfreie Kommunikation ist sowohl Methode als auch innere Haltung:

- **eine einfach strukturierte Methode in vier Schritten**, um die Kommunikation - mit sich selber und mit anderen - zu verbessern, sowie Konflikte befriedigend lösen zu können. Dafür bietet sie Halt, Orientierung und hilfreichen theoretischen Hintergrund.
- **eine innere empathische Haltung**, die eine Verbindung zu dem Gegenüber ermöglicht. So wird es möglich hinter das Verhalten des Anderen zu schauen, ohne dabei das, was man selbst braucht, aus den Augen zu verlieren.

Eine zentrale und völlig ungewohnte Stellung nehmen dabei die jeweils aktuellen Bedürfnisse ein. Anstelle eines Streites auf Strategieebene (Handlungen, die zu einer Lösung führen sollen), geht man zuerst einen Schritt zurück und betrachtet die dahinter liegenden Werte und Bedürfnisse. Sind diese erst mal erkannt, benannt und gewürdigt, fällt es viel leichter, neue und vielfältigere Strategien zu finden.

Die Gewaltfreie Kommunikation klärt, unterscheidet und stärkt:

- Die Selbstklärung als ein Teil des Prozesses hilft die eigene Position tiefer zu verstehen und zu vertreten. Die eigenen Bedürfnisse werden nicht mehr als Schwäche oder „Egoismus“ erlebt, sondern als lebendige innere Signale, die uns helfen unser Leben auf eine bewusste Art zu gestalten.
- Etwas „verstehen“ und mit etwas „einverstanden sein“ ist grundsätzlich zu unterscheiden. So kann man sich dem anderen annähern ohne damit gleichzeitig Zugeständnisse zu machen.
- Die GFK verzichtet bewusst auf jegliche Abwertung, Diagnosen, Kritik und Vorwürfe. So stärkt sie das Selbstbewusstsein, ohne dabei den anderen abzuwerten.

Das Ziel ist immer zuerst eine Verbindung. Auf der Grundlage dieser tragenden Verbindung startet dann eine selbstbewusste, kraftvolle und kooperative Verhandlung. Die Entwicklung von befriedigenden Lösungen für alle Beteiligten rückt in erreichbare Nähe.

Weitere Informationen: Isabel Büttgen | Telefon 08326 – 2450156 | Email post@isabel-buettgen.de