



In den frühen 60er Jahren hat der U.S.-amerikanische Psychologe Marshall B. Rosenberg das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation (GfK) entwickelt.

Sein Ziel war u.a., das zwischenmenschliche Miteinander auf der Basis von Beobachtungsgabe, Selbstaussdruck, Anerkennung und Kompromissfähigkeit humanistisch zu verankern und in alltägliche Interaktionsmuster zu überführen. Für Rosenberg liegt der Dreh- und Angelpunkt u.a. darin, die wechselseitigen Wertschätzungen proaktiv zu nutzen, um auf Augenhöhe miteinander zu kooperieren und so eine Vertrauensbasis zu schaffen, die den Belastungsproben des Alltags standhält. Um diese Ziele zu erreichen, hat Rosenberg vier Schritte formuliert, nämlich...

– ... im Hier und Jetzt zu beobachten, was von wem gesagt und getan wird, wie, wann und in welcher Form. Dabei ist von besonderer Bedeutung, sich selbst und dem Gegenüber aktiv zuzuhören und einordnende Wertungen zunächst außen vor zu lassen

– ...mit Herzenswärme nachzuspüren, welche Gefühle mit der konkreten Situation einhergehen, zum Beispiel in Bezug auf die eigenen Körperwahrnehmungen, aufgrund wertepespezifischer Empfindungen oder mithilfe von Perspektivwechseln, die darauf abzielen, sich in die Lage des Gegenübers einzufühlen und auch über die eigene Position zu reflektieren

– ...das eigene Anliegen genau – wenngleich: hierbei wertend – zu benennen und aufrichtig offenzulegen, was man vom Gegenüber braucht, um der Situation selbst vertrauen zu können und die positive Atmosphäre (selbst-)achtsam zu wahren. Rosenberg hat diesen Punkt unter dem Schlüsselwort „Bedürfnis“ zusammengefasst. Dazu gehört die innere Bereitschaft, die Verantwortung für die eigenen Gefühls-, Verhaltens- und Kommunikationsmuster zu tragen. Allerdings gehört nicht dazu, sich darüberhinaus auch für die Reaktion des Gegenübers verantwortlich zu sehen

– ...das Gegenüber darum zu bitten, die eigene Befindlichkeit zu berücksichtigen, bzw. persönliche Wünsche oder Erwartungen zu erfüllen, ohne Forderungen, Vorwürfe u.ä. daraus abzuleiten.

So taugt das Modell der GfK war zur Sicherung des „inneren Friedens“ und trägt dazu bei, anderen Menschen die eigene Haltung zu vermitteln. In punkto Kommunikation greift Rosenbergs Konzept jedoch ein bißchen zu kurz. Denn den meisten Menschen fällt es schwer, das eigene Empfinden situationsnah in klare Worte zu fassen und sich selbst-reflexiv zu hinterfragen. Die gute Nachricht ist: Beides kann man trainieren.

Copyright am Text: Jana Chantelau

