

Gewaltfreie Kommunikation

Worum geht es?

Es geht um die Kunst einer gelingenden Kommunikation. Damit eine Bitte ohne Forderung gestellt, eine Kritik als Rückmeldung akzeptiert, eine Störung oder Ärger angesprochen oder schlichtweg Wertschätzung zum Ausdruck gebracht werden kann, braucht es Empathie. Sich in sein Gegenüber und in sich selbst hineinversetzen können, ist der zentrale Punkt der Gewaltfreien Kommunikation, kurz GFK. So geht es nicht um eine Kommunikationstechnik, sondern um eine Haltung.

Die Gewaltfreie Sprache wird oft als Herzens- oder Giraffensprache bezeichnet. Die Giraffe ist das Landsäugetier mit dem grössten Herzen. Der lange Hals symbolisiert zudem die Weitsicht. Im Gegensatz zur Giraffen- wird von der Wolfssprache gesprochen. In der Wolfssprache sind u.a. schnelle abwertende Urteile, nachteilige Vergleiche und unverantwortliche Forderungen üblich.

Worauf basiert dieser Ansatz?

Dieser Ansatz basiert auf dem aktiven Zuhören der klientenzentrierten Psychotherapie nach Carl Rogers und orientiert sich am Gewaltlosen Widerstand von Mahatma Gandhi.

Wozu ein neuer Ansatz?

Das Schaffen und das Pflegen von Beziehungen sind ein wesentlicher Bestandteil unseres Berufes. Entsprechend rückt unsere Kommunikation in den Fokus. In der Kommunikation müssen wir professionell sein. Das Erkennen, Aus- und Ansprechen unserer Bedürfnisse und die des Gegenübers macht unsere Kommunikation offen, ehrlich und vertrauensvoll. Wir müssen Lösungen finden und nicht Probleme schaffen, um unseren Berufsauftrag zu erfüllen.

Wer hat es erfunden? Seit wann ist der Ansatz bekannt?

Das Konzept wurde von Marshall B. Rosenberg, einem amerikanischen Psychotherapeuten in den 1960ern entwickelt.

Für wen?

Der Ansatz kann überall, wo verhandelt wird, angewandt werden: In Familien, in Schulen, in der Therapie, in der Diplomatie sowie bei politischen und geschäftlichen Verhandlungen.

Was kann die Gewaltfreie Kommunikation für uns bedeuten?

Die gewaltfreie Kommunikation stellt für uns eine optimale Ergänzung zur Neuen Autorität dar. Prinzipiell fördert die GFK eine vertrauensvolle Beziehung, weil sie uns anhält offen und ehrlich, wertschätzend und achtsam, umsichtig und respektvoll zu sein. In Krisensituationen kann die GFK zudem deeskalierend wirken.