

## Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

### Schnuppertag *Gedanken eines Teilnehmers*

„Gewaltfreie Kommunikation“ klingt eigentlich selbstverständlich. Beleidigungen und Wutausbrüche prägten mein Bild von gewaltbelasteter Kommunikation. Doch Gewaltstrukturen findet man auch weit jenseits dessen – und auch bei sich selbst, wie ich bald lernen musste.

Anhand von Beispielen der Teilnehmenden wurde an diesem Schnuppertag veranschaulicht, wie ganz alltägliche Situationen eskalieren. Nach einer kurzen Erläuterung des Kommunikationsmodells nach M. Rosenberg durch die Referentin war es schön, mit anzusehen, dass wir Teilnehmenden uns innerhalb kurzer Zeit bereits gegenseitig Vorschläge machen konnten, wie die jeweilige Situation 'besser' hätte gelöst werden können.

Insbesondere die lockere Atmosphäre und die Offenheit der sehr gemischten Teilnehmendengruppe trugen viel zum Lernerfolg bei.



Selbst in der Pause wurden bei Kaffee, Tee und Plätzchen die Tücken der täglichen Kommunikation diskutiert und anschließend im Plenum zusammengetragen. Mit Hilfe der Referentin

wurden Lösungen erarbeitet und vorgestellt, um eben diese alltäglichen Tücken künftig gewaltfreier zu gestalten.

Bald wurde uns klar, dass sich hinter der Gewaltfreien Kommunikation letztlich nicht nur ein Kommunikationsmodell, sondern auch eine Haltung verbirgt, die zu leben der Kurs vermittelt. So wurde neben der Vermeidung von Gewalt in der eigenen Sprache auch besonders der konstruktive Umgang mit negativen Gefühlen thematisiert.

Als der Kurs nach sechs Unterrichtsstunden endete blieben viele Eindrücke, die zum Nachdenken anregten. Denn Selbstreflexion – auch das hatten wir gelernt – ist letztlich der Kern der Gewaltfreien Kommunikation.