

Wertschätzung statt Schwertwetzung

Gewaltfreie Kommunikation

Marshall B. Rosenbergs Grundmodell zum verständnisvollen Miteinander

Das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation hat Marshall B. Rosenberg entwickelt. Das Ziel ist es, menschliche Beziehungen so zu entwickeln, dass die Menschen freiwillig, spontan und gerne zum gegenseitigen Wohlergehen beitragen. Die Kommunikation soll zu mehr Vertrauen und Freude am Leben führen. Gewaltfreie Kommunikation kann im Alltag und bei der friedlichen Konfliktlösung im persönlichen, beruflichen oder politischen Bereich hilfreich sein. Empathie ist nach Rosenberg eine Grundvoraussetzung gelingender Kommunikation. Empathisch ist, wer sich in andere Menschen hineinversetzen, sie gut einschätzen kann, die Gefühlslage des Gegenübers erspürt, mit anderen Menschen mitfühlt, Mitgefühl zeigt.

Viele Aspekte spielen in Kommunikationen eine Rolle. Angriffe, Belehrungen und „du“-Aussagen führen bei vielen Menschen auf Abwehrhaltungen oder sogar zu aggressiver Grundstimmung.

Rosenberg unterscheidet vier Ebenen, auf denen man Abwehrhaltungen vorbeugen kann:

Situation	Schildere die konkrete Situation, ohne sie oder dein Gegenüber zu werten. „Du prüfst bereits zum dritten Mal deine E-Mails seit wir hier sind.“
Gefühl	Schildere deine eigenen Gefühle. „Mich macht das nervös.“
Bedürfnis	Welches Bedürfnis ergibt sich daraus? „Ich benötige Ruhe für meine Konzentration.“
Bitte	Bitte um eine konkrete Handlung; aber belasse die Möglichkeit der Nicht-Erfüllung dieser Bitte. „Können wir noch eine halbe Stunde arbeiten und anschließend eine kurze Pause zum E-Mail-Checken einfügen? Ich wäre aber auch zu Alternativen bereit.“

Die Unterscheidung der vier Ebenen dient als praktisches Werkzeug, um die Komplexität von Kommunikationsprozessen zu strukturieren. Es hilft, die eigene Botschaft klar und wertschätzend auszusprechen.