

## **Neues Angebot im Vaihinger Bürgertreff**

### **Vom Wortgefecht zum einfühlsamen Gespräch — Zehn Abende zum Thema "Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg".**

Eine neue Gruppe im Vaihinger Bürgertreff beschäftigt sich ab kommendem Januar mit dem Konzept der „gewaltfreien Kommunikation“ nach Marshall Rosenberg. An zunächst zehn Abenden stellt Ulla Burger einmal monatlich die Person und Methode des amerikanischen Psychologen, Mediators und Friedensstifters vor. Die Abende bauen thematisch aufeinander auf, können aber auch einzeln besucht werden. Je nachdem, wie sich die Gruppe entwickelt, wird sie möglicherweise über das nächste Jahr hinweg weitergeführt.

Der 1934 in den USA geborene Rosenberg beschäftigte sich Zeit seines Lebens mit der Frage, wieso manche Menschen in Konfliktsituationen ruhig und gelassen bleiben, während andere verletzend und aggressiv reagieren. Auf der Suche nach Antworten studierte er zunächst Psychologie und wurde Therapeut. Doch bereits während seines Studiums waren ihm Zweifel an der damals verbreiteten Auffassung gekommen, seine Patienten als krank und hilflos zu bezeichnen. Statt sie zu diagnostizieren, hörte er ihnen zu – mitfühlend, ohne zu urteilen, ohne Ratschläge zu erteilen und auf ihr Selbstheilungsvermögen vertrauend. Diese auf Carl Rogers basierende Methode des „aktiven Zuhörens“ war überaus erfolgreich und bestärkte Rosenberg in seinem eingeschlagenen Weg. In der Arbeit mit depressiven Frauen fiel ihm auf, dass sie fast alle unter demselben Mangel litten: Dem Mangel an Wertschätzung, dem Mangel an Aufmerksamkeit, dem Mangel, gehört zu werden, kurz, dem Mangel an Empathie. Rosenberg sah darin nicht ein individuelles, sondern ein gesellschaftliches Problem und suchte nach Lösungen, dieses wirkungsvoll und nachhaltig anzugehen. Das Ergebnis war seine in den 70er Jahren entwickelte Methode der gewaltfreien Kommunikation (GfK), die er in den folgenden drei Jahrzehnten auf der ganzen Welt lehrte, seit Mitte der 1980er Jahre auch in Deutschland. Da der eher in Bezug auf körperliche Verletzungen genutzte Begriff „gewaltfrei“ immer wieder zu Missverständnissen und Irritationen führt, wird er auch mit „einfühlsam“ oder „verbindend“ übersetzt.

Im Zentrum der gewaltfreien Kommunikation stehen die Empathie und die Bedürfnisse. Letztere sind einer Untersuchung des chilenischen Wissenschaftlers und Friedensaktivisten Manfred Max-Neef zufolge weltweit bei allen Menschen dieselben: Neben Nahrung, Schlaf und Schutz sind das unter anderem Nähe, Verständnis, Wertschätzung, Wachstum, Autonomie und Lebendigkeit. Sind die in neun Gruppen zusammengefassten Grundbedürfnisse ganz oder teilweise nicht erfüllt, entsteht Gewalt, sei es in privaten Beziehungen oder in denen ganzer Völker. Ziel der gewaltfreien Kommunikation ist es, mit Hilfe des einfühlsamen Zuhörens die Bedürfnisse herauszufinden, deren Mangel einen Menschen wütend und ausfallend reagieren lassen und nach Wegen zu suchen, wie er oder sie sich diese Bedürfnisse auf friedliche Weise erfüllen kann.

Jemanden, der brüllt und schreit, einfühlsam zuzuhören, ist nicht leicht und setzt Selbst-Empathie voraus. Ohne sie ist gewaltfreie Kommunikation nicht möglich. In der „Sprache des Herzens“, wie die GfK auch genannt wird, gibt es keine Gewinner und keine Verlierer, kein richtig oder falsch, keine Urteile und Bewertungen. Statt dessen führen Verständnis, Ehrlichkeit und Konsens auch bei noch so gegensätzlichen Einstellungen zu einem friedlichen Miteinander.

Um dieses friedliche Miteinander in die Welt zu bringen, entwickelte Rosenberg die vier Schritte von Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis und Bitte. Doch so überzeugend, genial und auf den ersten Blick auch einfach diese vier Schritte sind: Die gewaltfreie Kommunikation ist kein Schnellschuss, sondern ein Prozess, auf den einzulassen sich nicht nur in unruhigen Zeiten lohnt.

## Themen der einzelnen Abende

1. Einführung: Was ist gewaltfreie Kommunikation?
2. Wut und Vorwurf: tragischer Ausdruck nicht erfüllter Bedürfnisse
3. Die vier Schritte: Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte
4. Beobachtung und Urteil
5. Gefühl und Bedürfnis
6. Bedürfnis und Bitte
7. Selbst- und Fremdempathie
8. Der Giraffentanz
9. Der Wolf ist hilfreich
10. Von der Methode zur Haltung

## Marshall B. Rosenberg

Marshall Rosenberg kam 1934 in Ohio zur Welt und erlebte die Rassenunruhen der 1940er Jahre als weißer Jude in Detroit hautnah mit. Diese Zeit prägte ihn tief und er begann sich zu fragen, was die einen Menschen gewalttätig werden lässt, während andere selbst unter den widrigsten Umständen liebevoll und mitfühlend bleiben. Auf der Suche nach Antworten studierte er Psychologie, promovierte 1961, arbeitete als klinischer Psychologe und eröffnete seine eigene therapeutische Praxis. Ende der 60er Jahre gab er diese Praxis auf, um sich die folgenden drei Jahrzehnte voll und ganz dem zwischenzeitlich von ihm entwickelten Konzept der gewaltfreien Kommunikation (GfK) zu widmen. Seine Workshops und Vortragsreihen fanden überwältigenden Anklang und füllten große Säle.

Rosenberg war neben seiner Tätigkeit als Referent und Trainer als Vermittler in Kriegs- und Krisengebieten tätig und beriet Hunderte Lehrer und Schüler in als problematisch geltenden Schulen. 1984 errichtete er das *Center for Nonviolent Communication* in Texas, wo er zahlreiche Trainer und Trainerinnen persönlich ausbildete. In den späten 1980er-Jahren brachte er seinen Ansatz der Gewaltfreien Kommunikation nach Deutschland, wo seine Methode bis heute in Verbänden, Workshops und Übungsgruppen weitergegeben wird. Rosenberg starb 2015.

Buchtipp: *Konflikt lösen durch gewaltfreie Kommunikation. Ein Gespräch mit Gabriele Seils*. Herder, Freiburg 2004, [ISBN 3-451-05447-7](https://www.isbn.org/9783451054477)

## Die Referentin

Die neue Gruppe im Bürgertreff wird von Ulla Burger aus Vaihingen Enz geleitet. Die Kommunikations- und Filmwissenschaftlerin hat schon während ihres Studiums bei verschiedenen Zeitungen und Zeitschriften gearbeitet und wurde Lokal-, Kultur- und Zeitschriftenredakteurin. In den Jahrzehnten ihrer aktiven Berufstätigkeit hat Sprache sie vor allem im Hinblick darauf interessiert, wie sich mit deren Hilfe Wissen und Information leserfreundlich vermitteln lassen. Ihr Leitstern war das Buch „Deutsch für Profis“ von Sprachkritiker Wolf Schneider, Verleger und Leiter der Henri Nannen Journalistenschule, der die gedankenlose Verwendung von Formeln und Sprachhülsen anhand seiner täglichen Zeitungslektüre aufzeigte und gnadenlos sezierte. Besonders wichtig war ihm, auf die häufige Verwendung aus dem Militärischen kommender Wendungen in der deutschen Sprache hinzuweisen.

Spätestens seit der Jahrtausendwende rückte der Aspekt der Beziehungen in den Vordergrund von Ulla Burgers Interessen an Kommunikation: Wie rede ich mit Kolleginnen Konflikten am Arbeitsplatz, wie in schwierigen Situationen mit Freunden und Verwandten? Auf der Suche nach Antworten beschäftigte sie sich unter anderem mit Friedemann Schulz von Thuns Nachrichtenquadrat, studierte Paul Watzlawicks fünf Axiome und schloss nebenberuflich einen einjährigen Methodenkurs in Eric Bernes Transaktionsanalyse ab.

So spannend und aufschlussreich sie diese Konzepte fand, blieb die Frage: Wie setze ich sie im Alltag um, vor allem in Stresssituationen, in denen ich mich hilflos, ängstlich, traurig oder ohnmächtig fühle – alles Gefühle, die sich oft hinter Wut und Ärger verbergen beziehungsweise darin ausdrücken. Die Antwort gab Marshall B. Rosenberg und dessen Konzept der gewaltfreien Kommunikation. An Rosenbergs Methode schätzt die Referentin, dass sich seine vier Schritte nicht nur theoretisch gut lesen, sondern mit einiger Übung im Alltag praktisch umsetzen lassen. Dazu gibt der studierte Psychologe in zahlreichen, frei verfügbaren Videos und Skripten so verblüffende wie nachvollziehbare konkrete Beispiele.

Schnelle Erfolge werden dabei nicht in Aussicht gestellt. „Von der Methode zur Haltung“ heißt es bei Rosenberg, und dieser Prozess braucht Zeit. Auch das gefällt der Referentin an der gewaltfreien Kommunikation: Statt Heilsversprechen werden ernsthafte Arbeit und Verbindlichkeit gefordert. Eine tolle Herausforderung und ein zielgerichteter Weg, auf den sich jeder und jede mit Zuversicht und Freude machen kann, begleitet von einem hervorragendem Lehrmeister, dessen Ideen in den Herzen seiner Anhänger und Anhängerin – hoffentlich - noch lange lebendig sein werden.