

Über Gewaltfreie/Wertschätzende Kommunikation (nach Marshall B. Rosenberg)

Die Wertschätzende Kommunikation ist eine Art des Umgangs miteinander, die den Kommunikationsfluß erleichtert, der im Austausch von Informationen und im friedlichen Lösen von Konflikten notwendig ist. Der Fokus liegt dabei auf Werten und Bedürfnissen, die alle Menschen gemeinsam haben, und wir werden zu einem Sprachgebrauch angeregt, der Wohlwollen verstärkt. Ein Sprachgebrauch, der zu Ablehnung oder Abwertung führt, wird vermieden.

Wertschätzende Kommunikation geht davon aus, dass der befriedigendste Grund zu handeln darin liegt, das Leben zu bereichern und nicht aus Angst, Schuld oder Scham etwas zu tun. Besondere Bedeutung kommen der Übernahme von Verantwortung für getroffene Entscheidungen zu sowie der Verbesserung der Beziehungsqualität als vorrangigem Ziel.

Durch die Wertschätzende Kommunikation werden Sie verstehen, dass

- alles, was ein Mensch jemals tut, ein Versuch ist, Bedürfnisse zu erfüllen
- es für alle Beteiligten förderlicher ist, Bedürfnisse durch Kooperation statt durch Konkurrenz zu erfüllen
- es Menschen von ihrer Natur her Freude bereitet, zum Wohlergehen anderer beizutragen, wenn sie das freiwillig tun können

Die Wertschätzende Kommunikation bietet Ihnen die Gelegenheit

- Verbindungen mit anderen Menschen zu schaffen, die für Sie befriedigender sind
- Ihre Bedürfnisse auf eine Weise zu erfüllen, die Ihren Werten und denen anderer gerecht wird
- vergangene Erfahrungen und Beziehungen, die schmerzvoll oder erfolglos waren, zu heilen

Die Fähigkeiten der Wertschätzenden Kommunikation werden Sie dabei unterstützen

- Schuldgefühle, Scham, Angst und Depression aufzulösen
- Ärger und Frustration umzuwandeln in den Aufbau von Partnerschaften und Kooperationen
- Lösungen zu finden, die auf gegenseitiger Rücksichtnahme, Respekt und Konsens basieren
- Bedürfnisse so zu erfüllen, dass sie bereichernd wirken, sei es im persönlichen Leben, in der Familie, der Schule, der Nachbarschaft und in der Gesellschaft.

Methodisch empfiehlt Marshall B. Rosenberg vier Schritte, um uns so auszudrücken, dass wir verstanden werden und dabei die Beziehung zueinander stärken:

Ausdruck von *Beobachtung*, *Gefühl*, *Bedürfnis* und einer *Bitte*.

Und er beschreibt Prozesse, die diesem Zweck dienlich sind:

Selbstempathie, Aufrichtigkeit und Empathie, also Einfühlungsvermögen.

Wesentlich dabei ist, dass es sich bei der Wertschätzenden Kommunikation nicht um eine Methode oder um ein Modell handelt, sondern vielmehr um eine Haltung, mit der wir mit uns und anderen Menschen umgehen wollen.

Gewaltfreiheit/Wertschätzung beschreibt eine Haltung und Handlungen, mit denen wir sowohl unsere Bedürfnisse als auch die unseres Gegenübers, ja, die aller Menschen berücksichtigen wollen.

Wertschätzende Kommunikation beschreibt dabei den Weg, wie wir miteinander in Kontakt kommen. Sie schließt jede Art der Kommunikation mit ein, die diesem Zweck dient, sei sie verbal, nonverbal oder abseits jeglicher Verbalität. Die

Wertschätzende Kommunikation braucht sich somit nicht zwangsläufig in den vier Schritten (Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte) auszudrücken. Die Methodik der vier Schritte ist lediglich ein Hilfsmittel, Handwerkszeug, mit dem wir lernen können, uns auszudrücken.