



Marshall B. Rosenberg

Gewaltfreie Kommunikation

Eine Sprache des Lebens

Überarbeitete und erweiterte Neuauflage

Marshall B. Rosenberg
Gewaltfreie Kommunikation



www.junfermann.de



blogweise.junfermann.de



www.facebook.com/junfermann



twitter.com/junfermann



www.youtube.com/user/Junfermann

MARSHALL B. ROSENBERG

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

EINE SPRACHE DES LEBENS

Aus dem Amerikanischen von
Ingrid Holler

12., überarbeitete und erweiterte Auflage

Junfermann Verlag
Paderborn
2016



Copyright © der deutschen Ausgabe: Junfermann Verlag,
Paderborn 2001
12., überarbeitete und erweiterte Auflage 2016

Translated from the book *Nonviolent Communication: A Language of Life* 3rd Edition, ISBN 13 / 10: 9781892005281 / 189200528X by Marshall B. Rosenberg. Copyright © Fall 2015 PuddleDancer Press, published by PuddleDancer Press. All rights reserved. Used with permission. For further information about Nonviolent Communication (TM) please visit the Center for Nonviolent Communication on the Web at: <http://www.cnvc.org>.

Übersetzung Ingrid Holler, München

Fachliche Begleitung der Übersetzung Andi Schmidbauer, München

Coverfoto © plainpicture / Folio Images

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Layout und Satz JUNFERMANN Druck & Service, Paderborn

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-95571-610-3

Dieses Buch erscheint parallel in diesen Formaten:

ISBN 978-3-95571-608-0 (EPUB), 978-3-95571-609-7 (MOBI),

978-3-95571-572-4 (Print).

Inhalt

Vorwort von Deepak Chopra.....	9
Vorwort zur deutschen Neuauflage von Ingrid Holler	13
Dank	15
1. Von Herzen geben: Das Herz der Gewaltfreien Kommunikation	17
1.1 Einleitung.....	17
1.2 Wie wir unsere Aufmerksamkeit fokussieren können.....	18
1.3 Der Prozess der Gewaltfreien Kommunikation.....	21
1.4 Wie wir die Gewaltfreie Kommunikation in unserem Leben und in unserer Umgebung anwenden können.....	22
1.5 Zusammenfassung.....	25
2. Wie Kommunikation Einfühlungsvermögen blockieren kann	29
2.1 Moralische Urteile.....	29
2.2 Vergleiche anstellen	32
2.3 Verantwortung leugnen	32
2.4 Andere Formen lebensentfremdender Kommunikation	35
2.5 Zusammenfassung.....	36
3. Beobachten, ohne zu bewerten	37
3.1 Die höchste Form menschlicher Intelligenz	40
3.2 Beobachtungen von Bewertungen unterscheiden.....	42
3.3 Zusammenfassung.....	43
4. Gefühle wahrnehmen und ausdrücken	47
4.1 Unterdrückte Gefühle kommen teuer zu stehen.....	48
4.2 Gefühle im Gegensatz zu „Nicht“-Gefühlen	51
4.3 Wie wir uns einen Gefühlewortschatz aufbauen	53
4.4 Zusammenfassung.....	56

5.	Bedürfnisse: Die Verantwortung für die eigenen Gefühle übernehmen.....	59
5.1	Eine negative Äußerung und vier Reaktionsmöglichkeiten.....	59
5.2	Die Bedürfnisse an den Wurzeln unserer Gefühle.....	62
5.3	Der Schmerz, den wir fühlen, wenn wir unsere Bedürfnisse ausdrücken, im Gegensatz zu dem Schmerz, den wir beim Unterdrücken unserer Bedürfnisse fühlen.....	65
5.4	Von emotionaler Versklavung zu emotionaler Befreiung.....	67
5.5	Zusammenfassung.....	70
6.	Um das bitten, was unser Leben bereichert.....	75
6.1	Positive Handlungssprache benutzen	75
6.2	Bitten bewusst formulieren.....	79
6.3	Um Wiedergabe bitten	81
6.4	Um Offenheit bitten.....	83
6.5	Bitten an eine Gruppe richten	84
6.6	Bitten contra Forderungen.....	85
6.7	Mit welchem Ziel äußern wir eine Bitte?	87
6.8	Zusammenfassung.....	91
7.	Empathisch aufnehmen.....	95
7.1	Präsenz: Tu nicht irgendetwas, sei einfach da.....	95
7.2	Auf Gefühle und Bedürfnisse hören	97
7.3	Paraphrasieren – mit eigenen Worten wiedergeben	99
7.4	Empathie vertiefen.....	104
7.5	Wenn Schmerz unsere Empathiefähigkeit blockiert	105
7.6	Zusammenfassung.....	106
8.	Die Macht der Empathie.....	113
8.1	Empathie, die heilt	113
8.2	Empathie und die Fähigkeit, verletzlich zu sein.....	115
8.3	Wie Empathie Gefahrensituationen entschärft.....	116
8.4	Ein „Nein“ empathisch hören.....	119
8.5	Mit Empathie ein leerlaufendes Gespräch wiederbeleben	120
8.6	Empathie für Stille	122
8.7	Zusammenfassung.....	124

9.	Einen einfühlsamen Kontakt mit uns selbst aufbauen	125
9.1	Erinnern wir uns wieder an unsere Einzigartigkeit	125
9.2	Wie bewerten wir uns selbst, wenn wir nicht ganz perfekt sind?	126
9.3	Selbstkritik und innere Forderungen übersetzen	127
9.4	Trauern in der GFK.....	128
9.5	Uns selbst verzeihen.....	129
9.6	Was ich vom gesprenkelten Anzug gelernt habe	130
9.7	Tue nichts, was du nicht aus spielerischer Freude heraus tust!	131
9.8	„Müssen“ in „frei wählen“ übersetzen	132
9.9	Das Bewusstsein der Energie, die hinter unseren Handlungen steckt, kultivieren	133
9.10	Zusammenfassung.....	136
10.	Ärger vollständig ausdrücken	137
10.1	Den Auslöser von der Ursache unterscheiden	137
10.2	Ärger hat immer einen lebensbejahenden Kern.....	140
10.3	Auslöser contra Ursache: Praktische Auswirkungen	141
10.4	Vier Schritte, um Ärger auszudrücken.....	144
10.5	Zuerst Empathie anbieten.....	145
10.6	Wir nehmen uns Zeit.....	148
10.7	Zusammenfassung.....	149
11.	Konfliktklärung und Mediation	153
11.1	Eine Verbindung von Mensch zu Mensch.....	153
11.2	Konfliktklärung mit der GFK im Vergleich zu traditioneller Mediation... ..	154
11.3	GFK-Konfliktklärungsschritte – ein kurzer Überblick.....	156
11.4	Über Bedürfnisse, Strategien und Analyse	156
11.5	Empathie, um den Schmerz zu mildern, der dem Hören entgegensteht ...	162
11.6	Mit positiver, gegenwärtiger Handlungssprache Konflikte klären.....	163
11.7	Handlungsverben benutzen.....	164
11.8	Ein „Nein“ übersetzen	166
11.9	GFK und die Rolle des Mediators und der Mediatorin.....	166
11.10	Wenn Beteiligte „Nein“ sagen zu einem persönlichen Treffen.....	172
11.11	Informelle Mediation: Unsere Nase in die Angelegenheiten anderer Leute stecken	173
11.12	Zusammenfassung.....	174

12. Die beschützende Anwendung von Macht	177
12.1 Wenn die Anwendung von Macht unumgänglich ist.....	177
12.2 Die Einstellung hinter der Machtanwendung.....	177
12.3 Verschiedene Arten bestrafender Macht	178
12.4 Strafen haben ihren Preis	179
12.5 Zwei Fragen, die deutlich machen: Strafen haben ihre Grenzen	180
12.6 Die beschützende Ausübung von Macht in Schulen.....	181
12.7 Zusammenfassung.....	184
13. Uns selbst befreien und andere unterstützen	185
13.1 Sich von alten Mustern befreien	185
13.2 Innere Konflikte lösen	186
13.3 In unserer inneren Welt gut für uns sorgen	187
13.4 Diagnosen durch Gewaltfreie Kommunikation ersetzen	189
13.5 Zusammenfassung.....	193
14. Wertschätzung und Anerkennung ausdrücken in Gewaltfreier Kommunikation	197
14.1 Die Absicht hinter der Anerkennung.....	197
14.2 Die drei Bestandteile der Wertschätzung	198
14.3 Wertschätzung annehmen.....	200
14.4 Der Hunger nach Anerkennung	201
14.5 Die Abneigung, Anerkennung auszusprechen, überwinden.....	203
14.6 Zusammenfassung.....	204
Epilog	205
Literatur	207
Anhang: Über Gewaltfreie Kommunikation	211
Index	219

Vorwort

von Deepak Chopra

(Gründer des Chopra Center for Wellbeing und Autor von mehr als 80 Büchern, die in über 43 Sprachen übersetzt wurden, darunter 21 *New York Times*-Bestseller)

Niemand verdient unsere Dankbarkeit mehr als der verstorbene Marshall Rosenberg, der sein Leben genau so lebte, wie es im Titel eines seiner Bücher heißt: *Die Sprache des Friedens sprechen in einer konfliktreichen Welt*. Er war sich der Maxime (oder auch der Warnung) sehr wohl bewusst, die im Untertitel dieses Buchs zum Ausdruck kommt: *Was Sie als Nächstes sagen, wird Ihre Welt verändern*. Die persönliche Realität enthält immer eine Geschichte, und die Geschichte, die wir leben – beginnend mit der Kindheit –, ist auf Sprache gegründet. Dies wurde zur Grundlage von Marshalls Ansatz der Konfliktlösung: die Menschen dahin zu bringen, dass Sie ohne Urteile, Schuldzuweisungen und Gewalt miteinander sprechen.

Die verzerrten Gesichter von Demonstranten auf der Straße, die so beunruhigende Bilder für die Abendnachrichten liefern, sind mehr als nur Bilder. Jedes Gesicht, jeder Schrei, jede Geste hat eine Geschichte. Ein jeder hängt mit aller Macht an seiner Geschichte, weil in ihr die eigene Identität verankert ist. Als Marshall sich also für friedliches Sprechen einsetzte, setzte er sich damit zugleich für eine neue Identität ein. Das war ihm völlig klar. Wie er in dieser neuen Auflage über die Rolle des Mediators in der Gewaltfreien Kommunikation ausführt: „Mit der GFK versuchen wir, ein anderes Wertesystem zu leben, und streben deshalb nach Veränderungen.“

Seine Vision eines neuen Wertesystems sieht die Lösung von Konflikten ohne die üblichen frustrierenden Kompromisse vor. Stattdessen nähern sich die streitenden Parteien einander mit Respekt. Sie fragen nach den Bedürfnissen des anderen und schaffen eine Verbindung in einer Atmosphäre, die frei von Leidenschaften und Vorurteilen ist. Wenn wir auf unsere Welt voll von Krieg und Gewalt blicken, in der das Denken in Kategorien von „wir gegen die anderen“ die Norm darstellt und in der Staaten alle Grenzen des zivilisierten Miteinanders durchbrechen und unerträgliche Grausamkeiten begehen, dann scheint uns ein neues Wertesystem in weiter Ferne zu liegen. Auf einem europäischen Mediationskongress kritisierte ein Skeptiker Marshalls Ansatz einmal als Psychotherapie. Einfach gesagt: Fordert dieser Ansatz nicht von uns, die Vergangenheit zu vergessen und einfach Freunde zu sein, was nicht nur an Kriegsschauplätzen, sondern auch in jedem Scheidungsprozess eine fromme Hoffnung darstellt?

Wertesysteme sind Teil einer jeden Weltsicht. Sie sind nicht nur unausweichlich – die Menschen sind auch stolz auf sie: Weltweit gibt es eine lange Tradition des gleichzeitigen Preisens und Fürchtens von Kriegern. Schüler von C. G. Jung lehren uns, dass der Archetyp des Mars, des unbeständigen Kriegsgottes, bei jedem Menschen zum Unbewussten gehört und Konflikte und Aggressionen daher unvermeidbar, eine Art angeborenes Laster sind.

Es gibt jedoch auch eine andere Sicht auf die Natur des Menschen. Sie findet ihren eloquenten Ausdruck in diesem Buch und muss berücksichtigt werden, weil sie unsere einzige echte Hoffnung darstellt. Dieser Sicht zufolge bestehen wir nicht aus unseren Geschichten. Diese Geschichten sind nur Fiktionen, die wir selbst erfunden haben und die durch Gewohnheit, Gruppenzwang, alte Konditionierungsmuster und Mangel an Selbsterkenntnis erhalten bleiben. Selbst die besten Geschichten arbeiten mit an der Gewalt. Will man Gewalt anwenden, um die eigene Familie zu beschützen, sich vor Angriffen zu bewahren, Ungerechtigkeit zu bekämpfen, Verbrechen zu verhindern und einen so genannten guten Krieg zu kämpfen, so ist man vom Sirenengesang der Gewalt vereinnahmt. Wenn man sich dem verweigert, ist die Wahrscheinlichkeit nicht gering, dass sich die Gesellschaft gegen einen wendet und Vergeltung übt. Kurz gesagt: Einen Ausweg zu finden ist nicht einfach.

In Indien gibt es ein altes Modell dafür, gewaltfrei zu leben. Es ist als Ahimsa bekannt und ist zentral für ein gewaltfreies Leben. Unter Ahimsa versteht man üblicherweise die Gewaltfreiheit, wenngleich die Bedeutung des Begriffs sich von den friedlichen Protesten eines Mahatma Gandhi bis hin zu Albert Schweitzers Ehrfurcht vor dem Leben erstreckt. „Füge kein Leid zu“ ist das erste Axiom des Ahimsa. Marshall Rosenberg starb im Alter von 80 Jahren, gerade einmal sechs Wochen, bevor ich dies hier schreibe. Was mich an ihm so beeindruckt hat, ist, dass er beide Ebenen des Ahimsa begriff – die Handlung und das Bewusstsein.

Die Handlungen finden sich gut beschrieben auf den folgenden Seiten als Prinzipien der Gewaltfreien Kommunikation. Ich muss sie hier nicht wiederholen. Sich im Bewusstsein des Ahimsa zu befinden ist eine viel stärkere Eigenschaft – Marshall besaß sie. Bei keinem der Konflikte, mit denen er sich beschäftigte, bevorzugte er eine der beiden Seiten oder interessierte sich auch nur für ihre Geschichten. Ihm war klar, dass alle Geschichten (sei es offen oder verborgen) zu Konflikten führen, und deshalb konzentrierte er sich auf Verbindungen als psychologische Brücke. Diese Haltung entspricht einem weiteren Axiom des Ahimsa: Nicht was du tust, ist entscheidend, sondern die Qualität deiner Aufmerksamkeit. Im Rahmen des Rechtssystems etwa ist eine Scheidung dann vollzogen, wenn die beiden Parteien sich über die Aufteilung ihres gemeinsamen Besitzes geeinigt haben. Dies jedoch hat nichts mit dem emotio-

nenal Ergebnis für die beiden geschiedenen Parteien zu tun. Zu viel wurde gesagt, das – in Marshalls Worten – ihre Welt verändert hat.

Aggression ist eine immanente Eigenschaft des Ego-Systems, das sich ausschließlich auf „Ich, mir und mein“ konzentriert, wann immer ein Konflikt aufkommt. Die Gesellschaft legt gegenüber Heiligen Lippenbekenntnisse ab und schwört, Gott und nicht sich selbst zu dienen, doch es gibt einen tiefen Graben zwischen den Werten, für die wir eintreten, und unserer tatsächlichen Lebensweise. Diesen Graben überbrückt Ahimsa durch die Erweiterung des Bewusstseins des Menschen. Wir können Aggression nur beseitigen, indem wir unsere Geschichten aufgeben. Es gibt keine Aufklärung für den, der ein handfestes weltliches Interesse hat – so könnte das dritte Axiom des Ahimsa lauten. Eine solche Lehre jedoch erscheint so radikal wie diejenige von Jesus in der Bergpredigt, als er den Sanftmütigen versprach, sie würden das Erdenreich besitzen.

In beiden Fällen geht es nicht um eine Veränderung des Handelns, sondern um eine Veränderung des Bewusstseins. Um dies zu erreichen, müssen wir einen Weg von A nach B gehen, wobei A für ein Leben auf Basis der fortwährenden Anforderungen des Egos steht und B für selbstlose Bewusstheit. Aber offen gestanden sehnt sich niemand nach selbstloser Bewusstheit; aus der Perspektive dessen, der danach strebt, die Nummer eins zu sein, hört sich das beängstigend und unerreichbar zugleich an. Und worin besteht der Lohn dafür, sich des Egos zu entledigen, das schließlich überhaupt nur für Belohnungen existiert? Wenn das Ego nicht mehr da ist, sitzt man dann nur noch passiv herum wie eine Art spiritueller Sitzsack?

Die Antwort darauf geben uns jene Augenblicke, in denen das persönliche Selbst ganz natürlich und spontan schwindet. Dies können Augenblicke der Meditation oder auch einfach der tiefen Zufriedenheit sein. Selbstlose Bewusstheit ist der Zustand, in dem wir uns befinden, wenn Natur, Kunst oder Musik ein Erlebnis des Wunderbaren erschaffen. Der einzige Unterschied zwischen solchen Augenblicken – und wir können hier alle Erfahrungen der Kreativität, der Liebe und des Spiels ergänzen – und dem Ahimsa besteht darin, dass sie kommen und gehen, während Ahimsa ein andauernder Zustand ist. Ahimsa offenbart, dass alle Geschichten und die Egos, die sie antreiben, Illusionen sind, selbst geschaffene Modelle für das Überleben und den Eigensinn. Der Lohn von Ahimsa besteht nicht in einer höheren Stufe der Illusion, wonach das Ego per Einsatz von Geld fortwährend strebt. Der Lohn besteht darin, der zu werden, der man wirklich ist.

Höheres Bewusstsein ist ein zu hochtrabender Begriff für Ahimsa. Normales Bewusstsein ist da schon angemessener in einer Welt, die so abnormal ist, dass es schon an Psychopathologie grenzt. Es ist eben nicht natürlich, in einer Welt zu leben, in der

Tausende von nuklearen Sprengköpfen auf Feinde gerichtet sind und Terrorismus als ein zulässiger religiöser Akt gilt – dies ist nicht normal, sondern nur die Norm.

Für mich besteht das Vermächtnis von Marshalls Lebensleistung nicht darin, wie er die Rolle des Mediators revolutioniert hat, so wertvoll dies auch war. Es besteht vielmehr in dem neuen Wertesystem, nach dem er lebte, das in Wahrheit ein uraltes ist. Ahimsa muss in jeder Generation aufs Neue mit Leben gefüllt werden, weil die Natur des Menschen zwischen Frieden und Gewalt hin- und hergerissen ist. Marshall Rosenberg hat bewiesen, dass der Eintritt in diesen Zustand erweiterter Bewusstheit real und zugleich – etwa bei der Beilegung von Streitigkeiten – sehr praktisch ist. Er hat Spuren hinterlassen, denen wir folgen können. Wenn uns wahrhaftiger Eigennutz am Herzen liegt, werden wir ihnen folgen. Denn dies ist unsere einzige Alternative in einer Welt, die so verzweifelt nach Weisheit und dem Ende von Streit sucht.

Deepak Chopra

Vorwort zur deutschen Neuauflage

von Ingrid Holler

Seit der ersten Auflage dieses Grundlagenwerks *Gewaltfreie Kommunikation* im Jahr 2001 ist viel geschehen: Damals gab es eine Handvoll Trainerinnen und Trainer, heute sind es im deutschsprachigen Raum allein ca. 500, die die Gewaltfreie Kommunikation mit Engagement weitergeben. Man kann schätzen, dass durch dieses Engagement gemeinsam mit dem Buch und auch durch die Verbreitung der Mediation mittlerweile ca. ein bis zwei Millionen Menschen deutscher Sprache mit der gewaltfreien Klärung von Konflikten erreicht worden sind. Hinzu kommt, dass die GFK in jedem Studien- und Ausbildungsgang, der mit Menschen zu tun hat, ein Thema ist. Dass sie überall dort, wo Menschen zusammenkommen, sei es in der Schule, am Arbeitsplatz, im Alltag oder in der Familie und in persönlichen Beziehungen, auch gelebt wird.

Es ist also schon viel geschehen seit 2001. Vor noch viel längerer Zeit, vor ca. 100 Jahren, wurde Mahatma Gandhi zum gewaltlosen Führer des indischen Volkes und hat sein Volk auf diese Weise in die Freiheit von der englischen Vorherrschaft geführt. Er hat es uns vorgemacht: sich ganz klar und konsequent einsetzen für die eigenen Bedürfnisse und dabei immer in Verbindung zum Gegenüber bleiben; und die Vergeblichkeit gewaltvoller Auseinandersetzungen verstehen. Diese Einsichten haben auch in Europa dazu geführt, dass wir uns jetzt bereits über mehr als 70 Jahre kontinuierliche Friedenszeit freuen können.

Ein solcher Frieden unter den Völkern ist nicht selbstverständlich, wie uns die gewaltsamen Auseinandersetzungen und die aktuellen Anschläge auch in Europa zeigen. Hier sehen wir: Es gibt noch viel zu tun! Um unseren Frieden zu erhalten und um beizutragen zum Frieden zwischen anderen Völkern. Das war auch ein sehr wichtiges Anliegen für Marshall Rosenberg, der Anfang 2015 verstorben ist. Das neue Kapitel in diesem Buch konnte er gerade noch fertigstellen. Darin geht es um die persönliche Konfliktklärung und um Mediation und ihre Wirksamkeit in persönlichen wie auch in politischen Konflikten. Dr. Rosenberg betont in diesem Kapitel erneut die außerordentliche Bedeutung der Verbindung zwischen Menschen auf der Beziehungsebene für die Klärung aller Konflikte.

Für die aktuellen Probleme gilt es daher, die eigene innere Haltung zu verändern: weg vom Kampf und hin zum Miteinander – weg von der Stärke, die andere schwach machen muss, und hin zur Stärke für alle – weg vom Entweder-Oder und hin zur Berücksichtigung aller Bedürfnisse – weg von der Konkurrenz und hin zur Koopera-

tion. Kurz gesagt: weg von der Trennung und hin zur Verbindung. Um die persönliche Einstellung entsprechend zu wandeln, braucht es einfach Übung, denn besonders wer von Kindesbeinen an Gewalt gewöhnt ist, hält sie für ein probates Mittel. Um hier im eigenen Herzen und Denken eine Änderung zu bewirken, braucht es die Pflege der Beziehungen – der Beziehung zu sich selbst und auch der Beziehung zu anderen Menschen. Immer wieder die Aufmerksamkeit lenken auf das, was ich fühle und das, was ich brauche – auf das, was du brauchst und wie es dir geht.

Dann wird es gelingen, für unsere kleinen und großen Probleme Lösungen zu finden, die das Leben für alle Beteiligten verbessern. Und dann können wir mit dem Dalai Lama sagen: „Gewalt ist eine Methode von gestern“ (Dalai Lama in „Ethik ist wichtiger als Religion“, Benevento Verlag, S. 39).

Ingrid Holler

Dank

Ich bin dankbar, dass ich mit Professor Carl Rogers während der Zeit studieren und arbeiten konnte, als er die Komponenten einer positiven zwischenmenschlichen Beziehung erforschte. Die Ergebnisse dieser Forschung haben eine Schlüsselrolle bei der Entwicklung des Kommunikationsprozesses gespielt, den ich in diesem Buch beschreibe.

Ich werde Professor Michael Hakeem immer dafür dankbar sein, dass er mir geholfen hat, die wissenschaftlichen Einschränkungen und die sozialen und politischen Gefahren der psychiatrischen Behandlung, wie ich sie gelernt hatte, zu erkennen: basierend auf einer Betrachtung des Menschen als krankhaft. Das Verständnis der Beschränktheit dieses Modells inspirierte mich, nach Möglichkeiten zu suchen, wie ich Psychologie anders praktizieren kann. Dabei wuchs eine Klarheit in mir darüber, wie das Leben der Menschen ursprünglich gedacht war.

Ich möchte auch George Miller und George Albee für ihre Bemühungen danken, Psychologen anzutreiben, dass sie bessere Wege finden, um die „Psychologie schneller unter die Leute zu bringen“. Durch sie habe ich erkannt, dass das Ausmaß des Leidens auf unserem Planeten wirksamere Verteilungswege der dringend benötigten Fähigkeiten erfordert, als ein klinischer Ansatz sie bereitstellen kann.

Ich möchte mich bei Lucy Leu für das Lektorat und das endgültige Manuskript dieses Buchs bedanken; bei Rita Herzog und Kathy Smith für ihre Hilfe beim Redigieren; und auch für die Unterstützung von Darold Milligan, Melanie Sears, Bridget Belgrave, Marian Moore, Kittrell McCord, Virginia Hoyte und Peter Weismiller.

Zum Schluss möchte ich meiner Freundin Annie Muller meine Dankbarkeit ausdrücken. Ihre Ermutigung, das spirituelle Fundament meiner Arbeit klarer herauszustellen, hat dieser Arbeit Kraft gegeben und mein Leben bereichert.

**Worte sind Fenster
(Oder sie sind Mauern)**

*Ich komme mir so verurteilt vor von deinen Worten,
Ich komme mir so abgewertet und weggeschickt vor,
Bevor ich gehe, muss ich noch wissen,
Hast du das wirklich so gemeint?*

*Bevor ich meine Selbstverteidigung errichte,
Bevor ich aus Verletzung und Angst heraus spreche,
Bevor ich diese Mauer aus Worten baue,
Sage mir, habe ich richtig gehört?*

*Worte sind Fenster oder sie sind Mauern,
Sie verurteilen uns oder sprechen uns frei.
Wenn ich spreche und wenn ich zuhöre,
Licht der Liebe, scheine durch mich hindurch.*

*Es gibt Dinge, die ich sagen muss,
Dinge, die mir so viel bedeuten.
Wenn sie durch meine Worte nicht klar werden,
Hilfst du mir, mich freizusprechen?*

*Wenn es so schien, als würde ich dich herunterputzen,
Wenn du den Eindruck hattest, du wärst mir egal,
Versuch doch bitte, durch meine Worte hindurch zu hören
Bis zu den Gefühlen, die wir gemeinsam haben.*

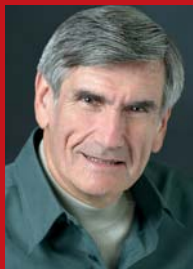
Ruth Bebermeyer

Das Grundlagenwerk – der Bestseller in Gewaltfreier Kommunikation

Ohne dass wir es vielleicht beabsichtigen, haben unsere Worte und unsere Art zu sprechen oft Verletzung und Leid zur Folge – bei anderen und auch bei uns selbst. Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) hilft uns, bewusster zuzuhören und unserem Gegenüber respektvolle Aufmerksamkeit zu schenken. Gleichzeitig lernen wir, uns ehrlich und klar auszudrücken. Als eine Sprache des Lebens können wir die GFK in der Kommunikation mit allen Menschen, egal welchen Alters, unabhängig von ihrem kulturellen oder religiösen Hintergrund in den unterschiedlichsten Situationen anwenden. Mit Geschichten, Erlebnissen und beispielhaften Gesprächssituationen macht Marshall Rosenberg in seinem Buch deutlich, wie sich mithilfe der GFK auch komplexe Kommunikationsprobleme lösen lassen.

Für die Neuauflage dieses Bestsellers wurde der Text umfassend überarbeitet und um ein neues Kapitel zum Thema „Konfliktklärung und Mediation“ erweitert.

„Das Buch Gewaltfreie Kommunikation kann die Welt verändern. Und wichtiger noch, es kann Ihr Leben verändern.“ – Jack Canfield



Marshall B. Rosenberg (1934–2015) ist Begründer des *Center for Nonviolent Communication (CNVC)*, dessen Trainingsbereich er über lange Jahre leitete. Rosenberg hat mehr als 15 Bücher geschrieben, darunter dieses Grundlagenbuch, das in über 30 Sprachen übersetzt und weltweit mehr als eine Million Mal verkauft wurde. Er wurde mit zahlreichen Preisen ausgezeichnet. ↗ www.cnvc.org

Weitere Titel zum
Thema im Programm:



www.junfermann.de