

„Gewaltfreie Kommunikation“ nach Marshall B. Rosenberg

Interview mit Gudrun Haas – für Rossipaul Kommunikation GmbH

Interview mit Gudrun Haas vom Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation München e. V. Gudrun Haas und KollegInnen geben in München und Umgebung die Gewaltfreie Kommunikation in Seminaren und Projekten weiter. Regelmäßig werden auch Veranstaltungen mit dem Gründer der Gewaltfreien Kommunikation, Marshall B. Rosenberg, organisiert. Das Netzwerk München bietet eine Kontaktstelle für Informationen und Anfragen aller Art an (Telefon: 089/15090831, e-mail kontakt@gewaltfrei-muenchen.de). Auf der Webseite (www.gewaltfrei-muenchen.de) befinden sich vielfältige Weiterbildungs- und Übungsangebote sowie Beschreibungen der laufenden Projekte. Interessierte sind zum Schnuppern in den offenen Übungsgruppen herzlich willkommen.

Wie kamen Sie persönlich zur Arbeit mit Gewaltfreier Kommunikation?

Vor etwa 10 Jahren besuchte mein Mann ein Seminar über Gewaltfreie Kommunikation (kurz: GfK). Als ich dann einen Konflikt mit einer damaligen Kollegin hatte, riet er mir, mich mit GfK zu beschäftigen. Im April 2000 besuchte ich ein Einführungsseminar und direkt danach hat sich der Konflikt für mich geändert. Ich konnte jetzt denken „was fühle und was brauche ich?“ und sogar „was fühlt und was braucht sie?“ Wie das funktioniert, bringe ich den Menschen in Kursen nahe. Ich zeige den Weg von trennenden zu verbindenden Verhaltensweisen.

Rosenberg spricht von Wölfen und Giraffen, die im Training als Handpuppen eingesetzt werden. Wofür stehen diese Tiere in der Gewaltfreien Kommunikation?

Die Tiere veranschaulichen die beiden Arten der Kommunikation im Übungskontext als didaktisches Werkzeug. Die Sprache, die die meisten normalerweise sprechen, ist die Wolfsprache, der Wolf steht für das, was die Kommunikation erschwert. Die einführende, ehrliche Sprache des Herzens ist die Giraffensprache. Giraffen haben das im Verhältnis zum Körpergewicht größte Herz aller Landlebewesen, der lange Hals verschafft ihnen den größten Weitblick und sie haben keine natürlichen Feinde.

In welchem Umfeld wird GfK im deutschsprachigen Raum eingesetzt?

In den Bereichen Bildung und Erziehung, Gesundheitswesen, Justiz, Wirtschaft und Politik. So hat Isolde Teschner vor Jahren damit begonnen, das Konzept in Schulen und Kindergärten einzuführen. In den Heilberufen wird GfK im Umgang mit Patienten angewandt. Ehrenamtliche Arbeit mit der Gewaltfreien Kommunikation wird in Gefängnissen geleistet und es gibt Beispiele, das Konzept in der Politik und in Unternehmen anzuwenden.

Dass GfK in Schule und Familie zu einem besseren Zusammenleben führt, leuchtet ein. Wie sieht es aber in Unternehmen oder in der Politik aus, geht hier eine einzelne Giraffe nicht unter?

Von einer Giraffe in der Wolfswelt, die nicht nur die Methode anwendet, sondern die entsprechende innere Haltung hat, kann soviel Energie und Ausstrahlung ausgehen, dass sie etwas verändert – in der Atmosphäre und der Art des Umgangs.

Wie erlernt man, gewaltfrei zu kommunizieren und wie lange dauert dies?

Es geht nicht nur ums Lernen, es geht um die Arbeit an der eigenen Person, um das Erkennen von Mustern und das Verändern der Programmierung, die einen prägt. Das klingt für Sie sicher nach einem lebenslangen Prozess und so sehe ich das auch. Um in der Haltung der Gewaltfreien Kommunikation zu bleiben und zu leben, braucht man Kraft und Klarheit. Besonders gut gelingt das in Übungsgruppen, die Sie unter www.gewaltfrei.de finden.

Das Interview führte für Rossipaul Kommunikation GmbH („Lebenswert“) Evelyn Boos, Herbst 2007.

Gudrun Haas ist wie folgt erreichbar:



Gudrun Haas Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC), Coach und Mediatorin
Maisachweg 2, 85232 Günding
Tel.: 08131 - 271248,
Fax 08131 - 271249 **eMail: gudrun_haas@t-online.de**
www.gudrun-haas.de