

MARSHALL B. ROSENBERG

# Den Schmerz überwinden, der zwischen uns steht



Wie Heilung und Versöhnung gelingen,  
ohne faule Kompromisse einzugehen

Verlag

Junfermann

# Über Gewaltfreie Kommunikation

**Gewaltfreie Kommunikation (GFK)** ist eine Art des Umgangs miteinander, die den Kommunikationsfluss, der im Austausch von Informationen und im friedlichen Lösen von Konflikten notwendig ist, erleichtert. 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.

**Gewaltfreie Kommunikation** geht davon aus, dass die befriedigendste Handlungsmotivation darin liegt, das *Leben zu bereichern* und nicht aus Angst, Schuld oder Scham etwas zu tun. Besondere Bedeutung kommt der Übernahme von Verantwortung zu – für getroffene Entscheidungen sowie der Verbesserung der Beziehungsqualität als vorrangigem Ziel.

**Durch die Gewaltfreie 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 Wettbewerb zu erfüllen;
- ▶ es Menschen von ihrer Natur her Freude bereitet, zum Wohlergehen anderer beizutragen, wenn sie das freiwillig tun können.

**Die Gewaltfreie 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 Gewaltfreien 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 das Leben bereichern, sei es im persönlichen Leben, in der Familie, der Schule, der Nachbarschaft und in der Gesellschaft.

Weitere Informationen über das Center for Nonviolent Communication in den USA und die Gewaltfreie Kommunikation finden Sie auf den Internetseiten [www.CNVC.org](http://www.CNVC.org) und [www.NonviolentCommunication.com](http://www.NonviolentCommunication.com).

Informationen über die Gewaltfreie Kommunikation im deutschsprachigen Raum finden Sie unter [www.gewaltfrei.de](http://www.gewaltfrei.de).

Ausführliche Informationen zu jedem unserer lieferbaren und geplanten Bücher finden Sie im Internet unter [↗ http://www.junfermann.de](http://www.junfermann.de). Dort können Sie unseren Newsletter abonnieren und sicherstellen, dass Sie alles Wissenswerte über das Junfermann-Programm regelmäßig und aktuell erfahren. – Und wenn Sie an Geschichten aus dem Verlagsalltag und rund um unser Buch-Programm interessiert sind, besuchen Sie auch unseren Blog: [↗ http://blogweise.junfermann.de](http://blogweise.junfermann.de).

**Marshall B. Rosenberg**

# **Den Schmerz überwinden, der zwischen uns steht**

**Wie Heilung und Versöhnung gelingen,  
ohne faule Kompromisse einzugehen**

**Gewaltfreie Kommunikation: Die Ideen & ihre Anwendung**

Aus dem Amerikanischen von Dr. Michael Dillo



**Junfermann Verlag • Paderborn  
2015**

Copyright © der deutschen Ausgabe: Junfermann Verlag, Paderborn 2005  
2. Auflage 2015  
Copyright © 2003 Center for Nonviolent Communication

Translated from the book *Getting Past the Pain Between Us*, written by *Marshall B. Rosenberg, Ph.D.*, Copyright 2003, Publication Date: Sept. 2003.  
Publisher: PuddleDancer Press, ISBN 1-892005-07-7. Used with permission. For further information about Nonviolent Communication please visit the Center for Nonviolent Communication on the web at: [www.cnvc.org](http://www.cnvc.org).

Fachliche Begleitung und Überarbeitung der Übersetzung: Ingrid Holler, München

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.

Satz: JUNFERMANN Druck & Service, Paderborn

### **Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek**

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

ISBN 978-3-95571-556-4