



Marshall B. Rosenberg

Gewaltfreie Kommunikation und Macht

In Institutionen, Gesellschaft und Familie

Marshall B. Rosenberg
Gewaltfreie Kommunikation und Macht
In Institutionen, Gesellschaft und Familie



www.junfermann.de



blogweise.junfermann.de



www.facebook.com/junfermann



twitter.com/junfermann



www.youtube.com/user/Junfermann



www.instagram.com/junfermannverlag

MARSHALL B. ROSENBERG

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION UND MACHT

IN INSTITUTIONEN, GESELLSCHAFT UND FAMILIE

Aus dem Italienischen von
Petra Quast

Junfermann Verlag
Paderborn
2017



Copyright © der deutschen Ausgabe	Junfermann Verlag, Paderborn 2017
Copyright © der Originalausgabe	„Comunicazione & Potere“: Edizioni Esserci 2010 Via Silvano Caleri, 14, 42100 Reggio Emilia, Italia info@centroesserci.it www.centroesserci.it
Übersetzung	Petra Quast
Coverfoto	© adl21 – iStock
Covergestaltung / Reihentwurf	JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn
Satz & Layout	JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn

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.

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

ISBN 978-3-95571-686-8

Dieses Buch erscheint parallel in diesen Formaten:

ISBN 978-3-95571-684-4 (EPUB), 978-3-95571-625-7 (Print),

978-3-95571-685-1 (MOBI).

Inhalt

Vorwort.....	7
1. Eine Sprache des Lebens – und welchen Einfluss die Medien haben können ...	9
Ein Treffen mit Journalistinnen und Journalisten.....	9
2. Gewaltfreie Kommunikation in der Politik	17
3. Macht in Erziehung und Familie.....	45
4. Macht und welchen Einfluss Empathie auf die Gesundheit hat.....	61
5. Gewaltfreie Kommunikation in Unternehmen	81
Literatur.....	105
Anhang: Über Gewaltfreie Kommunikation.....	107

Vorwort

Zu diesem Buch wurde ich von vielen Menschen angeregt, die liebend gern etwas über den Umgang mit Macht erfahren und dieses Wissen mit anderen teilen möchten. Wie ist es möglich, mehr Macht zu haben, wie kann man auf andere einwirken und auf sich selbst – und dabei gleichzeitig im Einklang mit den eigenen Werten und Bedürfnissen handeln? – Es freut mich sehr, dass ich mit dem vorliegenden Buch einen Beitrag dazu leisten kann.

Diese Arbeit widme ich all den Journalisten, Politikerinnen, Menschen in Leitungsfunktionen, Lehrern, Eltern, Mitarbeitern im Gesundheitswesen sowie generell all denjenigen, die selbst unter schwierigen Bedingungen darum bemüht sind, zu regieren, zu erziehen, zu lehren und Einfluss auszuüben, indem sie „Macht mit“ anderen teilen, anstatt „Macht über“ andere auszuüben.

„Macht mit“ gilt als sehr wünschenswerte Vision, die Umsetzung hingegen gestaltet sich oft als schwierig. Nicht immer verfügen wir über das notwendige Know-how oder die erforderliche sprachliche Kompetenz, um sie zu verwirklichen. Oft steht uns auch unsere eigene Erziehung im Weg.

Das Konzept der „Macht mit“ anderen setzt verschiedenste Kompetenzen voraus: So gilt es, das wertschätzen zu können, was uns voneinander unterscheidet, und uns zu freuen, dass es diese Unterschiede gibt. Wir brauchen eine Form der Kommunikation, die es ermöglicht, Beziehungen aufzubauen, die auf gegenseitigem Vertrauen und Respekt gründen. Außerdem muss uns bewusst sein, dass es eine wechselseitige Abhängigkeit aller Menschen gibt und dass diese ihren Wert hat.

Um „Macht mit“ anderen auszuüben, brauchen wir eine Sprache, die auf der uns allen gemeinsamen Lebenskraft basiert und die mit unseren Bedürfnissen und Gefühlen verbunden ist. Eine aus der Verbindung mit unseren Bedürfnissen und Werten herrührende Klarheit und Stärke zu erlangen kostet vielleicht Mühe, aber sie ist es, die unsere Macht vergrößert. Hingegen verlieren wir an Macht, wenn wir uns auf die „Schwäche“ der Kritik stützen, wenn wir also versuchen, diejenigen, die sich nicht so verhalten, wie wir es gerne hätten, zu beschuldigen, zu beleidigen oder sogar sie zu vernichten.

Der vorliegende Text beschreibt in einfacher Sprache einen sehr komplexen Sachverhalt. In Theorie und Praxis zeigt er uns, wie wir eine Form der Macht erreichen können, die ihren höchsten Ausdruck in der gemeinsamen Ausübung mit anderen findet.

Vilma Costetti

Dieses Buch ist in Dialogform gehalten und für die jeweils Beteiligten werden im Folgenden Kürzel verwendet:

- V = Vilma Costetti
- MBR = Marshall B. Rosenberg
- J = Journalist/ Journalistin
- T = Teilnehmer/ Teilnehmerin

1. Eine Sprache des Lebens – und welchen Einfluss die Medien haben können

Ein Treffen mit Journalistinnen und Journalisten

Mein Name ist Vilma Costetti. Ich leite das Centro Esserci in Reggio Emilia, das ein Anlaufpunkt für Initiativen in Gewaltfreier Kommunikation (GFK) in Italien ist.

Mit dem Seminar „Kommunikation und Macht“ möchte ich zum einen die Gelegenheit bieten, Informationen auszutauschen, und zum anderen Kompetenzen verfügbar machen, um Macht mit anderen zu teilen, anstatt sie über andere auszuüben.

Das Seminar wird von Dr. Marshall Rosenberg geleitet und wurde in Zusammenarbeit mit dem Center for Nonviolent Communication (CNVC) auf den Weg gebracht, einer gemeinnützigen Organisation, die auf der ganzen Welt dem Leben dienliche Strukturen fördert. Das CNVC wurde von Dr. Rosenberg gegründet und momentan leitet er persönlich den Bereich Erziehung. Dr. Rosenberg reist durch die Welt, um den von ihm entwickelten Prozess der GFK bekannt zu machen, der Menschen dabei unterstützt, mit sich selbst und anderen auf liebevolle Weise zu kommunizieren, sich an Unterschieden zu erfreuen und Missverständnisse und Konflikte auf gewaltfreie Weise zu lösen.

Das Seminar findet hier in Reggio Emilia statt, wo wir auf die Unterstützung der Provinzverwaltung zählen können und außerdem gefördert werden von der Gemeinde und der AUSL Reggio Emilia, der Einrichtung des italienischen Gesundheitswesens. Der Verein Re.te von Quattro Castella (RE) hat uns bei der Organisation geholfen.

Für unser Seminarthema haben wir Glückwünsche und Anerkennungsschreiben erhalten, u.a. vom Staatspräsidenten, dem Ratspräsidenten, einigen Senatoren, Abgeordneten, Präfekten und Quästoren.

Dr. Rosenberg verfügt über internationale Erfahrung. Er arbeitet in unterschiedlichen Bereichen und in Ländern, in denen Kriege und tief greifende Konflikte herrschen. Hier können wir uns seine enorme Erfahrung und Kompetenz direkt zunutze machen.

Möchte ihm jemand eine Frage stellen?

J: Was ist Gewaltfreie Kommunikation (GFK)?

MBR: Die GFK ist ein Instrument, das es uns ermöglicht, sowohl mit unseren eigenen Werten und Bedürfnissen in Kontakt zu sein als auch mit denen anderer Menschen. Sie ist einfach in der Anwendung, aber gleichzeitig komplex, denn wir sind es nicht gewohnt, in Kontakt mit unseren Gefühlen und Bedürfnissen zu sein. Für die Gewaltfreie Kommunikation gibt es viele Anwendungsgebiete: im Sozialen, in der Politik, im Schulwesen, in der Familie, aber auch auf persönlicher Ebene.

Zentrale GFK-
Begriffe: Bedürfnisse,
Werte, Gefühle

J: Können Sie uns einige praktische Beispiele geben? Wie können wir Probleme lösen, ohne anderen unseren Willen aufzuzwingen?

MBR: Ich habe vor Kurzem ein Seminar in der Schweiz gegeben. Dort dachte eine besorgte Mutter, sie müsse ihren Sohn dazu bringen, mit dem Rauchen aufzuhören. Der Sohn merkte diesen Druck und je mehr er die Absicht seiner Mutter spürte, ihn zum Aufhören zu zwingen, umso mehr Lust hatte er, Widerstand zu leisten. Ich habe der Mutter einen Unterschied aufgezeigt: Ihr Ziel kann einzig darin bestehen, das Verhalten ihres Sohnes zu ändern, oder sie kann stattdessen versuchen, eine Verbindung zu ihrem und seinen Bedürfnissen herzustellen, die ihn zu diesem Verhalten veranlassen. Für die Mutter hieß das, ihr Ziel zu ändern: weg von dem Versuch, ihrem Sohn etwas nehmen zu wollen, und hin zu einer gemeinsamen Suche nach einer anderen Strategie als Rauchen; einer Strategie, die seine Bedürfnisse erfüllte und sicherer und besser für seine Gesundheit war. Diese Veränderung wiederum bedeutete für die Mutter: Sie musste herausfinden, welche Bedürfnisse ihr Sohn mit dem Rauchen zu befriedigen versuchte. Genau darum geht es, wenn wir den Prozess der GFK anwenden. Als die Frau am nächsten Tag ins Seminar kam, war sie sehr glücklich, denn sie hatte eine komplett neue Qualität der Verbindung mit ihrem Sohn erlebt. Als dieser spürte, dass seine Mutter ihn nicht mehr dazu bringen wollte, mit dem Rauchen aufzuhören, sondern dass sie verstehen wollte, welches seine Bedürfnisse waren, begann er von sich aus nach anderen Möglichkeiten zu suchen.

Das Verhalten
anderer ändern
wollen vs. sich mit
ihren Bedürfnissen
verbinden

Dasselbe geschieht, wenn zum Beispiel am Arbeitsplatz Menschen anderen ihre Entscheidungen aufdrängen und diese sich dann zu einem bestimmten Verhalten gezwungen fühlen. Das gilt auch im sozialen Bereich oder im Krieg, wenn eine Partei nur an der Befriedigung ihrer eigenen Bedürfnisse interessiert ist und nicht an der der anderen. Egal ob in der Familie, auf der Arbeit, in der Schule, in der Politik oder in Beziehungen zwischen Ländern: Immer und in jeder Situation haben wir Mittel und Möglichkeiten, echte Verbindungen zu knüpfen.

Echte Verbindungen
schaffen, in der Fami-
lie, am Arbeitsplatz,
zwischen Staaten