

## Rückblick Seminar „Gewaltfreie Kommunikation“

Im Rahmen von vier Abenden bot Gemeindefereferentin Theresia Zettler eine Schulung zum Thema „Gewaltfreie Kommunikation“ (GFK) im Pfarrsaal an.

Die **Gewaltfreie Kommunikation** ist ein Konzept, das von Marshall B. Rosenberg entwickelt wurde. Es soll Menschen ermöglichen, so miteinander umzugehen, dass mehr Vertrauen und Freude ins Leben einkehrt. GFK kann in diesem Sinne sowohl bei der Kommunikation im Alltag als auch bei der friedlichen Konfliktlösung im persönlichen, beruflichen oder politischen Bereich hilfreich sein.

**Empathie** ist nach Rosenberg eine Grundvoraussetzung gelingender Kommunikation. Er geht davon aus, dass die Form, in der Menschen miteinander kommunizieren, einen entscheidenden Einfluss darauf hat, ob sie Empathie für ihr Gegenüber entwickeln und ihre Bedürfnisse erfüllen können.

Die vier Schritte der GFK sind **Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte**:

1. **Beobachtung** bedeutet, eine konkrete Handlung (oder Unterlassung) zu beschreiben, ohne sie mit einer Bewertung oder Interpretation zu vermischen, sodass das Gegenüber Bescheid weiß, worauf man sich bezieht.
2. Die Beobachtung löst ein **Gefühl** aus, das im Körper wahrnehmbar ist. (Gefühle-Gedanken unterscheiden).
3. Dieses Gefühl steht mit bestimmten **Bedürfnissen** in Verbindung. Damit sind allgemeine Qualitäten gemeint, die vermutlich jeder Mensch gerne in seinem Leben hätte, wie z. B. Sicherheit, Verständnis, Kontakt oder Sinn.
4. Aus dem Bedürfnis folgt die **Bitte** um eine konkrete Handlung im Hier und Jetzt. Um sie möglichst erfüllbar zu machen ist es wichtig, Bitten und Forderungen unterscheiden.

### Die vier Schritte der GFK

Beobachtung



Gefühl



Bedürfnis



Bitte



„Weil du dich für den Frieden einsetzen willst.“



Was jetzt alles so theoretisch klingt hat Theresia Zettler anhand von Erlebnissen und Erfahrungen ihrer Biographie den Teilnehmer auf eine praktische Ebene heruntergebrochen. Es machte allen viel Freude mitzuerleben, aus welcher tiefen Überzeugung Fr. Zettler die Gedanken Rosenbergs teilt und lebt. Auf die Frage warum sie GFK betreibt gab sie eine bemerkenswerte Antwort. Sie wolle einen kleinen Beitrag zum Frieden in der Welt leisten.

Kurzum, ich kann nur jedem empfehlen die Gelegenheit zu nutzen und ein GFK-Seminar bei Fr. Zettler zu belegen. Auch wenn man die Welt nicht mit großen Taten verändern kann, schafft man dennoch einen inneren Frieden in sich.

„Liebe den Nächsten wie dich selbst“ (Mt 22,39)

Florian Stadlmayr, Praktikant aus dem Priesterseminar