LOGIN ERFORDERLICH

Dieser Artikel ist Abonnenten mit Zugriffsrechten für diese Ausgabe frei zugänglich.

04.12.2018 | SOZIALKOMPETENZ

Gewaltfreie Kommunikation

Mit klarem Ziel vor Augen und den besten Argumenten gehen Sie in ein Gespräch – und scheitern kläglich. Woran liegt das nur?

Katja Gaschler

© OSTILL / GETTY IMAGES / ISTOCK (SYMBOLBILD MIT FOTOMODELLEN) (AUSSCHNITT)

AUF EINEN BLICK
EMPATHISCH KOMMUNIZIEREN

1 Um in schwierigen Konfliktgesprächen zu einer Einigung zu kommen, empfiehlt es sich zunächst, Verbundenheit zwischen den Parteien aufzubauen. Dies gelingt, wenn alle Teilnehmer das Gefühl haben, dass in der Diskussion ihre Bedürfnisse gehört werden.

2 Die »gewaltfreie Kommunikation« (GFK), begründet durch den klinischen Psychologen Marshall B. Rosenberg (1934–2015), beschreibt den Gesprächsprozess zum Aufbau der Beziehung. Die Methode wird von zertifizierten Trainern unterrichtet.

3 Lange war nicht belegt, ob GFK-Schulungen überhaupt etwas bewirken. Inzwischen ergaben kontrollierte Studien: Teilnehmer können ihre Empathiefähigkeit verbessern und emotional belastende Situationen besser bewältigen.

»Der Freund meiner Schwester hatte sie wieder einmal geschlagen, und sie rief mich weinend an. Ich bin schnell dabei auszuteilen und hätte normalerweise geschrien: ›Ich habe dir doch gesagt, du sollst dich nicht mit ihm einlassen. Ich hab's dir gesagt!!!‹ Aber damit war ich nie wirklich zu ihr durchgedrungen … Also, dieses Mal sagte ich: Wie fühlst du dich deshalb? Sie war vollkommen von den Socken. Das hatte ich sie noch nie gefragt. Wir redeten eine Weile, und ich hatte immer die gewaltfreie Kommunikation dabei im Kopf … und ich glaube, ich half ihr, weil … es fühlte sich so an, als wenn sie mir zuhört.« (J. S.*, entlassen auf Bewährung)

Hin und wieder trifft man auf Menschen, die die Welt verbessern wollen. Elizabeth Marlow gehört zu ihnen. Die Pflegewissenschaftlerin von der University of San Francisco setzt sich für Menschen am Rand der Gesellschaft ein: arme Familien, Obdachlose, Drogenabhängige, Gefängnisinsassen. Um sich wirklich ändern zu können, so ihr Kredo, müsse man manchmal ganz am Boden gewesen sein. Vielleicht auch deshalb ist sich Marlow sicher, dass gerade Straffällige von den Kursen zur »gewaltfreien Kommunikation« profitieren.

J. S. ist einer von 30 Exhäftlingen, die an ihrer Studie teilnahmen. »Das Problem seiner Schwester verschwand natürlich nicht einfach, weil er die GFK einsetzte, aber seine Verbundenheit zu ihr wuchs«, erklärt die Forscherin. Und das sei

wichtig, denn je stärker das soziale Netzwerk der Entlassenen, desto seltener werden sie rückfällig. Außerdem: Nach dem achtwöchigen Training war seine Empathiefähigkeit messbar gestiegen ...

* Name geändert. Zitiert aus Marlow, E. et al., J. Correct. Health Care 18, S. 8–19, 2012

DOWNLOAD (ABO)

Katja Gaschler
Katja Gaschler ist Redakteurin bei »Gehirn&Geist«. Sie ist von der Vorstellung einer gewaltfreien Kommunikation in ihrer Familie begeistert. Leider holpert es noch bei der Umsetzung.

LITERATURTIPP UND QUELLEN LINKS IM NETZ