



GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

MAN SPRICHT NUR MIT DEM HERZEN GUT!

Gehörtes und Gelesenes kann einem kurz den Atem verschlagen, eine bissige Formulierung ist nicht selten als kleine Zuckung in der Magengegend zu spüren, und gewisse Sätze schlagen Wunden in die Seele, die auch nach Jahren der Verarbeitung nicht vergessen gehen. Wer immer kommuniziert und fühlt, sich also als Mensch durch die Welt bewegt, hat diese Erfahrungen schon gemacht. Kränkende Formulierungen in denen eine besondere Form des Sprechens im Zentrum steht – die Hassrede, «hate speech», reizen das Verletzungspotenzial der Sprache gewissermaßen bis aufs Letzte aus, indem sie Menschen (manchmal sogar mutwillig und niederträchtig) beleidigt und diffamiert.

Beziehungen zerbrechen, kollegiales Miteinander wird unmöglich, Vertrauen geht verloren ... weil wir uns gegenseitig mit Worten verletzen. Solche Situationen entstehen, weil wir sehr oberflächlich miteinander sprechen und uns und dem Gegenüber nicht zugestehen, dass mein Verhalten Gefühle bei der anderen Person auslösen und wir verkennen, dass hinter „frechen Sprüchen“, „fiesen Anmerkungen“ oft nicht geäußerte Bedürfnisse stecken, die nicht wahrgenommen und nicht thematisiert werden.

Das Konzept der „Gewaltfreien Kommunikation“ nach M.B. Rosenberg will Hilfestellung geben, das eigene Verhalten zu ändern und dadurch auch die Sprache „gewaltfrei“ einzusetzen. Im Mittelpunkt steht die Frage, wie emotionsgeladene, möglicherweise aggressiv geführte Diskussionen so gestaltet werden können, dass die Beteiligten nicht „aufeinander“ los gehen, sondern sich der anderen Person empathisch öffnen können und so deren Gefühle und Bedürfnisse erfahren können. Zentraler Dreh- und Angelpunkt eines Gesprächs, das wertschätzend und auf Augenhöhe geführt werden soll, ist die Fähigkeit Gefühle und Bedürfnisse zu benennen bzw. zu erkennen. Denn nur wenn sich die Beteiligten darauf einlassen können, gelingt die Sprache des Herzens, denn:

MAN SPRICHT NUR MIT DEM HERZEN GUT!

Ich lade Sie zu einem zweitägigen Seminar zu diesem Thema ein!

Seminartermine: <https://medkom.hamburg>

Ort: wird bei der Anmeldung mitgeteilt.

Kosten: 100 € / Person

Anmeldung über: <https://medkom.hamburg>

REFERENT

Klaus Neander (Hamburg)

B.Sc. Gesundheit und Management

Master of Mediation (zertifizierter Mediator)

GfK – Coach

Lehrbeauftragter an der IU (Hamburg) & FOM (Hamburg)

