

„Worte können Mauern oder Fenster sein“



Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall Rosenberg

Die Referentin, Petra Pfitzner, war mit ihrem Thema Gewaltfreie Kommunikation (GFK) zum zweiten Mal zu Gast bei den UnternehmerFrauen im Handwerk. Einige Anwesende erinnerten sich noch gut an den zweitägigen Workshop vor mehr als 10 Jahren und berichteten, dass sie diese Form der Kommunikation bereits mit in ihren Alltag übernommen hätten. Andere hörten den Begriff GFK zum ersten Mal.

Für Petra Pfitzner bestand nun die Kunst darin, alle Teilnehmer*innen auf ihrem

anderthalbstündigen Vortrag mitzunehmen und dies gelang ihr wunderbar.

Nach Marshall Rosenberg gibt es „Vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation (GFK)“, so Petra Pfitzner: **Beobachten statt zu interpretieren - Gefühle wahrnehmen und ausdrücken statt zu bewerten - Bedürfnisse benennen und Bitten formulieren.** Diese Schritte seien hilfreich, um Konflikte konstruktiv zu lösen und die Beziehungen zu stärken, indem man klare, einfühlsame Botschaften formuliere, erklärte sie.

Gewaltvolle Sätze aus unserer Kindheit, wie z.B. „Es wird gegessen, was auf den Tisch kommt“ oder „Solange du deine Füße unter meinen Tisch stellst, wird gemacht, was ich sage“ sind uns allen geläufig und prägten uns, so die Referentin. Die GFK, die zunächst einmal ein innerer Selbstreflexionsprozess ist, bietet uns mit ihrer Struktur Möglichkeiten an, derartige Sätze zu vermeiden und andere Formen der Kommunikation zu wählen.

Bis heute hätte sich in der Sprache bereits viel verändert. Man kommuniziere anders miteinander und vor allen Dingen auch mit den Kindern. Ziel der GFK sei es, verbale Gewaltausdrücke in der Erziehung und im Umgang miteinander zu vermeiden und einander stattdessen empathisch und wertschätzend zu begegnen.



Optisch untermauert wurde der Abend durch zwei Handpuppen, die immer wieder zum Einsatz kamen. Die verletzende Sprache wird durch den Wolf symbolisiert, der mit Macht, Zwang und Bedrohung unterwegs ist. Für die empathisch Art zu sprechen steht die Giraffe, die die Gefühle und Bedürfnisse der Menschen widerspiegelt und eine respektvolle und achtsame Haltung verkörpert.

„Es geht nicht darum, perfekt sein zu wollen, sondern darum, die Palette der kommunikativen Möglichkeiten zu erweitern“, wünschte sich Petra Pfitzner. Wenn uns dies gelänge, hätten wir bereits viel geschafft. Die empathische Sichtweise helfe dabei, Konflikte zu vermeiden.

Alle Menschen hätten dieselben Bedürfnisse, bedienten sich aber für die Erfüllung unterschiedlicher Strategien. Die Stärke des Einzelnen läge darin, dies zu erkennen und zu akzeptieren.

Eine Rückmeldungsrunde zum Schluss ergab, dass die Anwesenden viele Anregungen für ihre Kommunikation im Alltag erhalten hätten und dies gerne umsetzen möchten.

Hilfestellung dazu gibt es auf der Homepage von Petra Pfitzner: empathie-verbundet.de.