

Friedliche Kommunikation



Was ist friedliche Kommunikation?

Dr. Marshall Rosenberg, ein amerikanischer Psychologe, hat vor vielen Jahren die sogenannte „gewaltfreie Kommunikation“ verbreitet. Heute wird diese unter dem Begriff „Giraffensprache“ nun auch in Grundschulen gelehrt. Ich persönlich bevorzuge die Wortwahl friedliche Kommunikation, damit der Kampf und der Krieg endgültig aus unseren Köpfen, Beziehungen und unserem Sprachgebrauch gehen kann.

Sobald Sie sprachlich Ihr Gegenüber angreifen (du bist..., du hast..., du machst mich wütend...), hat dieser exakt drei Möglichkeiten zu reagieren:

1. **Flüchten;**
2. **Zurückschlagen;**
3. **Zwar dableiben, aber die „Schotten“ dichtmachen.**

Ihr Partner oder besser ausgedrückt, Ihr Feind (durch Angriff machen Sie Ihren Partner zum Feind), hat keine andere Wahl als sich zu verteidigen mit ausschließlich den drei vorgenannten Punkten. Dadurch passiert eine sofortige Trennung zwischen Ihnen beiden. Jegliche Verbindung wird gekappt. Es ist absolut **kein** Austausch zwischen Ihnen möglich. Keiner nimmt den anderen mehr wahr, hört zu oder versteht. Der eine ist mit Angriff beschäftigt und der andere mit Verteidigung. So spielen sie immer wieder Krieg und wundern sich, dass die Liebe keinen Platz hat und sie nichts mehr fühlen. Weiterführend finden Sie die Spielregeln für friedliche Gespräche und eine neue Form, auch in schwierigen Phasen Ihrer Partnerschaft, in Verbindung zu bleiben und zu kommunizieren.

Regeln: Regelmäßig, klare Zeitgrenze setzen (Uhr), da das Unbewusste mit der Zeitgrenze spielt. Einen festen Termin und einen Ausweichtermin finden. Wie einen Geschäftstermin behandeln.

Umgebung: Für Ruhe sorgen, Telefone und Türglocke abstellen, nicht im Bett oder im Schlafzimmer oder am Esstisch treffen, neutraler Platz, möglichst den gleichen wählen.

Vorbereitung: Sich gegenüber sitzen, Augen schließen, einige tiefe Atemzüge nehmen, Augenkontakt während des gesamten Gespräches halten! Abstand korrigieren. Eventuell Platz schön gestalten. Der Zuhörer stellt sich wirklich auf Zuhören ein – ohne an Antworten zu denken! Er empfängt zu Prozent und nimmt alles wertfrei entgegen (auch Augen verdrehen und Grimassen sind Bewertungen!)

Die Themen: Jeder spricht über das, was ihn bewegt und wie er sich, die Beziehung, sein Leben und den Anderen erlebt. Jeder bleibt bei sich. Jeder spricht nur über sich, was bedeutet, dass lediglich Verständnisfragen gestellt werden.