

Was ist GFK (Gewaltfreie Kommunikation)?

Dies ist ein Auszug aus der Seite von www.gewaltfrei.at

Die *Gewaltfreie Kommunikation* ist ein Kommunikations- und Konfliktlösungsprozess. Der Prozess unterstützt Menschen, mit sich selbst und anderen in empathische Verbindung zu treten, und im sozialen Miteinander die Anliegen aller beteiligten Menschen zu berücksichtigen.

Wesentlich dabei sind die Haltung und das Menschenbild, das unserem Handeln und Denken zugrunde liegt. Diese spiegeln sich in unserer Sprache wider. Deshalb inspiriert die *Gewaltfreie Kommunikation* zu einem Sprachgebrauch, der Brücken baut - weit über individuelle Grenzen hinaus. Darüber hinaus plädiert sie für eine Welt, in der Strukturen und Systeme dem Leben dienen.

Im individuellen Kontext erleben wir immer wieder, wie schwierig es ist Konflikte auszutragen ohne sich gegenseitig zu beeinträchtigen oder zu verletzen. In jeder Beziehung spielt Kommunikation eine tragende Rolle. Wirklich gehört oder verstanden und mit unseren Anliegen ernst genommen zu werden, erhöht die Bereitschaft zu Kooperation und fördert gegenseitigen Respekt. Dies gilt sowohl für Interaktionen in der Familie oder in der Arbeitswelt, als auch im größeren Kontext: Die *Gewaltfreie Kommunikation* ist bei Konflikten - egal ob in Gangs, zwischen verschiedenen Ethnien, oder anderen "Gruppierungen" - wirksam.

Wir merken, welche Bedeutung dabei unserer Sprache zukommt. Menschen verletzen Menschen durch Worte. Worte hinterlassen Narben. Sie belasten oder beenden die Beziehung. Worte können uns trennen oder verbinden, mit ihnen errichten wir Mauern oder eröffnen Fenster.

Gründer der GFK: Marshall B. Rosenberg (1934 – 2015)

Die 60er Jahre des 20. Jahrhunderts waren ein Jahrzehnt des großen Aufbruchs und unvorstellbarer politischer und sozialer Veränderungen.

Die Supermacht USA erlebte heftige Erschütterungen. StudentInnen protestierten gegen den Vietnamkrieg. AfroamerikanerInnen kämpften für die Erlangung der Bürgerrechte. Frauen forderten Gleichberechtigung.

Unzählige Menschen engagierten sich in einer Bewegung, die als *The Human Potential Movement* in die Geschichte einging.

Marshall B. Rosenberg war einer dieser Menschen. Er, der selbst in einem gewalttätigen Umfeld aufgewachsen war und in seiner Jugend auch an Auseinandersetzungen beteiligt war, entwickelte ein Trainingsprogramm, das er *Nonviolent Communication* (NVC) –

im Deutschen: **Gewaltfreie Kommunikation (GFK)** nannte.