



Gewaltfreie Kommunikation

Marshall B. Rosenberg

Junfermann Verlag; 2001

196 Seiten

Euro 18,50

Wer heutzutage eine Buchhandlung aufsucht, findet Literatur zum Thema „Besser Kommunizieren“ gleich schrankweise. Nur heißt Quantität eben noch lange nicht Qualität. Und bei vielen dieser Kommunikationsratgeber könnte man dem Gedanken anheimfallen, es würde der Welt nichts fehlen, wäre das eine oder andere Buch nicht geschrieben worden.

Im vorliegenden Fall ist das völlig anders. Aus mehreren Gründen. Zum einen gibt es hier einen Autor, der glaubwürdig wie wenige andere lebt, was er sagt. Sei es durch seine Reisen in Krisengebiete in Afrika, Osteuropa oder den nahen und mittleren Osten, wo er Ausbildungen und Konfliktmediationen anbietet, um Kriegsparteien wieder miteinander ins Gespräch zu bringen, sei es in seiner Arbeit mit Strassengangs, Gefangenen, Polizisten, Managern oder medizinischem und psychologischem Fachpersonal, um Menschen zu befähigen, gewaltfrei miteinander zu kommunizieren. Auf das System, das Rosenberg dazu entwickelt hat, trifft mit Sicherheit der Satz zu: It is simple but not easy.

Es besteht aus vier Schritten: „Beobachten“ konkreter Handlungen, die unser Wohlbefinden beeinträchtigen, unser „Gefühl“ in Verbindung, mit dem was wir beobachten, unsere „Bedürfnisse, Werte und Wünsche“, aus denen diese Gefühle entstehen, und die konkrete Handlung, um die wir „bitten“ möchten, damit unser aller Leben reicher wird. Wer so zu kommunizieren versteht, empfindet das wohl als Quantensprung.