



Gewaltfreie Kommunikation (nach Dr. Rosenberg)

Autor/in: [Paartherapeut, Mediator, Körpertherapeut, Coach, Heilpraktiker, Dipl. Ing. Wilhelm Roth](#)



Zunehmende Bedeutung gewinnt in meiner Arbeit die von uns bewusst und unbewusst ausgedrückte, alltägliche Gewalt in der Kommunikation. Deutlich entdecken wir diese Ausprägung von Gewalt in unserer Sprache, wenn wir über andere Personen moralische Urteile fällen oder Vorwürfe aussprechen sowie, wenn wir damit konfrontiert werden. Mit dieser Sprache üben wir psychischen Druck auf andere und auch auf uns selbst aus, da wir uns auch selbst für Fehler verurteilen. Diese Form der Kommunikation entfremdet uns von unserer natürlichen, einfühlsamen Natur. (vgl. Rosenberg 2002, S 31ff). Die Sprache ist daher der Indikator für die strukturelle Gewalt in unserer Haltung zum Leben.

Einige Untersuchungen belegen, dass hinter jeder Gewalt - ob in der Kommunikation zwischen Menschen oder in der Politik zwischen Nationalstaaten - „eine Art von Denken steht, die die Ursachen eines Konfliktes dem Fehlverhalten des Gegners zuschreibt“. (Rosenberg 2002, S. 33) Ein ausführlicher interpersonaler und interkultureller Diskurs über diese Denk- und Kommunikationsmuster, als die wesentlichen Verursacher der Konflikte sowohl im zwischenmenschlichen Bereich, als auch zwischen den Nationen, ist demnach überfällig. (Damit will ich den Einfluss von Macht und ökonomischen Interessen auf Konflikte zwischen den Nationen natürlich nicht leugnen.)

In der Auseinandersetzung mit unseren Kommunikationsmustern können wir ein neues Verständnis für die Konflikte in unseren zwischenmenschlichen Beziehungen und einen Weg der Konfliktlösung finden. Letztendlich geht es jedoch nicht nur um eine Veränderung auf der sprachlichen Ebene, sondern um die Entwicklung einer von Gewaltlosigkeit geprägten Lebenshaltung.

Das soll nicht als neuer Imperativ für die Lebensweise im Alltag missverstanden werden, denn ein solcher würde ebenfalls ein Moment der Gewalt beinhalten und in einer rigiden Anspruchshaltung münden. Einen Ausweg aus dem Dilemma finden wir nur in der Achtsamkeit.

Die in diesem Verzeichnis vorgestellten Therapien und Methoden werden zum Teil seit Jahrhunderten praktiziert und sind auch in heutiger Zeit in Kursen und Seminaren unterrichtet worden. Sie können bei gesundheitlichen Problemen Rat und Hilfe eines Arztes nicht ersetzen. Der Betreiber dieses Verzeichnisses übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder etwaigem Missbrauch der hier vorgestellten Therapien und Methoden ergeben.

Alle Inhalte dieser Website copyright ©Heilverzeichnis/Heal24.com und der jeweiligen Rechte-Inhaber. Weiterverbreitung der Inhalte ohne vorherige schriftliche Genehmigung ist nicht zulässig. Alle Rechte vorbehalten