

## WAS IST "GEWALTFREI KOMMUNIKATION"?

"Gewaltfreie Kommunikation" ist ein Prozess, der uns dazu verhilft, das Leben für uns und unsere Mitmenschen lebendiger und echter zu gestalten. Wir lernen dabei, gewaltfrei mit uns selbst und mit unserer Umgebung zu kommunizieren. Das bedeutet, unmittelbar und ehrlich die Gefühle und die ihnen zugrunde liegenden erfüllten oder unerfüllten Bedürfnisse in uns und in den Menschen um uns wahrzunehmen. Dabei übernehmen wir die volle Verantwortung für unsere Gefühle, Gedanken, Worte und Taten und verzichten auf hemmende Analysen und Urteile.

"Gewaltfreie Kommunikation" basiert auf einer allgemein anerkannten Grundlage von ethischen Werten und ist leicht anzuwenden am Arbeitsplatz, im privaten und im öffentlichen Bereich. Dieser Prozess hilft, Menschen zu befreien und ihre Beziehungen lebendig und kreativ werden zu lassen.

"Gewaltfreie Kommunikation" kann ein sehr mächtiges Hilfsmittel sein, doch wollen wir uns immer bewusst sein, wozu wir es gebrauchen. Unser Ziel ist es nämlich, mit diesem Mittel an einen Ort zu gelangen, wo wir mitfühlend geben und nehmen, wo Menschen aus freien Stücken geben, und zwar, weil sie das Leben lebendiger machen wollen und nicht, weil sie sich von Angst, Schuldgefühlen oder Scham dazu gedrängt fühlen. Verlieren wir jedoch dieses Ziel aus den Augen und verstehen "Gewaltfreie Kommunikation" nicht als Hilfsmittel auf dem Weg zu jenem Ziel sondern als anscheinend sanftes Mittel zur Manipulation, dann missbrauchen wir das Hilfsmittel und schädigen uns selbst und unsere Mitmenschen.

"Gewaltfreie Kommunikation" betrachte ich als **nachhaltige Friedensarbeit**, weil ich mit mir selbst beginne, in der Überzeugung, dass ich nur bei mir selbst etwas ändern kann.

Ich gebe Kurse, berate Einzelne und Paare und leite vier Übungsgruppen in "Gewaltfreie Kommunikation". Dabei gehen wir immer vom Hier und Jetzt aus, von aktuellen Problemen und Konflikten.

Dr. phil. et theol. **Verena Jegher**

[www.verena-jegher.ch](http://www.verena-jegher.ch)