

losigkeit und Drogensucht können in die Selbstvernichtung führen. Einzige Hoffnung ist die persönliche Selbstveränderung – denn wenn keine wirklich neue Völkerverständigung gefunden wird und daraus Wege entstehen, die die Grundhaltung der Menschen verändern, werden sowohl die Stammeskulturen als auch die westliche Zivilisation bald nicht mehr in dieser Form existent sein.

Und eben Sobonfus Botschaft bezieht sich auf die Lebensweise ihres Volkes, diese Botschaft, die auch für Menschen in der westlichen Zivilisation, ganz besonders in Großstädten immer wichtiger wird. „Die Gemeinschaft ist die Seele, der Leitstern meines Stammes“, so Sobonfu.

In ihrer ganzen Präsenz und Lebendigkeit lädt Sobonfu Somé zum Wiedererlernen von Ritual und Gemeinschaft ein, und unter den vielen Ritualen, die die Dagara anwenden, gibt es auch ein spezielles Traueritual, denn die Unterdrückung von Trauer, kann uns sehr von der Wahrnehmung von uns selbst und unserer Umgebung trennen. In der Tradition der Dagara werden solche

Spannungen mit Hilfe von Traueritualen aufgelöst und so die Kontinuität in den Beziehungen wieder hergestellt. In unserer westlichen Kultur gibt es besonders viel zurückgehaltene, nicht gelebte Trauer. Daher zeigt Sobonfu in diesem Seminar, in den Raum der Wandlung einzutreten und ein von der westafrikanischen Kultur inspiriertes Ritual aufzubauen, wodurch wir alte Verstrickungen lösen und die bisher ungelebte Trauer fühlen und äußern dürfen. Dadurch nehmen wir wieder mehr von Neuem die Verbundenheit mit dem Leben in und um uns wahr und können daher ganz offen für die Freude an diesem Leben sein.

*Vortrag zu dieser Thematik am 22. 11. 2007, 19.00 Uhr, Seminar: 23. bis 25. 11. 2007 im Seminarzentrum Kontiki, Hainburgerstr. 48, 1030 Wien, Tel.: 0699/12081949, [makia@kontiki.at](mailto:makia@kontiki.at), [www.kontiki.at](http://www.kontiki.at)*

**Kontakt Sobonfu:**  
[www.sobonfu.com](http://www.sobonfu.com)

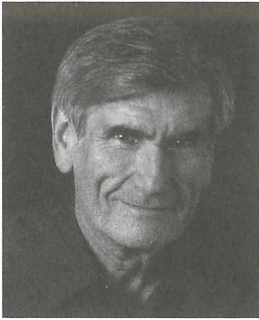
*Mag. Karin Kaul*

## Gewaltfreie Kommunikation – eine Sprache des Lebens



so lautet auch ein Buchtitel, verfasst von Dr. Marshall Rosenberg, dem Begründer der gewaltfreien Kommunikation (GFK). Durch seine Konfrontation mit Rassenunruhen, kurz nach

der Übersiedelung der Familie Rosenberg nach Detroit, beschäftigte sich M. Rosenberg vor allem mit zwei Fragen: „Was geschieht genau, wenn wir die Verbindung zu unserer einfühlsamen Natur verlieren und uns schließlich gewalttätig und ausbeuterisch verhalten?“ und „Was macht es Menschen möglich, selbst unter den schwierigsten Bedingungen mit ihrem einfühlsamen Wesen in Kontakt zu bleiben?“



Dr. M. Rosenberg promovierte 1961 als klinischer Psychologe an der Universität in Wisconsin und wurde 1966 in die amerikanische Prüfungsbehörde für

klinische Psychologen berufen. Nachdem er erkannt hatte, wie wichtig die Sprache für gutes Gelingen zwischenmenschlicher Beziehungen ist, entwickelte er in den 1960er Jahren einen Gesprächsprozess, der die Aufmerksamkeit auf menschliche Bedürfnisse lenkt.

Zitat Marshall Rosenberg: „Ich nenne diese Methode „Gewaltfreie Kommunikation“ und benutze den Begriff „Gewaltfreiheit“ im Sinne von Gandhi: er meint damit unser einfühlerisches Wesen, das sich wieder entfaltet, wenn die Gewalt in unseren Herzen nachlässt. Wir betrachten unsere Art zu sprechen vielleicht nicht als gewalttätig, dennoch führen unsere Worte oft zu Verletzung und Leid – bei uns selbst oder bei anderen.“

Einfluss auf seine Arbeit hatten auch sein Lehrer Carl Rogers und dessen Erkenntnisse aus der klientenzentrierten Gesprächstherapie, sowie Rosenbergs intensive Beschäftigung mit vergleichender Religionswissenschaft. „Alles, das in die Gewaltfreie Kommunikation integriert wurde, ist schon seit Jahrhunderten bekannt“, sagt Rosenberg.

Diese Methode ist daher in allen Lebensbereichen wirkungsvoll einsetzbar, ist weltweit friedensfördernd erprobt und kommt in Krisengebieten ebenso zur Anwendung wie in Institutionen, Unternehmen, Schu-

len, in persönlichen Beziehungen, wie auch zur Selbstreflexion.

Im Jahre 1984 gründete Rosenberg das „Center for Nonviolent Communication“ (CNVC), mit dem Ziel, seine jahrelangen Erfahrungen und Erkenntnisse auf dem Gebiet der Überwindung der Rassentrennung allgemein zugänglich zu machen. Zusätzlich trainiert Rosenberg seit über drei Jahrzehnten weltweit SchülerInnen, StudentInnen, LehrerInnen, Eltern, ManagerInnen, Militärs, FriedensaktivistInnen, AnwältInnen, Gefangene, PolizistInnen, Geistliche etc. in Gewaltfreier Kommunikation.



## Was ist das charakteristische der Gewaltfreien Kommunikation

- Beobachten
- Fühlen
- Bedürfnisse erkennen
- Bitten äußern

Die Technik der Gewaltfreien Kommunikation zeigt uns, wie wir mit Sprache bewusster und verantwortungsvoller umgehen können, denn wenn wir lernen, uns situationsbedingt so auszudrücken, dass wir mit dem, was wir wollen, auch gehört werden, haben wir eine gute Chance zu bekommen, was wir brauchen. Die Gewaltfreie Kommunikation lenkt unsere Aufmerksamkeit auf Gefühle und Bedürfnisse und lehrt uns zu vermeiden, was Widerstand auslöst. Wie

z. B. Bewertungen, Kritik, Schuldzuweisungen, Forderungen usw. – Gewalt eben! So haben wir größtmöglichen Erfolg, Konflikte zu lösen, ohne unsere Anliegen aufzugeben oder unsere Beziehungen aufs Spiel zu setzen. In der Regel eignen wir uns im Laufe des Lebens eine Form der Sprache an, die sich in den meisten Fällen in der täglichen Kommunikation eher trennend auswirkt. Hinzu kommt, dass, wenn etwas nicht wunschgemäß läuft, der andere gleich zum Gegner stilisiert wird und wir sind äußerst schnell im Beurteilen und Werten. Dieses dann Nicht-Gelingen von guter Kommunikation liegt daher immer an unerfüllten Bedürfnissen.

Laut Marshall Rosenberg ist die Gewaltfreie Kommunikation Ausdruck seines Glaubens, dass die Freude am einfühlsamen Geben und Nehmen dem natürlichen Wesen des Menschen entspricht und sein Wunsch ist, dieses „natürliche Wesen“ nähren zu helfen.

Dr. Marshall B. Rosenberg lebt in der Schweiz und den USA und ist Autor vieler Bücher, u. a.:

**„Gewaltfreie Kommunikation“**

*Junfermann*

ISBN-10: 3873874547

ISBN-13: 978-3873874541

**„Die Sprache des Friedens sprechen in einer konfliktreichen Welt“**

*Junfermann*

ISBN: 387387640X

**„Erziehung, die das Leben bereichert“**

*Junfermann*

ISBN-10: 3873875667

ISBN-13: 978-3873875661

**„Lebendige Spiritualität“**

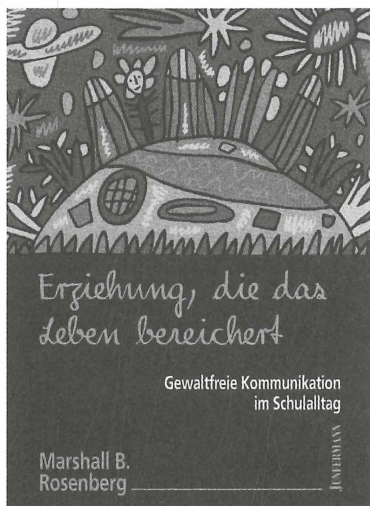
ISBN-10: 3873876000

ISBN-13: 978-3873876002

*Junfermann*

*Informationsmöglichkeit:*

*www.cnvc.org, www.gewaltfrei.at*



*Mag. Karin Kaul*

# ZOBODAT - [www.zobodat.at](http://www.zobodat.at)

Zoologisch-Botanische Datenbank/Zoological-Botanical Database

Digitale Literatur/Digital Literature

Zeitschrift/Journal: [Agemus Nachrichten Wien - Internes Informationsorgan der Arbeitsgemeinschaft Evolution, Menschheitszukunft und Sinfragen, Naturhistorisches Museum Wien](#)

Jahr/Year: 2007

Band/Volume: [91](#)

Autor(en)/Author(s): Kaul Karin

Artikel/Article: [Gewaltfreie Kommunikation - eine Sprache des Lebens 22-24](#)