

# Ist friedvoll gesünder?

20.10.2007

Von: Hersbrucker Zeitung

**Gewaltfreie Kommunikation**, die gesundheitsfördernd wirkt - was soll das denn sein? Gabriele Lindemann aus Nürnberg erklärt es. Die Konfliktmediatorin und zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (GFK) hat bereits ganze Unternehmen, aber auch Familien und Einzelpersonen aus emotionalen Sackgassen herausgeführt und auf einen gesunden Weg gebracht. Am Dienstag stellt sie das Modell in Hersbruck vor.



Was ist gewaltfreie Kommunikation?

Es ist ein relativ einfaches Konzept, das durch eine klare Sprache die Beziehungen von Menschen zueinander verbessert. Wenn sich zwei Gesprächspartner ineinander hineinversetzen und jeder das Anliegen des anderen versteht, dann können sie viel leichter miteinander umgehen, als wenn jeder dem anderen Vorwürfe macht. Das ist erlernbar.

Gehen die Menschen so schlecht miteinander um?

Grundsätzlich nicht, aber wir beurteilen vieles zu schnell. Wie oft sagen Menschen, wenn ein Berg Arbeit vor ihnen liegt: „Ich schaff das nicht“ oder „Das ist meine oder deine Schuld“, wenn ein Fehler passiert. Sie sehen keinen Ausweg und sind unzufrieden und frustriert, anstatt der Sache auf den Grund zu gehen. Auch zwischenmenschliche Beziehungen scheitern häufig an solchen Schuldzuweisungen.

Das zu ändern ist schwierig.

Es ist Übungssache. Dazu ein Beispiel, das ich selbst kenne: Ein Ehepaar sitzt beim Frühstück. Sie stellt ihm eine Frage, aber er hört nicht zu. Sie rastet aus und schimpft: „Ich möchte einmal erleben, dass du **dich** morgens mit mir unterhältst, statt Zeitung zu lesen.“ Ihr **Mann** schaltet auf stur. Der Tag beginnt in Unfrieden.

Wie hätte er schöner begonnen?

Statt des Vorwurfs „Du hörst mir nie zu“ hätte es sich gelohnt, tief durchzuatmen. Jeder Mensch trägt gern zum Wohl anderer bei, wenn er spürt, dass er selbst respektiert wird. Das ist der Kern: einfühlsam zu kommunizieren, ohne eigene Anliegen zurückzustellen. Das GFK-Modell sieht vier Schritte vor, die ich in Seminaren mit Menschen erarbeite: Erstens beobachte ich die Situation, ohne sie zu bewerten. Zweitens sage ich, wie es mir damit geht. Drittens finde ich heraus, was ich brauche, und viertens formuliere ich eine Bitte an mein Gegenüber.

Wie hätte die Frau also besser kommuniziert?

Indem sie vielleicht gesagt hätte: „Wenn du beim Frühstück Zeitung liest und nicht auf meine Frage antwortest (erstens) bin ich frustriert (zweitens), weil ich gerne etwas mit dir besprochen hätte, was mich beschäftigt (drittens). Bist du bereit, mir jetzt zehn Minuten zuzuhören und mir deine Meinung dazu zu sagen (viertens)?“ So hätte sie ihr Bedürfnis mitgeteilt, mit ihm über etwas Wichtiges zu sprechen, und sie hätte ihn ernst genommen.

Und wo ist der gesundheitsfördernde Aspekt?

Friedvolle Kommunikation verursacht viel weniger Stress, Ärger, Depression und Schuldgefühle als eine von Vorwürfen geprägte. Sie fördert Lebensfreude und Lebensqualität. Das wirkt sich nachhaltig auf den Allgemeinzustand aus.

Interview: Johanna Finzel

Vortrag am 23.10. um 19.30 Uhr, Krankenhaus Hersbruck, UG [www.menschen-und-ziele.de](http://www.menschen-und-ziele.de)