



Deutsche  
Arbeitsgemeinschaft  
Selbsthilfegruppen e.V.

## **Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung heute** **Wurzeln – Werte – Weiterentwicklung**

**43. Jahrestagung vom 12. - 14. Juni 2023 in Weimar**

**Workshop 6:**

**Nicht nur nett, sondern ehrlich...  
Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation**

**Leitung:**

**Klaus Vogelsänger,**  
Seminarleiter und Kommunikationstrainer Köln

**Florian Czieschinski,**  
Selbsthilfekontaktstelle Gießen

**[www.dag-shg.de](http://www.dag-shg.de)**

Gerade gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen bieten ein ideales Übungsfeld für vertrauensvolle und offene Kommunikation. Schließlich geht es hier um gemeinschaftlichen Austausch auf Augenhöhe, in dem das mitgeteilt wird, was Betroffene tatsächlich empfinden und in ihrem alltäglichen Leben erleben und wie sie mit ihrer Erkrankung umgehen. Aber auch im Bereich der Selbsthilfe-Unterstützung kann es erforderlich sein, Gesprächsstrategien anzuwenden, um eigene Bedürfnisse und Haltungen zu formulieren, ohne das Gegenüber dabei im Gespräch zu verlieren und das gegenseitige Verständnis zu fördern. Im Workshop wurde auf lebendige und kreative Art die Anregungen aus der Gewaltfreien Kommunikation von Marshall B. Rosenberg gemeinsam erforscht und aktiv angewendet.

Der Kommunikationsstil nach Marshall Rosenberg – die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) – ist dabei mehr als eine erfolgreiche Gesprächsstrategie. Sie ist eine Lebenshaltung, die Situationen zu schaffen vermag, in denen alle Beteiligten gewinnen. Ziel ist das Erlernen eines einfühlsamen Kommunikationsstils, der uns Verantwortung für unser Leben übernehmen lässt. Die GFK befähigt uns, in Wertschätzung für uns und andere selbstbestimmt zu handeln und dabei die Bedürfnisse aller im Blick zu behalten. Die GFK hilft uns bei der Veränderung unseres sprachlichen Ausdrucks und unserer Art des Zuhörens.

***Die GFK gibt uns konkrete und erlernbare Werkzeuge in die Hand, die uns dabei unterstützen:***

- Gefühle und Bedürfnisse auszudrücken, ohne unsere Gesprächspartner/innen zu beschuldigen oder zu kritisieren
- Bitten klar zu formulieren, ohne anderen zu drohen, sie zu manipulieren oder zu erpressen
- Vorwürfe, Kritik und Forderungen nicht persönlich zu nehmen, sondern durch mitfühlendes Hören zu klären, was dahintersteht.

***Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation sind folgende Annahmen:***

- alles, was ein Mensch jemals tut, ist ein Versuch, Bedürfnisse zu erfüllen
- jegliche Form von Gewalt ist der tragische Ausdruck unerfüllter Bedürfnisse / hinter jedem aggressiven Verhalten steckt ein Bedürfnis
- es ist für alle Beteiligten förderlicher, Bedürfnisse durch Kooperation, statt durch Kämpfe zu erfüllen
- es bereitet Menschen von ihrer innersten Natur her Freude, zum Wohlergehen anderer beizutragen, wenn sie das freiwillig tun können
- jeder Mensch verfügt über bemerkenswerte Ressourcen (Fähigkeiten), die uns erfahrbar werden, wenn wir durch Empathie/Einfühlung mit ihnen in Kontakt kommen

***Ziele der Gewaltfreien Kommunikation:***

- GfK dient der Lebensverschönerung
- Befriedigende Beziehungen aufbauen und erhalten (win-win)
- Unsere Bedürfnisse zu befriedigen, ohne anderen Gewalt anzutun
- Schmerzliche Kommunikation verändern
- Konflikte wandeln

Gewaltfrei kommunizieren heißt, dass wir uns so auszudrücken, dass die anderen uns zuhören und dass wir Konsens erreichen: wir stehen dann mit unserer Lebensenergie in Verbindung, sind fähig zuzuhören und gern bereit die Bedürfnisse aller Beteiligten zu berücksichtigen und damit zum Wohlergehen aller beizutragen

*Klaus Vogelsänger Empathisches Coaching®*

Der Workshop bot dabei die Möglichkeiten zum intensiven Austausch und Übungsmöglichkeiten für schwierige Gesprächssituationen.