

MARSHALL B. ROSENBERG

# Das können wir klären!



Wie man Konflikte friedlich  
und wirksam lösen kann

# Über Gewaltfreie Kommunikation

**Gewaltfreie Kommunikation (GFK)** ist eine Art des Umgangs miteinander, die den Kommunikationsfluss, der im Austausch von Informationen und im friedlichen Lösen von Konflikten notwendig ist, erleichtert. Der Fokus liegt dabei auf Werten und Bedürfnissen, die alle Menschen gemeinsam haben, und wir werden zu einem Sprachgebrauch angeregt, der Wohlwollen verstärkt. Ein Sprachgebrauch, der zu Ablehnung oder Abwertung führt, wird vermieden.

**Gewaltfreie Kommunikation** geht davon aus, dass die befriedigendste Handlungsmotivation darin liegt, das *Leben zu bereichern* und nicht aus Angst, Schuld oder Scham etwas zu tun. Besondere Bedeutung kommt der Übernahme von Verantwortung zu – für getroffene Entscheidungen sowie der Verbesserung der Beziehungsqualität als vorrangiges Ziel.

**Durch die Gewaltfreie Kommunikation werden Sie verstehen, dass ...**

- ▶ alles, was ein Mensch jemals tut, ein Versuch ist, Bedürfnisse zu erfüllen;
- ▶ es für alle Beteiligten förderlicher ist, Bedürfnisse durch Kooperation statt durch Wettbewerb zu erfüllen;
- ▶ es Menschen von ihrer Natur her Freude bereitet, zum Wohlergehen anderer beizutragen, wenn sie das freiwillig tun können.

**Die Gewaltfreie Kommunikation bietet Ihnen die Gelegenheit ...**

- ▶ Verbindungen mit anderen Menschen zu schaffen, die für Sie befriedigender sind;
- ▶ Ihre Bedürfnisse auf eine Weise zu erfüllen, die Ihren Werten und denen anderer gerecht wird;
- ▶ vergangene Erfahrungen und Beziehungen, die schmerzvoll oder erfolglos waren, zu heilen.

**Die Fähigkeiten der Gewaltfreien Kommunikation werden Sie dabei unterstützen ...**

- ▶ Schuldgefühle, Scham, Angst und Depression aufzulösen;
- ▶ Ärger und Frustration umzuwandeln in den Aufbau von Partnerschaften und Kooperationen;
- ▶ Lösungen zu finden, die auf gegenseitiger Rücksichtnahme, Respekt und Konsens basieren;
- ▶ Bedürfnisse so zu erfüllen, dass sie das Leben bereichern, sei es im persönlichen Leben, in der Familie, der Schule, der Nachbarschaft und in der Gesellschaft.

Weitere Informationen über das Center for Nonviolent Communication in den USA und die Gewaltfreie Kommunikation finden Sie auf den Internetseiten [www.CNVC.org](http://www.CNVC.org) und [www.NonviolentCommunication.com](http://www.NonviolentCommunication.com).

Informationen über die Gewaltfreie Kommunikation im deutschsprachigen Raum finden Sie unter [www.gewaltfrei.de](http://www.gewaltfrei.de).

## Über den Autor



**Marshall B. Rosenberg, Ph. D.**, ist Begründer des *Center for Nonviolent Communication* (CNVC) und dort Leiter des Trainingsbereiches.

Dr. Rosenberg ist in einem brodelnden Viertel in Detroit aufgewachsen und entwickelte ein starkes Interesse an neuen Formen der Kommunikation als einer friedlichen Alternative zu der Gewalt, die er in seiner Jugend kennen lernte. Aufgrund seines Interesses promovierte er im Jahre 1961 an der University of Wisconsin zum Doktor der Psychologie. Weitere Lebenserfahrungen und sein Studium in vergleichender Religionswissenschaft brachten ihn dazu, den Ansatz der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) zu entwickeln.

Dr. Rosenberg setzte die GFK zunächst in den sechziger Jahren in Projekten ein, die der Mediation und der Vermittlung von Kommunikationsfähigkeiten dienten. Sie wurden damals von der US-Regierung gefördert. 1984 gründete er das *Center for Nonviolent Communication* (CNVC). Seither hat sich das CNVC zu einer internationalen gemeinnützigen Organisation mit über hundert Trainer/innen entwickelt. Diese Mitarbeiter/innen bieten Trainings in dreißig Ländern in Nord- und Südamerika, Europa, Asien, dem Mittleren Osten und Afrika an, veranstalten Workshops für Lehrer/innen und Erzieher/innen, Berater/innen, Eltern, im Gesundheitswesen Tätige, Mediator/innen, Manager/innen, Gefängnisinsassen/innen, Strafvollzugsmitarbeiter/innen, Polizist/innen, Soldat/innen, Geistliche und Regierungsbeamte.

Dr. Rosenberg hat Programme zur Förderung des Friedens in Kriegsgebieten wie Ruanda, Burundi, Nigeria, Malaysia, Indonesien, Sri Lanka, Sierra Leone, dem Mittleren Osten, Kolumbien, Serbien, Kroatien und Nordirland ins Leben gerufen. Auf Einladung der UNESCO hat das CNVC-Team in Serbien Zehntausende von Schülern und Lehrern ausgebildet. Die israelische Regierung hat GFK offiziell anerkannt und bietet nun in Hunderten von Schulen entsprechende Trainings an.

**Marshall B. Rosenberg**

# **Das können wir klären**

**Wie man Konflikte friedlich und  
wirksam lösen kann**

**Gewaltfreie Kommunikation: Die Ideen & ihre Anwendung**

Aus dem Amerikanischen von Dr. Michael Dillo



**Junfermann Verlag • Paderborn  
2013**

Copyright © der deutschen Ausgabe: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung,  
Paderborn 2004  
3. Auflage 2013  
Copyright © 2003 Puddledancer Press

Coverfoto: © dalaprod – Fotolia.com  
Covergestaltung / Reihenentwurf: Christian Tschepp

Translated from the book *We Can Work it Out*, written by *Marshall B. Rosenberg, Ph.D.*,  
Copyright 2003, Publication Date: Sept. 2003.  
Publisher: Puddledancer Press, ISBN: 1-892005-12-3. Used with permission. For further  
information about Nonviolent Communication please visit the Center for Nonviolent  
Communication on the web at: [www.cnvc.org](http://www.cnvc.org).

Fachliche Begleitung und Überarbeitung der Übersetzung: Ingrid Holler, München

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung  
außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verla-  
ges unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen,  
Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Satz: JUNFERMANN Druck & Service, Paderborn

### **Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek**

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliothek;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN der Printausgabe: 978-3-87387-951-5  
ISBN dieses E-Books: 879-3-95571-049-1 (EPUB), 879-3-95571-412-3 (PDF),  
879-3-95571-411-6 (MOBI)