

## Workshop Zivilcourage – Weisse Woche 2017

### Gewaltfreie Kommunikation

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist ein Prozess, der von Dr. Marshall B. Rosenberg entwickelt wurde. Diese Form der Kommunikation ermöglicht es den Menschen so miteinander umzugehen, dass der Kommunikationsfluss zwischen ihnen verbessert wird. GFK kann sowohl beim Kommunizieren im Alltag als auch beim friedlichen Lösen von Konflikten im persönlichen, beruflichen oder politischen Bereich hilfreich sein. Sie versteht sich nicht als Technik, die andere Menschen zu einem bestimmten Handeln bewegen soll, sondern als Grundhaltung, bei der eine wertschätzende Beziehung im Vordergrund steht. Das Modell baut auf einer Haltung auf, die sagt: Menschen möchten grundsätzlich miteinander im Austausch sein, in einer Balance von Geben und Nehmen. Mit jeder Handlung versuchen sich Menschen Bedürfnisse zu erfüllen, um das Leben wirklich leben zu können, in seiner ganzen Fülle und mit allen Herausforderung. Was bewegt Menschen dazu, zu der Erfüllung der Bedürfnisse beitragen zu wollen und was hindert sie daran? Die GFK hilft uns dabei: Die Verantwortung für die eigenen Gefühle und für das eigene Handeln zu übernehmen.

“Die GFK ist ein Prozess, der mich daran erinnert und mir bewusst macht, dass sowohl Ich als auch mein Du in jedem Moment eine Wahlmöglichkeit haben: nämlich mir und anderen entweder das Leben zu erschweren oder das Leben zu bereichern.“

*Peter Schibli 2009*

### Gewaltfreie Kommunikation in kritischen Situationen - Interventionen

- Ich teile mit, dass ich mit dem Geschehenen nicht einverstanden bin.
- Ich stelle Aufmerksamkeit her.
- Ich spreche Umstehende direkt an und fordere sie zur Mithilfe auf.
- Ich versuche, wenn möglich, vermittelnd einzugreifen.
- Falls nötig, alarmiere ich Sanität, Feuerwehr, Polizei.
- Ich stelle mich als Zeugin oder Zeugen zur Verfügung.

Sich selber richtig einschätzen:

Auf uns selber haben wir am meisten Einfluss. Darum ist es wichtig, sich selber zu kennen und zu wissen, wie man die eigenen Emotionen kontrollieren kann.

- Wie fühle ich mich: Gut, unsicher, ängstlich, wütend, ohnmächtig?
- Auf Selbstgespräche achten: "Diesen unerzogenen Lümmeln werde ich es zeigen....." deuten auf eine grosse Wut und Ohnmacht hin und man ist gefährdet, die Kontrolle zu verlieren und unverhältnismässig zu reagieren.
- Angst und Unsicherheiten ernst nehmen! Hier muss man unterscheiden zwischen der Angst, sich ernsthaft zu gefährden und der Angst, sich zu exponieren und sich zu blamieren.

Situationen richtig einschätzen:

- Aus Distanz beobachten, z.B. ist Alkohol im Spiel.
- Wie viele sind beteiligt, wer ist dabei, wie sind die Rollen verteilt, d.h. Opfer, Täter, Leader, Mitläufer.
- Ort und Zeitpunkt (z.B. belebter Ort, Tag oder Nacht).
- Informationen einholen, z.B. jemanden fragen.
- Vorsicht, wenn Waffen, z.B. Messer im Spiel sind. Distanz wahren

#### Möglichkeiten kennen und richtig verhalten

- Hinschauen.
- Grüßen, wenn man jemanden kennt mit Namen und sich selber vorstellen.
- Ich- oder wir-Botschaften verwenden und mit "weil" begründen.
- Klare Statements abgeben, ohne jemandem einen Vorwurf zu machen.
- Bei gefährlichen Situationen aus sicherer Distanz intervenieren.
- Bei Handgreiflichkeiten zwischen zwei oder mehreren Personen, alle ansprechen mit einer allgemeinen Feststellung wie: "Stopp" oder "sofort aufhören".
- Beteiligte Personen eher Siezen als Duzen.
- Körperkontakt vermeiden.
- Auf Beleidigungen und Beschimpfungen nicht reagieren.
- Duellsituationen vermeiden, d.h. Aussagen vermeiden, die darauf abzielen, dass man als Sieger vom Platz gehen
- Sachlich bleiben, keine Beleidigungen, und zynischen Bemerkungen.
- Die „2“ am Rücken ertragen, d.h. sich ohne sichtbaren Erfolg zurückziehen können.
- Fragen stellen, z.B.: "Kann mir jemand erklären, was hier läuft."
- Guter Humor kann Situationen entschärfen. Er darf aber nicht auf Kosten von Beteiligten gehen.
- Ablenken, z.B. nach dem Weg fragen.

#### Respekt verschaffen

- Respektvoll kommunizieren und handeln.
- Vor allem Wut, unter Kontrolle haben.
- Sich nicht auf die primitive, beleidigende Ebene herunterlassen.
- Sich mit Namen vorstellen.
- Zur Begrüssung die Hand geben.
- Ruhig, klar und deutlich sprechen.

7.11..2017

Giorgio Andreoli, Bern