[Musik][5"]

[5][23] A: Ich bin jetzt gerade bei Heike hh und wir unterhalten uns über gewaltfreie Kommunikation. Ich bin durch Heike an gewaltfreie Kommunikation an die Theorie gekommen hh und deswegen haben wir uns dazu entschlossen, ein Interview für Offenherzig dafür zu machen. Liebe Heike, stell dich doch mal ganz kurz selbst vor.

[24][54] B: hh Hallo liebe Katrin, danke, dass du mich eingeladen hast. Das freut mich sehr, dass wir heute über gewaltfreie Kommunikation reden. Das ist ja eines meiner hh Herzensanliegen. Bin sehr vielseitig interessiert hh, das würde jetzt glaube ich zu weit führen, das alles auszuführen, hh vielleicht, was alle meine Interessen verbindet ist, dass ich mich für Menschen interessiere. Also überall, wo man Menschen zusammenkommt und hh auch zu verstehen, wie sie ticken, und wie wir uns gegenseitig unterstützen können und genau, das macht mich aus.

[55][61] A: Vielen Dank! hh Vielleicht als erstes die Frage, was ist denn eigentlich Gewaltfreie Kommunikation?

[63][206] B: Gewaltfreie Kommunikation, oder G.F.K., wie es oft abgekürzt wird, hh ist eine Kommunikationsmethode hh und das ist aber auch eine Art des Umgangs miteinander. Mhm, hh eine Art, die die Verbindung zwischen Menschen stärken soll. Würde ich einmal sagen. hh Gewaltfreie Kommunikation ist entwickelt worden von dem Psychologen Marshall Rosenberg, in den U.S.A. in den frühen achtziger Jahren. Marshall Rosenberg war sehr geprägt von Gewalterfahrungen in seinem Umfeld, es gab viele Rassenkonflikte in Detroit, wo er aufgewachsen ist hh und er hat sich die Frage gestellt, hh wie schaffen es Menschen, in Extremsituationen trotzdem mitfühlend zu bleiben? Hat das erforscht als Psychologe, und hat da eine Connection gefunden zur Sprache, die Menschen verwenden. hh Und hat aufgrund dieser Forschungen dann diese gewaltfreie Kommunikation entwickelt, die dann diese Methode, die sich in vier Schritte gliedert, da kommen wir später wahrscheinlich eh dazu. Mir ist aber auch noch voll wichtig zu sagen, dass G.F.K. auch ein Weltbild, oder ein, ich nenne es, Mindset, ist. hh Ohne das funktionieren die vier Schritte auch nicht. Dieses Mindset beinhaltet, dass man davon ausgeht, dass Bedürfnisse was sind, was Menschen grundsätzlich miteinander verbindet, dass es das ist, was wir alle gemeinsam haben. hh Soweit können die meisten noch folgen, den nächsten Punkt widersprechen schon viele. Zweiter Punkt wäre in der G.F.K., dass wir alle als Menschen von Natur aus gerne dazu beitragen, dass die Bedürfnisse der anderen erfüllt werden. hh Da gibt es sehr viele Menschen, die dem nicht zustimmen würden, hh was daran liegt, dass wir das vielleicht nur dann gerne machen, wenn unsere eigenen Bedürfnisse erfüllt sind. Und wer kann schon von sich sagen, meine Bedürfnisse sind alle erfüllt? ll hh Aber wenn das ist, dann helfen wir sehr gerne auch anderen dabei. Und noch ein Punkt, das dazu gehört zu diesem Mindset ist, hh dass jeder und jede selbst verantwortlich ist für die eigenen Gefühle. Und das ist schon was, was wir alle ach gerne machen, dass wir sagen: "Ja, der ist Schuld", und: "Hätte die nicht das gemacht, dann würde es mir jetzt nicht so scheiße gehen." ll Ja, also diese Verantwortungsübernahme für die eigenen Gefühle.

Wenn man die vier Schritte anwendet, dann stärkt man auch dieses Bild vom, vom Menschen, das man dann auch braucht, ja.

[207][221] A: Die G.F.K. wird ja auch benutzt zum Beispiel in Montessori Schulen und so im sozialen Kontext. hh Ist das für dich sinnvoll? Ist die eine Kommunikationstheorie, die besonders im sozialen Bereich sehr gut funktioniert, deiner Meinung nach?

[224][241] B: Ja, ich würde jetzt sogar weitergehen und würde sagen ll das funktioniert in jedem Bereich ll. Natürlich im Sozialbereich und überall, wo man mit Menschen zu tun hat, ist es wichtig, dass man das auch kann. hh Man muss es nicht immer machen, aber es ist gut, diese Kompetenz auch zu haben. hh

[242][248] A: hh Denkst du, dass sich jeder mit gewaltfreier Kommunikation auseinandersetzen sollte?

[249][286] B: Ja, ll hh also ich persönlich bin total überzeugt davon, dass es hh allen Menschen besser gehen würde, wenn sie das machen würden. hh Es gibt natürlich Bereiche, wie du schon angesprochen hast, in Sozialbereichen, wo das noch mehr Sinn macht. hh Aber was spricht auch dagegen, wenn ich einmal bei einer Service Hotline anrufe, weil mein Geschirrspüler kaputt ist und da eine Person sitzt, die empathisch auf mich reagieren kann? Das wäre doch wirklich eine schönere Welt ll indem man auch von anderen Menschen, die einem nicht so nahestehen, Verständnis bekommen würde.

[283][287] A: Ist das Verständnis die, das Kernelement von G.F.K.?

[288][309] B: Für mich trägt es maßgeblich dazu bei, dass ich viel mehr Verständnis für andere Menschen habe. hh Ist jetzt aber nicht das Hauptziel von gewaltfreier Kommunikation, mehr Verständnis zu haben. Wichtiger ist es eigentlich, ähm, einen authentischen Ausdruck über, über die eigenen Gefühle, die eigene Person zu haben, hh ohne andere zu beschuldigen, oder so.

[309][313] A: Ich habe das Buch auch gelesen, hh für mich ist eben entscheidend gewesen...