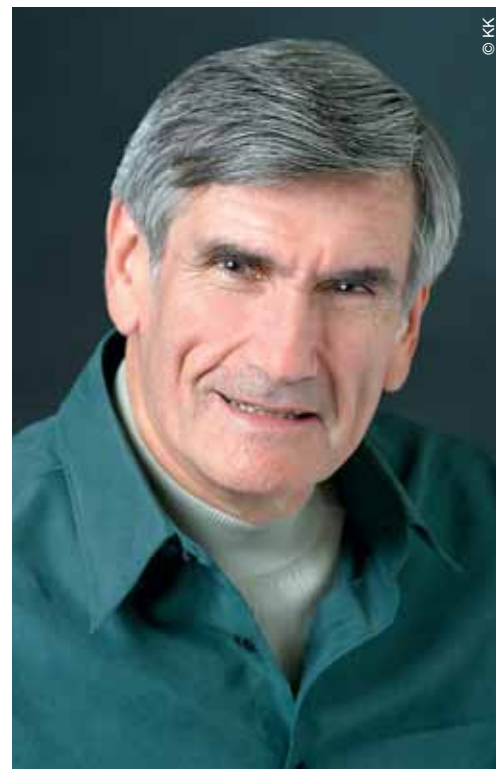




**Lebens- und Wirkungsstationen von Marshall Rosenberg, dem Begründer der Gewaltfreien Kommunikation. Menschen das geben, was sie brauchen, nicht „nur“ therapieren – das war ihm ein großes Anliegen.**

Barbara Leitner



Marshall B. Rosenberg

Wieso sind manche Menschen bei gestraht hat; ihn schien das mit tiefer Freude zu erfüllen.“

fähig, sich in andere einzufühlen und füreinander Verständnis und Mitgefühl zu empfinden? Und warum scheinen andere dazu unfähig zu sein? Sie verletzen andere und schauen zu, wie die leiden!“ Mit diesen Fragen sah sich Marshall Rosenberg bereits in seiner frühen Jugend konfrontiert. Er wurde am 6. Oktober 1934 in Ohio geboren und als er acht Jahre alt war, zog die Familie nach Detroit. Der Vater hatte in der Autostadt als Transportarbeiter zu arbeiten begonnen. Marshall Rosenberg verfolgte in der Nachbarschaft die Rassenkrawalle mit – ein prägendes Erlebnis für ihn. „Ich habe gelernt, dass Menschen sich aufgrund ihrer Hauptfarbe gegenseitig verletzen und umbringen. Und als ich zur Schule ging, bekam ich zu spüren, dass mein jüdischer Nachname Aggressionen bei anderen auslöste.“

In seiner Familie hingegen erlebte er gegenseitigen Beistand und Fürsorge. Als seine gelähmte Großmutter sterbenskrank war, half ein Onkel seiner Mutter bei der Pflege. „Ich konnte sehen, wie er da-

bei gestraht hat; ihn schien das mit tiefer Freude zu erfüllen.“

**Empathie, Aufrichtigkeit, Authentizität und die Gleichwertigkeit**

Nach dem Schulabschluss entschied er sich, Psychologie zu studieren und schloss das Studium mit einer Promotion ab. Ab 1960 wirkte Marshall Rosenberg an der Seite von Carl Rogers, dem Begründer der Personenzentrierten Psychotherapie, an einem Forschungsprogramm zur Effizienz von Therapien mit. Die Ergebnisse belegten, dass vor allem Empathie, Aufrichtigkeit, Authentizität und die Gleichwertigkeit von Arzt und Patient wichtig für den Heilungserfolg seien. Marshall Rosenberg startete seine berufliche Laufbahn als Psychotherapeut mit eigener Praxis, war sehr erfolgreich und führte ein angenehmes Leben. Bald fiel ihm auf, dass er vorwiegend Frauen mit Depressionen behandelte. „Ich habe immer deutlicher gespürt, dass ich als Therapeut

© CHAINARONG06 /SHUTTERSTOCK.COM

die ganze Zeit nur mit individuellen Symptomen beschäftigt war, deren Ursachen in den gesellschaftlichen Strukturen, in unserer Sprache, in den Machtverhältnissen zu finden waren.“ Er hörte den Frauen zu und gab ihnen Empathie. Gleichzeitig verlangte es Marshall Rosenberg danach, Menschen zu befähigen, selbst die Macht- und Denkstrukturen zu verändern, unter denen sie leiden.

**Gefühle sind wichtig für gesunde Beziehungen**

Als Junge hatte Marshall Rosenberg gelernt, nicht zu weinen, in seinen Jugendjahren war er ein gefürchteter Raufbold. Durch sein Studium hatte er keine befriedigenden Antworten auf seine Frage nach den inneren Beweggründen des verschiedenen Handelns von Menschen gefunden. Nun entdeckte er, was Carl Rogers vermittelt hatte: wie wichtig die Gefühle für eine gesunde Beziehung zu sich und zu anderen sind. Der Psychologe interessierte sich nun dafür, wie Menschen unterstützt werden können, das zu bekommen, was sie brauchen, anstatt sie

zu „nur“ zu therapieren. Ende der 1960er Jahre begann Marshall Rosenberg ein Wanderleben durch die USA. Er beschäftigte sich intensiv mit der Arbeit des brasilianischen Pädagogen Paulo Freire. Dessen Programm zur Alphabetisierung von Millionen Menschen inspirierte ihn. Auch er wollte ein einfaches Trainingsprogramm entwickeln, das Menschen befähigt, konstruktiv für die Erfüllung ihrer Bedürfnisse einzutreten und ein sinnvolles Leben zu führen.

**Arbeit mit gewaltbereiten Jugendlichen und Streetgangs zum Lernen und Lehren**

Gemeinsam mit Menschen aus der Bürgerrechtsbewegung führte er Mediationsprogramme und Trainings zur Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit durch. Er unterstützte Gemeinden darin, die Rassentrennung an Schulen und anderen öffentlichen Einrichtungen zu überwinden. In seiner Arbeit mit „gewaltbereiten“ Jugendlichen und Streetgangs sowie auch mit Frauen lernte er viel darüber, wie er seine berufliche Ausbildung anwenden könnte, um verschiedenste Formen von

Gewalt zu reduzieren und friedensstiftende Fertigkeiten zu lehren. Lehren und Lernen verbanden sich miteinander.

So entstand nach und nach die Gewaltfreie Kommunikation (GfK). Das ist ein Prozess, der intensivere zwischenmenschliche Kommunikation ermöglicht und gegenseitiges Erkennen von Bedürfnissen kultiviert. Dadurch können Konfliktparteien größeres Mitgefühl füreinander entwickeln und friedliche Lösungen finden.

**Gewaltfreie Kommunikation – eine Sprache des Lebens**

1983 erschien Marshall Rosenbergs Buch „A Modell for Nonviolent Communication“, das bereits eine Auflage von über einer Million Exemplare in über 30 Sprachen erreichte. 2001 erschien auf Deutsch sein Buch „Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens“, das mit inzwischen 300.000 verkauften Exemplaren der Bestseller der Kommunikationsliteratur im deutschsprachigen Raum ist. In diesen und anderen Bü-

chern beschreibt er auch Episoden seiner eigenen Praxis mit dem von ihm entwickelten Modell bei Seminaren in Schulen, Gefängnissen und in der Kommunikation mit seinen eigenen drei Kindern. Um seiner gesellschaftspolitischen Arbeit eine breitere Basis zu geben, gründete er das Center for Nonviolent Communication, in dessen Namen heute über 450 TrainerInnen auf allen fünf Kontinenten tätig sind. Rosenberg medierte und lehrte immer wieder in wirtschaftlich benachteiligten Staaten sowie Krisengebieten wie Palästina, Serbien oder Ruanda, um Versöhnung und die friedliche Austragung von Konflikten zu unterstützen. Er bot Ausbildungen für Trainer, Führungspersonen, Richter, Militärs, Krankenhäuser, Polizei- und Gefängnisbeamte, Geistliche verschiedener Religionen, Regierungsbeamte, Gefängnisinsassen, uvm. an. 2011 zog sich der weltweit anerkannte Friedensaktivist ins Privatleben zurück und verbrachte den Lebensabend bis zu seinem Tod am 7. Februar 2015 in Albuquerque, New Mexico.

**Zitate aus: Marshall B. Rosenberg (2004) „Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation“ – siehe Buchtipps.**



© NITO /SHUTTERSTOCK.COM

**Empathie**

Empathie bezeichnet die Fähigkeit und Bereitschaft, Gedanken, Emotionen, Motive und Persönlichkeitsmerkmale einer anderen Person zu erkennen und zu verstehen. Zur Empathie gehört auch die Reaktion auf die Gefühle anderer Menschen, wie zum Beispiel Mitleid, Trauer, Schmerz oder Hilfsimpulse.

Grundlage der Empathie ist die Selbstwahrnehmung; je offener man für seine eigenen Emotionen ist, desto besser kann man die Gefühle anderer deuten. Empathie spielt in vielen Wissenschaften und Anwendungsbereichen eine fundamentale Rolle – von der Kriminalistik über die Politikwissenschaft, Psychologie, Pädagogik, Philosophie, Sprachwissenschaft, Medizin bis hin zum Management oder Marketing. Aber am wichtigsten ist sie in den zwischenmenschlichen Beziehungen.



**Buchtipps:**

**„Konflikte lösen durch gewaltfreie Kommunikation – ein Gespräch mit Gabriele Seils“ von Marshall B. Rosenberg**