

# Gewaltfreie Kommunikation

Montag, 18. April 2016

Am 9. und 10. April 2016 fand das erste Mal die Wochenend-Veranstaltung «Gewaltfreie Kommunikation» statt. In der schönen Kartause Ittingen in Warth (TG) erlebten 15 Teilnehmende zwei lehrreiche Kommunikationstage.

Angeleitet durch Renata B. Vogelsang konnten die Teilnehmenden während zwei Tagen in die Welt der Kommunikation eintauchen und dabei aktiv mitwirken. Die Teilnehmenden trafen sich am Samstag zum Begrüßungskaffee mit Gipfeli im Restaurant Pfisterei in der Kartause Ittingen. Dies bot die Gelegenheit, die anderen Teilnehmenden und die Kursleitung Renata B. Vogelsang kennen zu lernen. Schnell kamen die Teilnehmenden ins Gespräch und stimmten sich auf das kommende Kommunikationswochenende ein.

Die folgenden zwei Tage ging es darum, die Herkunft der Muster im eigenen Gesprächsverhalten zu erkennen, sich seinen eigenen Bedürfnissen und Befürchtungen bewusst zu werden und neutral zu beobachten. Die Teilnehmenden lernten, Aussagen oder Situationen von eigenen Interpretationen zu befreien, um scheinbar unvermeidbare Verhärtungen oder Eskalationen zu umgehen. Dabei bot die Struktur der Gewaltfreien Kommunikation ein ideales Werkzeug.

Mit wertvoller Theorie und vielen praktischen Übungen wurden die Teilnehmenden von Renata B. Vogelsang durch diese Kommunikationsmethode geführt und darin geschult. Die Auseinandersetzung mit sich selbst brachte die Teilnehmenden in tiefere Schichten, machte manchmal betroffen, löste Aha-Erlebnisse aus oder machte Mut, Situationen neu anzugehen.

## Definition von Gewaltfreier Kommunikation nach Wikipedia:

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist ein Kommunikationskonzept, das von Marshall B. Rosenberg entwickelt wurde. Es soll Menschen ermöglichen, so miteinander umzugehen, dass der Kommunikationsfluss zu mehr Vertrauen und Freude am Leben führt. GFK kann in diesem Sinne sowohl bei der Kommunikation im Alltag als auch bei der friedlichen Konfliktlösung im persönlichen, beruflichen oder politischen Bereich hilfreich sein. Im Vordergrund steht nicht, andere Menschen zu einem bestimmten Handeln zu bewegen, sondern eine wertschätzende Beziehung zu entwickeln, die mehr Kooperation und gemeinsame Kreativität im Zusammenleben ermöglicht.

Schweiz. MS-Gesellschaft, Brandrietstrasse 31, 8307 Effretikon  
Tel. 043 444 43 43 | [info@multiplesklerose.ch](mailto:info@multiplesklerose.ch) | [www.multiplesklerose.ch](http://www.multiplesklerose.ch)