

Gewaltfreie Kommunikation – das ist möglich

Vortrag und Workshop in der Kirche St. Franziskus in Ebmatingen

Am frühen Samstagmorgen fanden sich einige Interessierte zum Vortrag «Gewaltfreie Kommunikation mit M.B. Rosenberg» im Saal der Kirche St. Franziskus in Ebmatingen ein. Gabi Moser, Referentin und Expertin in diesem Bereich, führte ein sehr interessantes Referat mit kleinen Workshops durch. Die zwei Stunden vergingen wie im Fluge.

Sandro Pianzola

Pfarrer Fulvio Gamma begrüsst für dieses interessante Thema mit Gabi Moser eine versierte Kennerin und äusserst fundierte Person im Bereich der Kommunikation, Supervision oder Coaching.

Den Ursprung führte Pfarrer Gamma auf einen Hinweis eines befreundeten Pfarrers in Zürich-Seebach zurück. Von ihm hatte er ein Buch geschenkt gekriegt und wunderbar hat dieses Geschenk zu diesem Samstagvormittag geführt.

Um nicht noch viele Worte zu verlieren, stieg Gabi Moser unverzüglich ins Thema ein und fand den direkten Kontakt mit den Anwesenden gleich zu Beginn in gekonnter Weise. Die Frage «Haben Sie ein Bedürfnis nach einer Sprache des Herzens?» liess aufhorchen, vermuten, hoffen, nachdenken und schürte auch die Erwartungen in die zwei Stunden Vortrag über das Thema.

Neue Firma, neue Ziele

Erst vor knapp einem halben Jahr gründete Gabi Moser, Mutter zweier Kinder im Alter von 13 und 11 Jahren, ihre eigene Firma «Respekt» – statt Gewalt. Mit ihrem Temperament zog sie sofort alle in ihren Bann. Um gleich auch beim Ursprung einer guten Kommunikation zu beginnen, ist der Aspekt mit Kindern sehr bedeutend. «Wer wünscht sich nicht ein Kind, das spielt, springt, Freude hat und in der Schule gute Leistungen bringt?», fragte Gabi Moser. Die Kommunikationsexpertin stellte aber auch fest, dass das Thema «Gewaltfreie Kommunikation» speziell in den Schulen ein wichtiges Anliegen ist. Oder auch in und an öffentlichen Plätzen, wie dies mit dem Bahnhof Wetzikon in kürzerer Vergangenheit zu einem Thema wurde.

Um den Oberbegriff einer «gewaltfreien Kommunikation» etwas genauer zu definieren, stellte Gabi Moser einige Fragen an die Runde, die sich erstaunlich fleissig und interessiert in einer Art Workshop an diesem Samstagmorgen engagierte. Und als dann die Stichworte auf dem Flipchart notiert waren, stand auf einmal die Frage «Was ist eine gewaltfreie Kommunikation» im Raum.



Pfarrer Fulvio Gamma begrüsst Kommunikationsexpertin Gabi Moser.

(Foto: pi)

Gabi Moser wies darauf hin, dass oft in einer Kommunikation bereits die erste Frage schon zu einer Diskussion führen kann, die dann eben nicht die Basis einer gewaltfreien Kommunikation darstellen kann. Die wertfreie Beobachtung, Einschätzung und Wahrnehmung ist wichtig, um so weniger Diskussionen zu erzeugen. Obwohl in einer Kommunikation immer beide Parteien ein Bedürfnis haben oder vertreten, können auch spannende und entspannte Ausdrücke wie zum Beispiel Akzeptanz, Disziplin, Erfolg, Flexibilität, Frieden, Geniessen, Glück, Harmonie, Humor, Kultur, Kraft, Liebe, Nähe, Natur, Ordnung, Ruhe, Respekt, Rücksicht, Selbstvertrauen, Schutz, Stärke, Toleranz, Vertrauen, Verständnis, Wärme, Wertschätzung und Zielstrebigkeit ein wichtiger Bestandteil sein. Die Liste kann beliebig lang sein. Gabi Moser hat jedem Teilnehmer eine ausgedruckt, um diese auch zuhause mal durchzugehen.

Gewaltfreie Kommunikation ohne Grenzen

Kurz vor der kurzen Kaffee- und Gipfelpause war die Frage «wo man eine gewaltfreie Kommunikation anwenden kann» aus dem Weg geräumt. Grundsätzlich überall. Sei dies bei Freunden, in der Familie, in der Schule, im Geschäftsleben und vor allem auch in der Politik. Gabi Moser wies aber auch darauf hin, dass man sich selbst nicht «verlieren» sollte und immer genau vor Augen hat, was man selbst braucht und erzielen will. Dies soll aber eine Kommunikation nicht daran hindern, mit respektvollem Umgang

in eine Kommunikation zu treten. Und jeder weiss, ein Einstieg mit einem Dank oder einem Lob ist eine andere Basis, als gleich mit einer Kritik zu beginnen. In jeder Kommunikation soll eine Win-win-Beziehung entstehen.

Nach der Pause stellte sich die Frage «Was ist eigentlich ein Konflikt?». Damit verbunden ist meistens ein Streit und der ist in der Regel stets emotional. Auch hier liegen unterschiedliche Betrachtungen, Wertvorstellungen, Meinungen, Vorlieben, Besitzverhältnisse, Einstellung von Beziehung und andere unterschiedliche Dinge zu Grunde. Deshalb sollte man wertfrei urteilen können und nicht gleich zu Beginn eines Gesprächs zu viel hineininterpretieren.

Ein Thema für jedermann

Am Schluss des sehr spannenden und lehrreichen Workshops ergab sich eine Frage aus der Runde, die sehr spannend war: «Wie ist eine gewaltfreie Kommunikation möglich, wenn man als Vorgesetzter jemanden entlassen muss?». Selbst für diese schwierige Situation fand Gabi Moser die richtigen Worte, eine solche Mitteilung der betroffenen Person zu übermitteln.

Als Zusammenfassung ist zu vermerken, dass es doch etwas verwundert, dass ein so lehrreicher und interessanter Vortrag nicht mehr Leute nach Ebmatingen lockte. Dass Gabi Moser sich sehr engagierte, war auch in der Auslage mit einer Buchempfehlungsliste über das Thema deutlich ersichtlich.

Infos über www.respektstattgewalt.ch