

## 11 km Bewegung am 2. Advent

# Kommunikations-Spaziergang

**Stübach.** Die Gewaltfreie Kommunikation war die geistige Würze des Nachmittags-Spazierganges von Stübach nach Münchsteinach und über Kleinsteinach wieder zurück. 8 Teilnehmer folgten der Einladung des Kreisverbandes der Partei dieBasis.



Die Methode ist gar nicht so kompliziert, hilft aber bei der Kommunikation, Schärfe und Aggression herauszunehmen, besser verstanden zu werden, Streit zu vermeiden und besser zum eigentlichen Ziel zu kommen. Die Stimmung bleibt auf der Sachebene und eine Lösungsfindung wird leichter möglich, ohne dass es dafür jedoch eine Garantie gibt. Der Kommunikationsfluss soll so zu mehr Vertrauen und Freude am Leben führen. Die GFK – wie sie oft genannt wird – dient der friedlichen Konfliktlösung im persönlichen, beruflichen oder politischen Bereich. 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.

Vier Schritte beschreiben, wie gelingende Kommunikation funktionieren kann. Beobachtung + Gefühl + Bedürfnis + Bitte. All das kann schon in einem Satz formuliert werden. **Beobachtung** bedeutet, eine konkrete Handlung (oder Unterlassung) zu beschreiben, ohne sie mit einer Bewertung oder Interpretation zu vermischen. Die Beobachtung löst ein **Gefühl** aus, das im Körper wahrnehmbar ist

und mit einem Bedürfnis in Verbindung steht. Mit **Bedürfnis** sind allgemeine Qualitäten gemeint, die vermutlich jeder Mensch auf Erden gerne in seinem Leben hätte, wie zum Beispiel Sicherheit, Verständnis, Kontakt oder Sinn. Aus dem Bedürfnis geht schließlich eine **Bitte** um eine konkrete Handlung im Hier und Jetzt hervor.

Der geistige Vater Marshall B. Rosenberg fasste die Schritte der GFK in folgendem Satz zusammen: „Wenn ich a sehe, dann fühle ich b, weil ich c brauche. Deshalb möchte ich jetzt gerne d.“

In der Partei dieBasis steht für die GFK auch der Wert der Achtsamkeit. Beides fliegt uns nicht automatisch zu, sondern will geübt sein und immer wieder korrigiert werden, will man Konflikte vermeiden und besser verstanden werden.



Jürgen Osterlänger  
Vorsitzender Kreisverband Neustadt/Aisch - Bad Windsheim  
Tannscharn 21, 91448 Emskirchen  
[kontakt@dieBasis-neabw.de](mailto:kontakt@dieBasis-neabw.de)  
<https://diebasis-neabw.de>  
09104-1431 / 01606963785

Freiheit

Machtbegrenzung

Achtsamkeit

Schwarmintelligenz