



Wittenberg, im September 2008

Ein Brief für dich ...  
kommunikativ und  
gewaltfrei.

„Mal andere Gesichter sehen“ hieß es letzten Monat, es ging um friedliches Miteinander von Mensch und Tier. Vergangenes Wochenende sah ich häufig "Giraffengesichter", weil ich mich mit dem friedlichen Miteinander von Mensch zu Mensch befasste.

Die Giraffe ist das Symbol für gewaltfreie Kommunikation, wie Marshall Rosenberg sie entwickelte.

Der Delphin verkörpert ähnliche Eigenschaften: Hoch entwickeltes soziales Verhalten, Herzenswärme und Lebensfreude. Da ich kein Giraffenbild zur Hand habe, darf also der Delphin diesen Brief zieren.

Mit der gewaltfreien Kommunikation nach Rosenberg (gekürzt GfK) arbeite ich seit Januar 2007. Die GfK ist eine Methode, mit der wir uns eine friedliche Haltung erarbeiten können. Wenn wir diese Haltung verinnerlicht haben, brauchen wir die Methode nicht mehr.

Diese Aussage spricht mich sehr an. Sie erinnert daran, dass eine Methode ein Hilfsmittel ist für die eigentliche Absicht.

Nachdem ich bei einem GfK-Übungsabend im April 2008 die Wirksamkeit dieser Methode mit großer Erleichterung am eigenen Leib spürte, meldete ich mich für die Grundausbildung an.

Hier bekamen wir beim ersten Seminar eine befriedigende Definition für Gewalt: Gewalt ist da, wo Gefühle und Bedürfnisse keine Rolle spielen.

Du möchtest mehr wissen? Den Glücksbrief „Gewaltfreie Kommunikation“ mit Beschreibung der Methode kannst du bestellen bei [www.glueckskunst.de](http://www.glueckskunst.de)

Leseprobe von:

Glücksbrief 0809 Gewaltfreie Kommunikation

© Alle Rechte bei Amrita Torosa [www.glueckskunst.de](http://www.glueckskunst.de)