

Christian Carls  
**Lebendige Kommunikation**

Lebendige Kommunikation ist eine Kommunikation, die allen Beteiligten spürbar Kraft und positive Energie spendet. Lebendige Kommunikation gelingt immer dann, wenn wir den Fokus unserer Aufmerksamkeit auf das richten, was wir wollen. Das gelingt leichter, wenn wir aufhören, unsere Aufmerksamkeit auf etwas zu richten, was wir nicht wollen. Wache Aufmerksamkeit für lebendige Bedürfnisse, Fähigkeiten und Ressourcen ist der Schlüssel für Lebendige Kommunikation.

*„Wenn wir wüssten, wie sehr wir jedes mal bezahlen, wenn ein anderer Mensch unsere Äußerungen als Kritik, Vorwurf oder Demütigung auffasst, würden wir diese Sprache nie wieder verwenden.“ (Marshall Rosenberg)*

In der Lebendigen Kommunikation gibt es keine Bevormundung, keine Vorwürfe, keine Forderungen, keine Anweisungen und keine Bewertungen, keinen Tadel, kein Lob. Die Umsetzung ist ziemlich einfach: Solange wir einen Vorwurf oder eine Forderung auf den Lippen haben, schweigen wir. Daraus ergibt sich die Chance, manchmal sogar die Notwendigkeit, auch in angespannten Situationen Zugang zu unseren Bedürfnissen zu finden. Wir ändern also die Perspektive. „Was will ich nicht?“ führt uns zum „Was wünsch ich mir?“.

Wenn umgekehrt ein anderer einen Vorwurf oder eine Forderung an uns richtet, achten wir gleichermaßen auf die Bedürfnisse und Wünsche, die uns unser Gegenüber, wenn auch auf ungeschickte Weise, damit offenbart. Mit diesem Perspektivwechsel haben wir durch eigenen Entschluss von jetzt auf gleich nur noch Menschen um uns herum, die lebendig kommunizieren.

**Das Modell Lebendiger Kommunikation kann in einem Online-Kurs mit interessierten ViLE-Mitglieder weiter erläutert und diskutiert werden.**

Der Online-Kurs vermittelt einige Grundregeln – insbesondere das Konzept der „Gewaltfreien Kommunikation“ von Marshall Rosenberg. Im Austausch können Ideen entstehen, eingetrampelte Pfade im eigenen Kommunikationsverhalten zu überprüfen und – dann und wann – Alternativen zu erproben. Die Zusammenarbeit läuft über einen Monat über einen eigenen Online-Raum. Jede Woche gibt es einen thematischen Impuls, eine kleine Aufgabe und zwei, drei Fragen zur Diskussion im Forum.

**Zeitbedarf:** Ca. zwei Stunden / Woche. Der Kurs geht über vier Wochen.

**Mindest-Teilnehmerzahl:** 12.

**Dauer:** 11. April bis 9. Mai 2015.

**Moderation:** Christian Carls.

**Anmeldungen bei:** [Christian.Carls@g-m-n.de](mailto:Christian.Carls@g-m-n.de), bitte mit „Anmeldung Lebendige Kommunikation“ in der Betreffzeile.

**Literaturhinweise**

Rosenberg, Marshall B. (2004): Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens. (Originaltitel: Nonviolent communication: A Language of life).

Rosenberg, Marshall B. (2007): Was deine Wut dir sagen will: Überraschende Einsichten

Rosenberg, Marshall B. (2005): Lebendige Spiritualität: Gedanken über die spirituellen Grundlagen der GFK.

Hole, Günter (2008): Herzlichkeit als Lebenskunst. Die positive Kraft von Offenheit und Nähe.

Selby, John (2006): Das Freundlichkeitsprinzip. 2006.