

## **Tag der GFK in Vöcklabruck 2025 „Die Sprache und Lieder des Friedens“**

Rund um den 6. Oktober feiern wir, die organisationsübergreifende Projektgruppe „Tag der Gewaltfreien Kommunikation“, jedes Jahr den „Tag der Gewaltfreien Kommunikation“ (*kurz GFK*) an vielen Orten. Zur Wertschätzung des Lebenswerkes von Dr. Marshall Rosenberg wurde dieser Tag auf dessen Geburtstag gelegt.

Unser Motto zum Tag der GFK im Jahr 2025 lautet  
**„Jeder Tag – ein Tag der „Gewaltfreien Kommunikation“**

### **Dank an Marshall Rosenberg**

Marshall Rosenberg ist am 6.10.1934 geboren und am 7.2.2015 ist der promovierte klinische Psychologe und international bekannte Mediator Rosenberg nach langer Krankheit im Kreise seiner Familie verstorben.

Er bleibt ein Vorbild für die einvernehmliche Konfliktbearbeitung und gilt als einer der geistigen Väter der Mediation. Ab 1963 entwickelte er das international bekannte Konzept der „GFK“ und verbesserte kontinuierlich dieses Kommunikationsmodell in unzähligen Projekten und Arbeiten.

Im Mittelpunkt stehen die gegenseitige Wertschätzung und das Vertrauen als Hilfestellung für mehr Kooperation und Kreativität im Alltag und bei der **friedlichen** Konfliktlösung im persönlichen, beruflichen, politischen, gesellschaftlichen und religiösen Bereich. Nach Rosenbergs Erkenntnis sollten sich Menschen über alle kulturellen Unterschiede hinweg auf der **Ebene ihrer Werte und Bedürfnisse** verständigen und versöhnen können.

In über 60 Ländern war er als Kommunikationstrainer und Mediator zur Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit gefragt. Er arbeitete an vielen der Orte der Welt, wie z.B. Sierra Leone, Sri Lanka, Burundi, Bosnien und Serbien, Kolumbien und auch der Nahe Osten. Er hat sowohl in Ruanda als auch in Nigeria mit Menschen gearbeitet, deren gesamte Familie getötet worden war. Daher wusste er, was in dieser Welt passieren kann. Die Welt, die er gesehen hat, ist eine andere als die aus dem Fernsehen und Radio.

Während ich hier stehe, um einen Impuls über die Bedeutung der „GFK“ zu geben, befindet sich die heutige Welt im Schreckenstaumel angesichts der vielen Kriegs- und Bürgerkriegschauplätze in der Ukraine, Palästina, Sudan, Afghanistan und an vielen andere Orten auf der Welt.

Über die Distanz hinweg, die uns von den Orten der Gewalt trennen, können wir den Schmerz erfassen, den Gewalt hervorruft. Wieder einmal sehen wir die Realität von Bomben, welche die zerbrechlichen menschlichen Formen vernichten und das Leben wertvoller Wesen zerstören.

In diesen Zeiten des Schmerzes und des Leidens in unserer Welt gibt uns Rosenberg einen Schlüssel in die Hand. Dieser Schlüssel öffnet das Geschenk des Verstehens, welche Auswirkungen und Einflüsse unser Gebrauch von Sprache auf unser Leben und auf das Leben anderer hat.

Indem wir lernen, in einer Welt der Konflikte für den **Frieden** zu sprechen, verwandeln wir die Welt, in der wir leben. Wir werden zum Auslöser statt nur zur Auswirkung. Unsere Sprache hilft uns dabei, eine Welt zu erschaffen, die allen dient, eine Welt, in der wir den Prozess der „GFK“ verstehen und leben.

Ich möchte Euch jetzt einige Gedanken und Auszüge aus seinem Buch „**Die Sprache des Friedens – in einer konfliktreichen Welt**“ (*Was Sie als Nächstes sagen, wird Ihre Welt verändern*; Junfermann Verlag Paderborn 2009) darlegen.

In der „GFK“ liegt der Fokus auf **Werte und Bedürfnisse**, die alle Menschen gemeinsam haben. Unsere Art zu sprechen kann Türen öffnen oder verschließen, heilen oder verletzen, Freude oder Leid schaffen, und letztendlich bestimmt sie unser eigenes Ausmaß an Glück.

Ich begrüße mit Freude die Werkzeuge der „GFK“ und frage mich gleichzeitig, was es braucht, um wahrhaftig eine **Sprache des Friedens** in einer Welt voller Konflikte" sprechen zu können.

Wir brauchen eine **friedlichere Welt**, die aus **friedlichen Familien, Nachbarschaften, Gemeinden, Staaten und Religionsgemeinschaften** erwächst.

Rosenberg weist uns einen **hoffnungsvollen Weg** aus dieser Dunkelheit. Er erinnert uns daran, dass es darauf ankommt, was wir sagen und tun. Unser Handeln und Nichthandeln angesichts der zunehmenden Gewalt gestalten die Welt und bestimmen unsere Zukunft.

Er möchte, dass wir uns auf einen lebendigen Dialog einlassen, der uns erlaubt, nach innen zu schauen und uns zu fragen, welche Rolle wir dabei spielen können, die Welt zu einem besseren Ort zu machen. Eine **Sprache des Friedens** zu sprechen heißt, ohne Gewalt zu kommunizieren. Das wird durch das Leben und Anwenden der „GFK“ möglich.

Nirgendwo auf der ganzen Welt -- angefangen bei problembelasteten Familien und funktionsunfähigen Demokratien bis hin zu vom Krieg verwüsteten Ländern -- hat er ein wirkungsvolleres Mittel gefunden, um zu einer **friedlichen Lösung** von Konflikten zu gelangen.

Tatsache ist: Mit Hilfe der „GFK“ die **Sprache des Friedens** zu sprechen verheißt die Möglichkeit, Konflikte abzubauen oder von vornherein erst gar nicht aufkommen zu lassen.

Für die meisten von uns beginnt das Herbeiführen friedlicher Veränderung mit der Arbeit an unserer eigenen Haltung - an der Art, wie wir uns selbst und andere sehen, an der Art, wie wir unsere **Werte und Bedürfnisse** erfüllen. Diese Basisarbeit ist in vielerlei Hinsicht der herausforderndste Aspekt dieser **Sprache des Friedens**, weil sie große Ehrlichkeit und Offenheit erfordert.

Es ist kein Zufall, dass die „GFK“ so gestaltet ist, dass der wesentliche Verbindungsprozess mit anderen wie folgend funktioniert: eindeutige **Beobachtungen** wahrnehmen, **Gefühle und Bedürfnisse** ausdrücken und klare **Bitten** äußern.

Der **Frieden** beginnt bei jedem von uns. Danke, Marschall Rosenberg, für einen wichtigen Beitrag zum Aufbau einer **Kultur des Friedens**.

**Lieder:**

„Schalom, der Friede sei mit euch“; „Hevenu Schalom, wir bringen Frieden“; „Le chaim, für das Leben“; „Zueinander-Füreinader“

**Texte:**

„Charlie Chaplin, als ich mich selbst zu lieben begann“; „Der erste Friede“