

FOKUS EMOTIONEN

KONFLIKTE KONSTRUKTIV LÖSEN

Im Gespräch mit Peter Pressnitz
www.gewaltfrei.at/profile/peterpressnitz
Fotocredits by Silvia Tuider



Peter Pressnitz

Marshall Rosenbergs Beschreibung der Zielrichtung der Gewaltfreien Kommunikation ist für Peter Pressnitz noch immer nützlich. Denn es geht schlicht um die Beantwortung zweier Fragen:

- Was ist lebendig in uns?
- Wie können wir beitragen, um uns Menschen wechselseitig zu bereichern?

Bei der ersten Antwort geht es nach dem zu schauen, was sich in uns authentisch zeigt. Dies wiederum schließt das Erspüren unserer Gefühle in einer Situation ein. Ein Gefühl, Frustration, Ärger beispielsweise aus einem Konflikt, zeigt uns die Richtung eines oder mehrerer unerfüllten Bedürfnisse. Genial?

Ja – denn dieser Prozess lädt uns ein, Bewertungen, Klischees, Verurteilungen, Feindbilder hinter uns zu lassen und er führt uns direkt zur Antwort der zweiten Frage: ein Beitragen, ein emotionales Bereichern und gegenseitiges Nähren funktioniert (nur) dann, wenn wir imstande sind, uns einzufühlen. In den anderen, in uns und mit allem, was uns umgibt. Also das, was allgemein unter Empathie zu verstehen ist. Marshall Rosenberg bringt es auf den Punkt: *„Empathie – den Verstand leer machen und mit dem Herzen zuhören“*.

Seitdem Peter Pressnitz die Gewaltfreie Kommunikation kennengelernt und 2008 als Trainer die Weitergabe dieser Methode erlernt habe, hat sich sein persönlicher Begegnungs-Horizont und seine Kompetenz im Begleiten sukzessive erweitert. Nicht zuletzt spielten die Teilnahme an 10-Tage-Trainings (International Intensiv) im Jahr 2011 und weiters in 2013 eine große Rolle. Noch dazu konnte Peter Marshall Rosenberg im Jahr 2011 in seinem letzten Training auch persönlich kennenlernen.

Peters Schwerpunkte in den letzten Jahren lagen auf Trainings mit ehren- und hauptamtlichen Mitarbeiter*innen von unterschiedlichsten Organisationen und Unternehmen: Gewerkschaft, Sozialprojekte im In- und Ausland, karitativ tätigen Organisationen, gemeinnützigen Unternehmen und entwicklungspolitischen Initiativen. Neu dazugekommen sind spezielle Empathietrainings mit Mitarbeiterinnen aus dem Pflege- und Gesundheitsbereich.

Auf einer ganz persönlichen Ebene hat ihn der Schwerpunkt „Selbstepathie“ schon lange fasziniert und fast jedes seiner Trainings hat diesen Bereich – mit unterschiedlichen Methoden – berührt. Hier geht es um den Umgang mit sich selbst in Situationen von denen man/frau sich im Nachhinein wünscht, nicht oder anders gehandelt zu haben. Die „gute“ Absicht, d.h. das Bedürfnis aus der Handlung selbst aber auch jene des/der „Inneren Kritiker*innen“ zu sehen, versöhnt mit sich selbst und erfüllt ihn persönlich mit Freude, dazu beitragen zu können.

Mehr zu Peter: <https://www.gewaltfrei.at/profile/peterpressnitz>