

# Kommunikation

---

Kommunikation ist oft ein Grund für Konflikte, zum Beispiel in einer Rovernrunde oder beim planen einer Aktion. Hier zwei Konzepte, mit denen Kommunikation verbessert werden können: Gesprächsleitung und gewaltfreie Kommunikation.

## Inhaltsverzeichnis

1 Gesprächsleitung .....	1
2 Gewaltfreie Kommunikation .....	2
2.1 Vier Schritte der gewaltfreien Kommunikation .....	2
2.2 Methodenvorschlag .....	2
3 Einzelnachweise .....	2

## Gesprächsleitung

---

Gesprächsleitung ist sinnvoll, um Diskussionen in (großen) Gruppen zu strukturieren und in ordentlichen Bahnen verlaufen zu lassen. Wenn die Gesprächsleitung inhaltlich und/oder organisatorisch mit der Gruppe verbunden ist und daher auch einen eigenen Standpunkt einzubringen hat, muss sie jeweils deutlich kenntlich machen, wann sie als Teil der Gruppe die eigene Meinung äußert.

Die Gesprächsleitung sorgt für die Einhaltung der Grundregeln einer Kommunikation, wie z.B.:

- Jeder kommt zu Wort und jede Meinung ist wichtig
- Störungen haben Vorrang
- Fehler dürfen gemacht werden
- Fragen müssen gestellt werden
- Fasse dich kurz
- Alle dürfen ausreden

Die Gesprächsleitung ...

- stellt ihre eigenen Meinungen, Ziele und Werte zurück. Sie bewertet weder Meinungsäußerungen noch Verhaltensweisen.
- nimmt eine fragende Haltung ein und keine behauptende. Durch Fragen aktiviert und öffnet sie die Gruppe füreinander und für das Thema.
- behält alle Teilnehmenden im Blick bzw. nimmt sie immer wieder in den Blick.
- sorgt dafür, dass der Zeitrahmen eingehalten wird und auch nötige Pausen stattfinden.
- achtet darauf, dass Arbeitsaufträge für alle klar und verständlich formuliert werden.
- fasst Äußerungen der Gruppe als Signale auf, die den Gruppenprozess verständlicher machen, und versucht, den Teilnehmenden ihr eigenes Verhalten bewusst zu machen, so dass Störungen und Konflikte bearbeitet werden können - ohne moralische Appelle auszusprechen.
- diskutiert nicht über Methoden, sondern wendet sie an.
- ist methodische Hilfe, kein allwissender „Oberlehrer“
- macht Verfahrensvorschläge, strukturiert die Diskussion und behält den „roten Faden“
- sorgt dafür, dass für alle klare und eindeutige Entscheidungen getroffen und formuliert werden.
- fasst an geeigneter Stelle zusammen.

- kann Meldungen oder Äußerungen zurückstellen, die nicht zum Thema gehören
- rechtfertigt sich nicht für Handlungen und Aussagen, sondern klärt die Schwierigkeiten, die hinter Angriffen und Provokationen stehen.
- führt eine Redeliste wenn nötig (dies kann auch an eine zweite Person delegiert werden)
- muss kein "Fachmann" in der zu moderierenden Thematik sein.

## Gewaltfreie Kommunikation

---

Gewaltfreie Kommunikation ist ein Mittel um Kommunikation zu verbessern. Mit ihr ist es möglich sich selbst klarer auszudrücken, andere besser zu verstehen und in schwierigen Situationen zu einer friedlichen und konstruktiven Lösung zu kommen.

Das Konzept der gewaltfreien Kommunikation wurde von B. Rosenberg entwickelt. Sie geht davon aus, dass die meisten zwischenmenschlichen Konflikte ihren Grund darin haben, dass wir in Dialogen unsere Bedürfnisse falsch kommunizieren. Schuld sei unsere wertende und verurteilende Sprache.<sup>[1]</sup>

## Vier Schritte der gewaltfreien Kommunikation

---

Gewaltfreie Kommunikation kann in allen Konflikten angewendet werden, ob in einer Gruppenstunde, Leiterrunde, der Familie oder mit Freunden. Dabei gilt es grundsätzlich, vier Schritte zu beachten:

1. Beobachtung: Am Anfang steht die Wahrnehmung und Beschreibung der Situation, ohne jede Interpretation, beispielsweise: „Zu unseren letzten beiden Verabredungen bist du eine halbe Stunde zu spät gekommen“ (statt „Immer kommst du zu spät!“).
2. Gefühl: Erst dann sollten Emotionen gespürt und mit Worten benannt werden („Das macht mich traurig“).
3. Bedürfnis: Aus dem Gefühl lässt sich ein Bedürfnis erkennen („Denn ich wünsche mir mehr Wertschätzung“).
4. Bitten: Wenn das Bedürfnis klar erkannt ist, sollte daraus eine Bitte erwachsen – am besten um eine konkrete Handlung („Könntest du dich bei unserer nächsten Verabredung bitte bemühen, pünktlicher zu sein?“).

Rosenberg fasste diese vier Schritte in einer Faustformel zusammen: Wenn ich a sehe (Beobachtung), dann fühle ich b (Gefühl), weil ich c brauche (Bedürfnis). Deshalb möchte ich jetzt gern d (Bitte).<sup>[2]</sup>

## Methodenvorschlag

---

Situationstheater:

Zwei Rover\*innen überlegen sich eine Situation, die zunächst ohne gewaltfrei Kommunikation gespielt wird. Das kann eine ausgedachte oder durchlebte Situation sein. Diese Szene wird dann von der Runde mit den Mitteln der gewaltfreien Kommunikation übersetzt. Anschließend wird die Situation ein zweites mal gespielt, diesmal mit den erarbeiteten Vorschlägen zur gewaltfreien Kommunikation.

## Einzelnachweise

---

### Autor\*innen

Johannes Muselmann, Eva Kopic

1. ↑ Claudia Dyole: Wie man sich im Streit höflich, aber bestimmt ausdrückt. <https://www.geo.de/wissen/gesundheit/16296-rtkl-gewaltfreie-kommunikation-wie-man-sich-im-streit-hoeflich-aber-bestimmt>
2. ↑ Armin Torbeck: Gewaltfreie Kommunikation, Einige Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation und Aspekte für ihre Bedeutung in der Jugendsozialarbeit, Artikel im Themenheft 3 / 2012 der Landesarbeitsgemeinschaft der Jugendsozialarbeit in Niedersachsen / Armin Torbecke. <http://www.konflikttransformation.de/sites/default/files/Gewaltfreie%20Kommunikation%20-%20Jugendsozialarbeit%20von%20A.Torbecke.pdf>