Kommunikation

Im Streit kommt es nicht nur darauf an, was man sagt, sondern auch, wie man sich ausdrückt. Eine einfache Methode hilft, die richtigen Worte zu finden.

Wer Frieden schaffen will, muss nicht nur darauf achten, was er sagt – sondern auch, wie.

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.

Vier Faktoren für gewaltfreie 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 erspürt 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).

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 mittel der gewaltfreien Kommunikation übersetzt. Anschließend wird die Situation ein zweites mal gespielt, diesmal mit den erarbeiteten Vorschlägen zur gewaltfreien Kommunikation.

Quelle:

<https://www.geo.de/wissen/gesundheit/16296-rtkl-gewaltfreie-kommunikation-wie-man-sich-im-streit-hoeflich-aber-bestimmt>