



Weihnachten – eine Chance zu echtem Miteinander

Bewusste und gewaltfreie Kommunikation hilft, Konflikte zu vermeiden

Text: Dagmar Kübler

Weihnachten rückt näher, die Vorfreude steigt, doch bei vielen von uns schwingt darin auch ein wenig Sorge mit: Wird es heuer gelingen, ein friedliches Fest zu feiern, ohne Streit, spitze Bemerkungen und ohne dass jemand beleidigt den Raum verlässt?

Diese Sorgen sind keine Seltenheit, denn im Berufsleben, in der Familie, im Freundeskreis gilt: Wo Menschen zusammenkommen, entstehen auch Konflikte. Und häufig liegt es an der Kommunikation. Doch leider lernen wir in der Schule nicht, wie man Fehler im Umgang mit Worten vermeiden kann.

Christian Hinrichsen, Kommunikationstrainer, Coach und Mediator aus Dießen ist ein Experte auf diesem Gebiet. Er sieht in der gewaltfreien, achtsamen Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg (GFK) einen Weg. Diese Art, miteinander zu sprechen, lernt man weniger durch Technik als durch eine Haltung. Eine wertschätzende, achtsame Haltung zu den Mitmenschen, aber auch zu sich selbst erhöht die Chancen auf eine Kommunikation, bei der alle Beteiligten gewinnen, und nicht einzelne als Verlierer zurückbleiben. GFK ist ein Lern- und

Übungsprozess, sagt Hinrichsen. Den Weg dorthin begleitet er in Seminaren, Schulen, Kindergärten oder Firmen. Für **jezza!** beantwortete der Vater von sechs Kindern die wichtigsten Fragen zu GFK.

jezza! Was ist der Unterschied zwischen einer „normalen“ Kommunikation und GFK?

C. HINRICHSEN Ich greife mal einen Aspekt heraus. Unsere „normalen“ Bewertungen wie, „Was ist das für ein Saustall hier! Nie räumst Du auf!“ lernen wir bei GFK in vier Schritten auszudrücken, und zwar neutral. Wir schildern im ersten Schritt unsere Beobachtung, also was uns z.B. gestört hat. Dann folgt das Gefühl, das durch unsere Bewertung („Saustall“) in uns aufgetaucht ist. Indem wir uns unserer Gefühle (z.B. Wut) und Bedürfnisse (Ordnung, Sauberkeit) klar werden, machen wir unsere Bewertung transparent.

Am Schluss kommt eine Bitte, die entweder das Gespräch in Gang bringt oder eine konkrete Handlungsoption beinhaltet. Ich erkläre das mal an einem Beispiel:

Beobachtung: In der Küche steht überall ungewaschenes Geschirr. Bevor ich mir ein

Brot schmieren kann, bin ich erst einmal mit Aufräumen beschäftigt.

Gefühl und Bedürfnis: Ich bin jetzt echt gefrustet. Ich hätte gerne eine funktionelle Ordnung im Miteinander.

Bitte: Ich stelle mir vor, dass diese am besten gelingt, wenn jeder von uns die Küche sauber hinterlässt. Ich möchte jetzt mit Dir darüber reden, wie wir das in der Küche gemeinsam gestalten. Passt das jetzt für Dich?

jezza! Das heißt, an erster Stelle steht die Beobachtung, das Schildern der Situation, die wir wahrnehmen. Warum dieser „Umweg“? Warum sollte man das Problem nicht gleich direkt zur Sprache bringen?

C. HINRICHSEN Durch Benennen der Fakten, die mich stören, schaffen wir eine gemeinsame Gesprächsbasis. Beide Seiten wissen, worüber wir reden, und die Chance wächst, nicht aneinander vorbeizureden.

jezza! Warum sollten Bewertungen und Urteile nicht in eine wertschätzende Kommunikation einfließen?

C. HINRICHSEN Dem stimme ich nicht ganz zu. Ich sage lieber: Urteile sagen vor allem

etwas über mich aus. Wenn ich sage: „Was für ein Saustall hier, den Du mal wieder veranstaltet hast“ heißt das für mich, dass mir Ordnung und Sauberkeit wichtig sind und dass ich mich darauf verlassen möchte, dass im Zusammenleben ähnliche Vorstellungen von Ordnung und Sauberkeit bestehen. Meine Urteile helfen mir also herauszufinden, was mir gerade wichtig ist. Bewertungen fließen sowieso mit ein.

Der Unterschied zur „normalen“ Kommunikation liegt in den Bewertungen und Urteilen über andere. In wertschätzender Kommunikation sende ich Ich-Botschaften. Ich spreche davon, was ich möchte. Ich schaue nach vorne. Dadurch wächst die Chance, dass meine Botschaft nicht als Angriff gehört wird und dass wir zu gemeinsamen nachhaltigen Lösungen kommen.

jezza! Geben Sie uns doch ein Beispiel für eine Bewertung als Urteil und einer klaren Beobachtung ohne Bewertung

C. HINRICHSEN Bewertung mit Urteil: Du bist einfach nur faul. Beobachtung ohne Bewertung: Ich sehe, dass Du den ganzen Nachmittag im Bett liegst und denke daran, dass Du in zwei Wochen Deine Abschlussprüfung hast.

jezza! Im zweiten Schritt bei GFK sollen die Gefühle geäußert werden. Macht man sich dadurch nicht angreifbar? Was wird damit erreicht?

C. HINRICHSEN Es gibt einen wichtigen Grundsatz: „Sei nicht nett, sei echt!“ Es geht in der achtsamen Kommunikation darum, in seiner Mitte anzukommen und von dort aus ECHT nett zu sein.

Häufig sind die Wege, mit denen wir einen Mißstand auszudrücken versuchen, nicht sehr hilfreich. Wenn wir z.B. traurig sind, weil wir uns mehr Nähe zu unserem Partner wünschen, sollten wir das auch genau so sagen. Stattdessen erreichen wir mit unserem: „Nie bist Du da, wenn ich Dich brauche!“ genau das Gegenteil.

Gefühle geben uns einen Hinweis auf ein Bedürfnis, das uns gerade wichtig ist. Ich mache mich verletzlich, wenn ich die Schuld für mein Gefühl beim Anderen suche. Ich mache mich jedoch nicht verletzlich, wenn ich in Eigenverantwortung mein Gefühl in Verbindung mit meinem Bedürfnis äußere und damit in echten Ich-Botschaften spreche. In diesem Fall können Gefühle zum Schlüssel für das Tor zum Herzen meines Gegenübers werden – gerade schön an Weihnachten, oder?

jezza! Hinter jedem Gefühl steht also ein Bedürfnis. Welche Bedürfnisse sind besonders

häufig und wie schaffe ich es, mir meiner Bedürfnisse bewusst zu werden?

C. HINRICHSEN Im Miteinander geht es aus meiner Mediations- und Coachingerfahrung sehr häufig um Autonomie/Selbstbestimmtheit, Zugehörigkeit, Vertrauen, Gesehen werden und den Wunsch, für die Gemeinschaft, in der man lebt, einen Beitrag leisten zu können, der gerne angenommen wird. Das erlebe ich im privaten wie auch im beruflichen Kontext so.

jezza! An letzter Stelle gewaltfreier Kommunikation steht das Formulieren einer Bitte. Warum ist dieser Gesprächsabschluss so wichtig? Sollte nicht viel eher die Problemlösung gemeinsam gefunden werden?

C. HINRICHSEN Es ist spannend, dass wir gerade im privaten Miteinander die Erwartung haben, dass alle gemeinsam für die Probleme zuständig wären. Dafür haben wir auch eine manipulierende Sprache entwickelt, die impliziert, dass alle für die Lösung meines Problems zuständig sind. Wir triggern bei unserem Gegenüber damit Schuldgefühle. Dabei bin nur ich selbst für meine Gefühle und Bedürfnisse verantwortlich. Wenn ich in echter Ich-Botschaft spreche, dann mache ich transparent, dass ich erkannt habe, was mein Problem gerade ist, wie ich mich fühle und welches Bedürfnis ich habe. Was fehlt ist eine Idee, was mir helfen würde, damit es mir mit meinem Bedürfnis besser geht. Die konkrete Bitte wird vom Gegenüber in der Regel mit Erleichterung aufgenommen. Sie gibt ihm einen Hinweis darauf, was er dafür tun kann, damit es mir besser geht. Ohne Druck, ohne Erwartung – einfach als einen Betrag zum Wohlergehen des anderen. Im Idealfall wird das wie ein Geschenk erlebt.

jezza! Gibt es Unterschiede beim Anwenden von GFK im beruflichen bzw. privaten Umfeld? Funktioniert GFK auch in der Kommunikation mit Kindern?

C. HINRICHSEN In der beruflichen Kommunikation kann es sinnvoll sein, sich seiner Bedürfnisse und Gefühle zwar bewusst zu sein, jedoch nur das Bedürfnis zu kommunizieren. Dadurch wird das Gespräch sachlicher und distanzierter. Mit Kindern funktioniert GFK gut, sogar unmittelbarer als bei uns Erwachsenen, da Kinder in der Regel viel mehr mit ihren Gefühlen und Bedürfnissen verbunden sind als wir Erwachsene. Mit GFK lassen sich liebevolle und dennoch kraftvolle Grenzen setzen.

Mehr Infos zu GFK und dem Angebot von Christian Hinrichsen: www.gewaltfrei-fuenfen-land.de

DER SAUNA-FACHMANN

Saunen • Infrarot-Wärme



28 Jahre
Erfahrung im
Saunabau

- Unsere Saunen sind individuelle Einzelfertigungen. Nach Ihren Wünschen und räumlichen Gegebenheiten – für jede Grundrissvariante.
- Hergestellt in Bayern in bester Schreinerqualität
- Persönliche Beratung und Betreuung unserer Kunden



Gestaltung
& Planung

Farblicht • Zubehör

Der Saunafachmann
Karsten Zepp



Büro und Vertrieb
Ulrichstraße 18 · 86946 Vilgertshofen
Tel.: 08194 / 998 93 66 · Fax: 08194 / 998 93 67

Laden und Ausstellung
Salzstraße 32A, 82110 Germering
Tel. 089 / 8402702 · info@sauna-fachmann.de
Termine bitte nach Absprache!

www.sauna-fachmann.de

Szenario einer problematischen und einer wertschätzenden Kommunikation: Familie an Weihnachten

Fallbeispiel: Christian Hinrichsen

Aussage von Besucherin Tante Agathe: „Die Kinder toben den ganzen Abend schon herum. Nicht einmal bei Tisch können sie still sein. Du verstehst offensichtlich gar nichts von Kindererziehung.“



Antwort 1 von Mutter/Vater der Kinder: „Du kannst immer nur rummeckern. Es ist jedes Jahr das gleiche mit dir. Ich frage mich, warum wir dich überhaupt noch einladen.“

Resultat: Ein Streit beginnt, keiner bekommt, was er bräuchte, nämlich gemeinschaftliches Erleben, Anerkennung und Harmonie.



Antwort 2 von Mutter/Vater der Kinder: „Du hast Dich schon sehr auf Weihnachten gefreut, oder? Und jetzt hättest Du es gerne besinnlich und ruhig? Was würdest Du Dir denn wünschen? Dass wir vielleicht das eine oder andere Lied miteinander singen?“

Besucherin Tante Agathe: „Ja genau, wär doch schön, wir könnten jetzt mal alle miteinander was singen!“

Mutter/Vater der Kinder: „Bin ich auch sehr dafür. Aber gleichzeitig möchte ich Dir gerne erzählen, wie es mir gerade mit Deinem Einwand erging. Wäre es für dich in Ordnung, wenn wir dafür kurz in die Küche gehen? Ich hätte gerne einen ruhigen Raum, in dem wir beide unter uns sind. Einverstanden?“

(In der Küche.) „Als Du gerade gesagt hast, dass ich nichts von der Kindererziehung verstehen würde, ging es Dir in erster Linie um Ruhe? Oder? Ich merke, wie mich diese Art, mir das zu sagen, sehr betroffen macht. Mir ist es total wichtig, dass wir gerade auch zu Weihnachten in der Familie harmonisch miteinander feiern. Aber gleichzeitig denke ich daran, wie anstrengend für die Kinder die Schulzeit vor Weihnachten war. Jetzt sind wir alle erleichtert, dass endlich Ferien sind, besonders die Kinder. Ich freue mich für sie und würde an ihrer Stelle auch gerne einfach ausgelassen sein wollen. Was meinst Du denn dazu Tante Agathe?“

Mediation hilft bei Konflikten

Anzeige

Wer kennt das nicht: Heiligabend naht, alle freuen sich auf das Wiedersehen mit der Familie. Es herrscht große Aufregung: Schmeckt die Weihnachtsgans? Gefallen die Geschenke? Lassen sich die „Befindlichkeiten“ aller in ein weihnachtliches Geschehen integrieren? Und dann kommt es doch kurz vor oder nach der Feier zu einem Riesenstreit, meist bei Themen wie „Erziehung“ oder „Mutter hat Dich immer bevorzugt“ o.ä., und ein wütendes Familienmitglied verlässt empört den Raum; die anderen bleiben betroffen zurück.

Egal, ob in Familien, Ehen, Schulen, unter Nachbarn oder in Betrieben, Mediation bietet eine Alternative zum traditionellen Umgang mit Konflikten, der oft zum Abbruch von Beziehungen oder

sogar zu Gericht führt. Der Mediator unterstützt die Konfliktparteien in einem strukturierten Verfahren, im Zuge dessen das Verständnis zwischen den Beteiligten gefördert wird; dies ermöglicht, die Beziehung für die Zukunft zu wahren. Erst dann werden die Beteiligten imstande sein, eine faire, praktikable und nachhaltige gemeinsame Lösung für ihren Konflikt zu finden.

Das Mediationsverfahren ist vertraulich und entschärft schnell den Konflikt. Die Kosten dafür sind daher im Unterschied zu Kosten, die traditionelle Eskalationen verursachen können, überschaubar. **Infos: Mario Pascalino, Mediation, Geltendorf, www.mediation-pascalino.de**



IDEEN FINDEN RAUM
Konzepte & Realisierung
für Privat & Gewerbe
IDEEN FORMEN RAUM®

BEATRIX SCHNELLBACHER
Wildentenweg 8D-86938 • Schondorf am Ammersee
Tel.: 081 92/996 9900 • Mobil: 01 74/1 83 63 13
schnellbacher@bs-raumwerk.de • www.bs-raumwerk.de

Seit 25 Jahren

Ihr Experte für Lösungen bei Konflikten

- unter Nachbarn
- in der Familie
- in der Ehe
- in der Schule

- zwischen Arbeitgebern und Arbeitnehmern
- unter Führungskräften
- zwischen Unternehmen

Mediation | Konfliktmanagement
Moderation von Gruppen
Teamentwicklung & Coaching



www.mediation-pascalino.de
mario.pascalino@mediation-pascalino.de

mediation-pascalino

Mario Pascalino,
Dipl. Math.
Am Bahnhof 23
82269 Geltendorf
Tel: 081 93/63 14
Fax: 081 93/43 12
01 71 /9 54 10 04