

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION (Für Eltern und LehrerInnen)

Gemeinsam auf der Suche nach kreativen Lösungen

Es werden vier Schritte vorgestellt, die dabei helfen sollen, schwierige, konflikthafte Themen offen und ehrlich anzusprechen. Ziel der gewaltfreien Kommunikation ist es einen wertschätzenden Kontakt auf Augenhöhe zu haben und kreativ nach Lösungen zu suchen, die für alle Beteiligten passend sind.

Vier Schritte

1. Beobachten Sie die Verhaltensweise ohne Bewertung

Oft neigen wir dazu, die Handlungen, die uns an anderen stören und unser eigenes Wohlbefinden beeinträchtigen, zu bewerten (bzw. abzuwerten) und zu interpretieren. Dadurch fühlt sich das Gegenüber kritisiert und ein konstruktives Gespräch ist kaum mehr möglich.

Trennen sie nun Ihre Beobachtung von Ihrer Beurteilung bzw. Bewertung. Beziehen Sie sich auf eine einzelne konkrete Situation und beschreiben Sie, was tatsächlich geschehen ist. Was war beobachtbar? Was haben Sie gehört und gesehen?

Beispiel:

Vorher: *"Du hörst mir nie zu - meine Probleme sind dir komplett egal!"*

Stattdessen: *"Während ich dir gestern von dem Problem in der Arbeit erzählt habe, hast du dich mit deinem Handy beschäftigt."*

2. Nehmen Sie das Gefühl wahr, welches durch diese Verhaltensweise in Ihnen ausgelöst wird

Nehmen Sie Ihre Gefühle klar und deutlich wahr, um diese schließlich auch Ihrem Gegenüber in einer Ich-Botschaft zu kommunizieren.

Wichtig dabei ist es, darauf zu achten, dass es sich tatsächlich um ein echtes Gefühl, nicht um eine Bewertung handelt. Manchmal sprechen wir das Wort *fühlen* aus, ohne damit wirklich ein Gefühl auszudrücken. In Wahrheit sind dies Gedanken, die eine Bewertung beinhalten. In (Konflikt-) Gesprächen wird dies leicht als Kritik aufgefasst und sollte vermieden werden.

Beispiele für Nicht-Gefühle

„Ich fühle mich wie ein Verlierer.“

„Ich habe das Gefühl, ich bin für alles verantwortlich.“

Echte Gefühle

*"Ich fühle mich traurig." oder "Ich **bin** traurig."*

3. Verknüpfen Sie Ihr Gefühl mit Ihrem dahinterliegenden Bedürfnis

Hinter jedem Gefühl steckt ein Bedürfnis. Richten wir den Fokus auf das zugrundeliegende (unerfüllte) Bedürfnis, werden schmerzhaft Gefühle rasch verständlich. Im dritten Schritt kommunizieren Sie ihr Bedürfnis.

Beispiel:

"Ich war so wütend, weil es mir in diesem Moment wichtig war, über mein Problem zu sprechen und gemeinsam nach einer Lösung zu suchen."

So findet sich zum Beispiel auch im Kern jeden Ärgers ein Bedürfnis, das nicht erfüllt ist. Um Ärger im Sinne der einfühlsamen Kommunikation vollständig auszudrücken, brauchen wir ein klares Bild unseres Bedürfnisses. Dabei hilft es uns, den Satz „*Ich bin wütend, weil er ...*“ ersetzen durch „*Ich bin wütend, weil ich ... brauche*“.

4. Formulieren Sie eine konkrete Bitte

Je klarer Sie wissen, was Sie vom anderen möchten, desto wahrscheinlicher ist es, dass Ihre Bedürfnisse erfüllt werden. Das kann eine Bestätigung sein, dass Sie verstanden wurden, oder der Wunsch nach Aufrichtigkeit oder Sie bitten um eine konkrete Handlung, von der Sie denken, dass sie Ihre Bedürfnisse erfüllt.

Was Sie bei der Formulierung einer Bitte beachten sollten

- **Sagen Sie, was Sie möchten anstatt was sie nicht möchten**
- **Beschreiben Sie konkretes, beobachtbares Verhalten anstatt vage und abstrakt zu bleiben**
- **Achten Sie darauf, dass der Erfolg Ihrer Bitte jetzt und hier überprüfbar ist**

Nachdem Sie sich offen ausgedrückt haben, möchten Sie vielleicht gerne wissen

- was der/die ZuhörerIn dabei *empfindet*
- was er/sie darüber *denkt* oder
- ob er/sie bereit ist, etwas Bestimmtes zu *tun*

Beispiel:

Vorher: *"Ich will, dass du mir zuhörst, wenn ich mit dir rede!"*

Stattdessen: *"Können wir bitte einen Zeitpunkt vereinbaren, wann wir in Ruhe gemeinsam über das Problem in der Arbeit sprechen können?"*

Bei weiteren Fragen steht Ihnen die pädagogische Psychologin an Ihrem Schulstandort gerne zur Verfügung.