

Wertschätzend miteinander reden

Besonders wenn wir mit anderen Menschen streiten, kommt es oft zu Missverständnissen. Kurse zur „Gewaltfreien Kommunikation“ gibt es etwa beim Katholischen Bildungswerk nr30 in Darmstadt. Referent **Günter Pohl** erklärt, wie es leichter fallen kann, einander zu verstehen.

Wie kann eine wertschätzende Kommunikation gelingen?

Der Kerngedanke der wertschätzenden beziehungsweise „Gewaltfreien Kommunikation“ (GfK) ist, dass jeder Mensch Bedürfnisse hat und mit seinem Handeln diese befriedigen möchte. Für eine gelungene Kommunikation muss sich jeder seine Bedürfnisse bewusst machen und anerkennen, dass auch der andere Bedürfnisse hat, die er sich erfüllen möchte. Dann können wir Handlungen besser verstehen, was nicht bedeutet, dass wir sie gutheißen oder dass sie uns gefallen.

Warum ist es für viele Menschen ungewohnt, über die eigenen Bedürfnisse zu sprechen?

Wir lernen im Laufe unseres Lebens die geltenden Umgangsregeln, was erlaubt ist und was nicht. Deshalb sind wir es nicht gewohnt, über unsere Bedürfnisse und Gefühle zu sprechen.

Haben Sie einen konkreten Tipp, wie es besser gelingen kann?

Bevor ich auf andere Menschen reagiere, kann ich mir ein inneres Stoppschild setzen und kurz überlegen, worum es mir gerade geht. Ist mein Bedürfnis in Streit-situationen zum Beispiel Gerechtigkeit, Sicherheit oder etwas anderes. Erst dann antworte ich, indem ich benenne, was ich gerade fühle.



Foto: privat

Welche Stolpersteine gibt es in Gesprächen?

Wir bewerten oft vorschnell unsere Mitmenschen oder die Situation und sehen nicht das Bedürfnis hinter der Handlung. Außerdem neigen viele Menschen zu generalisierenden Aussagen mit „nie“ oder „immer“. Solche Zuschreibungen verhindern ein verbindendes Gespräch. Sie trennen. Hilfreicher ist es, von sich selbst zu sprechen: Wie geht es mir gerade und was ist mir wichtig. Dadurch kann Verständnis und Verbindung entstehen.

Anruf: Sara Mierzwa

Im November beginnt ein Kurs für Anfänger, Ende August einer für Fortgeschrittene (Anmeldung bis 15. August). Kontakt: pohlguenter@t-online.de