

Die richtigen Worte finden

Unsere Worte können andere verletzen – vielleicht sogar, ohne dass wir es beabsichtigen. Die Gewaltfreie Kommunikation ist eine Möglichkeit, respektvoll und bewusst miteinander umzugehen.

VON SILKE RÖDEL

Wir werden angeregt, uns ehrlich und klar auszudrücken und gleichzeitig anderen Menschen unsere respektvolle und einfühlsame Aufmerksamkeit zu schenken“, schrieb Marshall B. Rosenberg in seinem Buch „Gewaltfreie Kommunikation“. Der amerikanische Psychologe gilt als Begründer dieser Form der Verständigung. Wir haben dazu mit Katrin Dumalin-Kliesow gesprochen. Sie ist Psychologische Psychotherapeutin in Radeberg.



Katrin Dumalin-Kliesow. Foto: Christina Pörsch

Worum geht es bei der Gewaltfreien Kommunikation (GFK)?

Es geht um Kommunikation mit sich selbst und anderen. Rosenberg ging davon aus, dass ein Mensch, dessen Bedürfnisse gestillt sind, um so mehr zum Wohle anderer beitragen kann. Daher geht es vordergründig erstmal darum, dass sich jeder um sich selbst kümmert. Nur ein gefülltes Gefäß kann an andere ausschenken.

Der Prozess der GFK basiert auf vier Komponenten. Welche sind das?

Beobachtungen, Gefühle, Bedürfnisse und Bitten.

Können Sie das genauer erläutern?

Es geht darum, Situationen und Handlungen



Sich offen ausdrücken und anderen empathisch zuhören: so kann der Familienalltag gelingen.

Foto: WavebreakMediaMicro - stock.adobe.com

gen zunächst absolut wertfrei zu beobachten. In der GFK gibt es kein Richtig oder Falsch. Ein Beispiel: „Ich sehe, wie hier im Wohnzimmer Socken von dir liegen.“ Bei den Gefühlen geht es darum, was ich in mir fühle. Wichtig dabei ist, sich klar zu machen, dass Gefühle zwar durch Situationen und Handlungen anderer ausgelöst, jedoch nicht verursacht werden! Gefühle entstehen, wenn ich bewerte und meine Bedürfnisse erfüllt oder unerfüllt sind. „Ich fühle mich unwohl.“

Beobachtungen von Bewertungen zu unterscheiden ist nicht leicht. Haben

Sie einen Tipp dazu, wie das im Alltag gelingen kann?

Alles was ich mit einer Videokamera filmen kann, sind Beobachtungen, Verhalten. Bedürfnisse jedoch kann ich nicht filmen, zum Beispiel mein Bedürfnis nach Ruhe.

Wie erkenne ich Bedürfnisse?

Gefühle sind wie Lämpchen im Armaturenbrett im Auto zu verstehen, die uns auf erfüllte oder unerfüllte Bedürfnisse hinweisen wollen. „Ich sehe, wie hier im Wohnzimmer Socken von dir liegen und fühle mich unwohl, weil mir Ordnung wichtig ist.“

Wie kann ich Bitten formulieren?

Es gibt zwei verschiedene Formen des Bittens: Handlungsbitten und Beziehungsbitten. Entscheidend ist, dass die Bitte konkret und handlungsbezogen formuliert wird und sofort umsetzbar ist. Eine Handlungsbitte könnte lauten: „Würdest du bitte deine Socken in dein Zimmer räumen?“ Eine Beziehungsbite bezieht sich auf die Gefühle und Bedürfnisse des Anderen: „Wie geht es dir jetzt damit, nachdem du eine Nacht darüber geschlafen hast?“ Ganz wichtig: Mein Gegenüber hat auch das Recht, eine Bitte abzulehnen!

Wie kann ich die GFK bei typischen Familien-Konflikten einsetzen?

Es dreht sich alles darum, meinem Gegenüber genau zuzuhören und ihm dabei zu helfen, sich seiner Gefühle und Bedürfnisse bewusst zu werden. Erst dann können wir gemeinsam über eine Lösung sprechen. Ein Beispiel ist die Urlaubsplanung: Meer oder Berge. Der Urlaub an sich ist ja nur die Strategie, so wie Kaffee die Strategie gegen Müdigkeit ist. Das Bedürfnis dahinter ist das Wachseinwollen. Daher sollten wir uns fragen, was unser Bedürfnis ist. Gibt es vielleicht gemeinsame Bedürfnisse nach Ruhe, die sich beispielsweise an einem Bergsee erfüllen ließen? Bei Kindern ist es zudem wichtig, konkret zu formulieren, also nicht zu sagen „Zieh dich bitte wärmer an“, sondern „Zieh dir bitte noch eine Strumpfhose unter die Jeans“. Das Ganze ist tatsächlich eine Kunst, aber es lohnt sich!

■ Das komplette Interview sowie weitere Tipps und Literaturhinweise gibt es in der Themenwelt Familie und Kinder auf saechsische.de sowie unter www.dumalin-kliesow.de.