

Lernvideos

Übungen

Arbeitsblätter

Haus

Wissen > Gewaltfreie Kommunikation: Im Streit die richtigen Worte finden

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION**Wie man sich im Streit höflich, aber bestimmt ausdrückt**

Eine wertende und verurteilende Sprache lässt die Wut von Kontrahenten unnötig anschwellen

© GoodStudio / Shutterstock

von **Claudia Doyle**

2 Min.

MERKEN

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

Als Jugendlicher in den 1940er Jahren erlebte Marshall B. Rosenberg, wie Menschen verschiedener Hautfarbe in den USA in Konflikte gerieten, auch er wurde wegen seiner jüdischen Wurzeln oft ausgegrenzt. Diese Erlebnisse prägten ihn. So verfolgte er als Psychologe einen Grundgedanken: Wer Frieden schaffen will, muss nicht nur darauf achten, was er sagt – sondern auch, wie.



GEO KOMPAKT NR. 63

Richtig streiten, Konflikte bewältigen

Mehr zur Ausgabe

Anzeige

powered by



Rosenberg entwickelte daher das Konzept der „Gewaltfreien Kommunikation“ (engl. Nonviolent Communication). Es beruht auf der Annahme, dass die meisten zwischenmenschlichen Konflikte ihre Ursache 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 einem familiären Zwist oder bei diplomatischen Auseinandersetzungen. Dabei gilt es grundsätzlich, vier Schritte zu beachten:

ANZEIGE

LIVE ABSTIMMUNG 5.924 MAL ABGESTIMMT

Was glaubst du: Kannst du mit deine den Ozean retten?



OPINARY

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).

Er betonte selbst, dass Gewaltfreie Kommunikation keineswegs überraschend sei oder kompliziert. Doch allzu oft würden Menschen die ihnen eigentlich bekannten Regeln vergessen.



KONFLIKTSCHUE

Warum wir mehr Mut zum Streiten brauchen

Aussitzen, zögern, flüchten: Viele Menschen halten lieber den Mund, als ihre Ansicht zu vertreten. Vor allem in Beziehungen und am Arbeitsplatz kann die Unlust oder das Unvermögen, Konflikte zu führen, schwere Folgen haben. Was hilft aus der Starre? Konfliktforscher Friedrich Glasl empfiehlt konkrete Übungen

Rosenbergs Theorie ist weit verbreitet

1984 gründete Rosenberg in den USA das **Center for Nonviolent Communication** (Zentrum für Gewaltfreie Kommunikation), das auch heute, nach seinem Tod im Jahr 2015, weltweit Seminare anbietet, in denen trainiert wird, präzise und wertfrei zu formulieren. Seine Methode ist in vielen Krisengebieten angewendet worden.

In Israel wurden auf Anweisung der Regierung in rund 1000 Kindergärten Kurse angeboten. Auch in Deutschland beziehen sich zahlreiche Psychologen und Trainer auf Rosenbergs Konzept.

Training kann Einfühlungsvermögen stärken

Freilich: Wissenschaftliche Belege für dessen Wirksamkeit gibt es nur wenige. Einige Studien zeigen immerhin, dass ein Training für Gewaltfreie Kommunikation das Einfühlungsvermögen stärken kann – nach Rosenberg die wohl wichtigste Kompetenz zur Lösung von Konflikten.

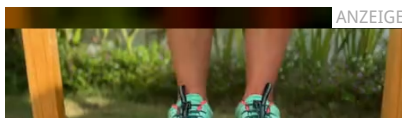
Denn nur wenn wir fähig sind, die Beobachtungen, Gefühle, Bedürfnisse und Bitten des Gegenübers wahrzunehmen, können wir ein Nein akzeptieren oder ein respektvolles Streitgespräch führen.

#THEMEN **Kommunikation** • **Sprache** • **Streit** • **Gesundheit**

AUCH INTERESSANT

Empfohlen von  Outbrain

ANZEIGE



ANZEIGE

ANZEIGE