

## **Gewaltfreie Kommunikation, Teil 2**

Auch wenn unser Alltag oftmals von Problemen und Konflikten überschattet ist, so wurde uns doch das Miteinander bereits in die Wiege gelegt. Alle Menschen sind von jeher auf Kooperation und Hilfsbereitschaft angewiesen und genau dies hat uns Menschen das Überleben gesichert. In unserer heutigen Zeit gibt es allerdings nur noch zwei Möglichkeiten: entweder gewinnen oder verlieren. Da niemand gerne zu den Verlierern zählen möchte, kommt es oftmals zu Konflikten. Dabei gibt es eine einfache Lösung: nämlich die „Win-win-Situation“. Win-win so nennt man Lösungen, die alle Konfliktparteien zufrieden stellen.

Was zeichnet die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) aus? Erstens: GFK ist sehr übersichtlich und schnell anwendbar, so dass Sie schon bald bemerken werden, wie sich Stress und Anspannung lösen und Platz machen für Zuversicht und Neugier. Zweitens: Es genügt, wenn einer der beteiligten GFK anwenden kann. Natürlich ist es für beide Konfliktparteien einfacher, wenn beide GFK anwenden können. Drittens: GFK ist unabhängig von Rahmenbedingungen und der Kultur. Ob Sie Verhandlungen mit Chinesen führen oder ein Gespräch mit einem „schwierigen“ Mitarbeiter haben oder den nächsten Urlaub mit der Familie planen. Viertens: Bitte bedenken Sie, dass GFK nicht funktioniert, wenn Sie die wertschätzende Haltung gegenüber anderen Menschen verlieren.

Unsere Kommunikation ist oftmals sehr fehleranfällig, denn manchmal kommen Worte ganz anders an, als sie gemeint waren. Um dies zu minimieren ist es wichtig, mich dem anderen gegenüber aufrichtig zu zeigen und ihm eindeutig mitzuteilen, was ich brauche und ganz genau hinzuhören, empathisch zu sein, was der andere braucht. Nur so erhalten wir Klarheit, die wir benötigen, um zu einer Win-win-Lösung zu kommen.

Was ist eigentlich ein Konflikt? Ein Konflikt ist eine Situation, in der mindestens zwei Bedürfnisse zu kurz kommen, mindestens eines meiner Bedürfnisse und mindestens ein Bedürfnis der anderen Konfliktpartei. Weiterhin sind die Handlungsoptionen zur Erfüllung der einzelnen Bedürfnisse nicht miteinander vereinbar. So ist z.B. ein Urlaub am Strand nicht mit einem Urlaub in den Bergen vereinbar, schon kommt es zum Konflikt. Es ist eine Illusion zu glauben, dass Konflikte vermeidbar sind. Wir mögen keine Konflikte, weil wir schon oft die Erfahrung gemacht haben, dass Konflikte eskalieren, z.B. wenn die Beteiligten sich gegenseitig unter Druck setzen und somit an einer gemeinsamen Lösung nicht mehr interessiert sind. Am Ende gibt es immer einen Verlierer, im schlimmsten Fall ist die Beziehung zur anderen Konfliktpartei beschädigt oder gar zerstört. Einige unserer durch Erziehung erlernten Überzeugungen tragen dazu bei, dass sich Konflikte verschärfen, indem wir z.B. Dinge in „richtig“ oder „falsch“ oder in „gut“ oder „böse“ einordnen.

Falk Hinneberg ([www.hinneberg.info](http://www.hinneberg.info))

Fragen zum Thema? Schreiben Sie an: [willkommen@hinneberg.info](mailto:willkommen@hinneberg.info)