



Konfliktlösungen durch gewaltfreie Kommunikation

Klaus A. Weinrich nutzt zur effektiven Konfliktbearbeitung und Konfliktlösung eine von Einfühlung, Wertschätzung und Respekt geprägte »gewaltfreie Kommunikation« (GFK) nach der Methode von M. Rosenberg



Klaus Weinrich,
Diplom-Sozial-
pädagoge

FOTOS: SINNVOLL

Klaus A. Weinrich über seine freiberufliche Tätigkeit als Konflikt-Mediator im Gespräch mit Gütsel: »Wenn wir die GFK anwenden, beginnen wir damit, Türen auf allen Ebenen der Kommunikation erfolgreich zu öffnen – mit uns selbst, mit unserem Gegenüber oder innerhalb einer Gruppe, also im Kontext von Beziehungen, Familien, Unternehmen, geschäftlichen Verhandlungen und Auseinandersetzungen aller Art!«

Wie löst man Konflikte zwischen Konfliktparteien?

Zunächst ist es wichtig, einmal genauer auf die Auslöser zu schauen. Die Menschen wollen ihre Probleme und Konflikte lösen, wissen aber nicht wie. Unsere Art zu sprechen, kann Türen öffnen oder verschließen, heilen oder verletzen, Freude oder Leid schaffen! In Konfliktsituationen ist es oftmals eine »lebensfremdende Kommunikation« die Konflikte auslöst oder permanent aufrecht erhält.

Was meinen Sie mit »lebensfremdender Kommunikation«?

Nun, meistens fokussieren wir uns auf die Fehler der anderen, auf das was sie falsch machen und warum sie sich nicht so verhalten wie wir es gern hätten oder erwarten. Wir analysieren, beurteilen und interpretieren Handlungen. Wir teilen dem anderen mit, was wir *nicht* wollen, statt konkret zu sagen, was wir möchten, was uns fehlt. Wir geben anderen Schuld an unserem »Unglücklichsein« und erzeugen oft Reaktionen wie Ärger, Ablehnung und Widerstand.

Gibt es eine Methode zur Konfliktlösung?

Die gibt es tatsächlich, ich bin begeistert, Konflikte unter Anwendung der »gewaltfreien« Kommunikation (GFK) zu entschärfen und zu lösen.

Was ist damit konkret gemeint?

Ich spreche von der Anwendung einer positiven Sprache und Kommunikation, in der es darum geht, Wünsche und Bedürfnisse authentisch und in klarer Handlungssprache mitteilen zu können, um zu sich selbst und anderen eine Verbindung zu finden – ohne die Grenzen des anderen zu verletzen. Es geht nicht darum, wer Recht hat oder sich durchsetzen will, sondern darum, dass alle Beteiligten sich verstehen können und in der Lage sind, in Konfliktsituationen eine Übereinstimmung oder Lösung zu finden, die den Bedürfnissen aller gerecht wird. Die GFK hilft uns, mit unseren Mitmenschen in Kontakt zu kommen, und wie wir unsere bisherige sprachliche Ausdrucksweise und Kommunikation umgestalten können – in dem wir bewusst wahrnehmen, was wir beobachten, was wir fühlen und brauchen, und um was wir bitten möchten, damit sich unsere Lebensqualität deutlich verbessert.

Das beinhaltet sicherlich viel Übung und Training ...

Das geht schrittweise vor sich – im ersten Schritt geht es um die *Beobachtung* des anderen, nicht wie ich ihn bewerte oder verurteile. Dann kommt als nächstes

das *Gefühl*. Hier ist es wichtig, eigene Gefühle wahrzunehmen und ausdrücken zu können; anschließend das *Bedürfnis* erkennen, welches hinter dem Gefühl steht. Was ist es, was ich brauche und was mir fehlt – und um was in Bezug auf mein Bedürfnis möchte ich den anderen *bitten* ohne zu fordern!

... das heißt, die Methode der GFK als Mittel zur Konfliktlösung ist auf der Basis dieser vier Schritte zu erreichen?

Das muss natürlich geübt werden und erfordert ein wenig Zeit, sich mit der inneren Haltung der GFK zu beschäftigen. Natürlich wird das mit den Klienten im GFK-Training geübt und vertieft.

Ich habe also die Wahl und Möglichkeit, Sprache und Kommunikation anders als bisher einzusetzen und empathisch und sensibilisiert auf meine Bedürfnisse und die des anderen einzugehen, um mit ihm in Verbindung zu kommen!

Ja, es ist eine faszinierende Möglichkeit, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen, diese ohne Angst, Zorn, Scham oder Schuld meinem Gegenüber klar mitzuteilen, damit eine gute Chance entsteht, sich die eigenen Bedürfnisse zu erfüllen und die Bedürfnisse des anderen zu hören und zu verstehen.

**Worte können Fenster
oder Mauern sein.**



SINNVOLL
Konfliktlösungen

Kommunikation · Mediation · Training

**Sinn Voll, Georgstraße 7, 33378
Rheda-Wiedenbrück, Mobil (0171)
1 44 1655, Telefon (052 42) 364 44,
www.konflikt-lebensberatung.de**