



Sprache gestaltet Beziehung

Kurzinput und Workshop Gewaltfreie Kommunikation

Wie kann ich meine Anliegen ausdrücken, ohne andere in die Defensive zu bringen? Wie kann ich auf Augenhöhe überzeugen und zu Kooperation motivieren und gleichzeitig die Qualität der Beziehung festigen? Wie kann ich Differenzen ansprechen und damit Vertrauen schaffen? Dieser Workshop zeigt auf, wie Sie mit Gewaltfreier Kommunikation auf berufspolitischer Ebene erfolgreicher verhandeln können.

Gemäss den Konzepten der Gewaltfreien Kommunikation von Marshall Rosenberg gibt es eine Sprache, die verbindet, und eine Sprache, die trennt. Wir lernen, uns in den vier Schritten der Gewaltfreien Kommunikation offen und direkt auszudrücken und die Reaktionen und Argumente des Gegenübers empathisch zu hören. Wenn es gelingt, hinter einer geäusserten Kritik, universelle menschliche Bedürfnisse zu erkennen, dann gelingt es auch, gemeinsam Strategien zu entwickeln, die diesen Bedürfnissen und den eigenen im Sinne einer Win-Win-Lösung Rechnung zu tragen.

Mit einer Reihe von wichtigen Schlüsselunterscheidungen lernen wir Wege kennen, wie ein Konflikt empathisch entflechtet und damit geklärt werden kann. Die Gewaltfreie Kommunikation unterscheidet beispielsweise zwischen Beobachtung (Sinneswahrnehmung) und Interpretation des Beobachteten. Die Art wie wir denken, bestimmt darüber, ob wir in einer Gesprächssituation handlungs- und entscheidungsfähig bleiben. Wenn wir zum Beispiel sagen: ‚Die nehmen uns nicht ernst‘. oder ob wir denken, ‚Wir sehen nicht, zu welchem Zeitpunkt wir in die Projektentwicklung miteinbezogen werden.‘ entscheidet darüber, ob wir die Situation beeinflussen können oder nicht.

Die Gewaltfreie Kommunikation ist ein Prozess, der uns daran erinnert, dass wir in jeder Situation Wahlmöglichkeiten haben. Durch Empathie mit uns selbst verbinden wir uns mit unseren eigenen Bedürfnissen, die hinter den möglichen konkreten Lösungsvorstellungen stehen. Damit eröffnen wir uns einen (Ver-)Handlungsspielraum, in dem die Bedürfnisse des Gegenübers wieder kreativ Platz finden können.

Ganz allgemein geht es darum, bei uns selbst und beim Gegenüber eine Haltung zu entwickeln, die nicht polarisiert im Sinne von ‚Entweder-oder-Strategien‘, sondern eine Sowohl-als-auch-Strategie, die alle Positionen und Interessen mit einbezieht. Auf der menschlichen Ebene gibt es nach meiner Auffassung keine Hierarchie. Eine menschliche Begegnung kann sich nur auf Augenhöhe entwickeln. Wir lernen sensibel und achtsam so zu formulieren, dass keine Hierarchie zwischen uns und unseren GesprächspartnerInnen entsteht.

Wir üben aber auch Techniken ein, wie wir das hierarchische Gesprächsverhalten des Gegenübers durch sprachliche Interventionen dekonstruieren und auf Augenhöhe holen. Es gibt eine Reihe von Dominanzstrategien, die uns unfrei machen oder entmutigen. Diese gilt es zu erkennen und durch empathische Rückfragen zu transformieren.

So einfach die gewaltfreie Kommunikation am Anfang durch die Struktur der 4 Schritte erscheint, so komplex ist sie gleichzeitig in der Anwendung. Es braucht viel Übung aber auch ein radikales Umdenken des Anwendenden. Hinter allem Tun letztlich den handelnden Menschen zu erkennen, setzt voraus, dass wir unsere Vorurteile, unsere vergangenen Erfahrungen aber auch unsere Antipathien und Feindbilder hinterfragen und wieder offen werden für eine neue vorurteilsfreie Begegnung, um der Veränderung wieder eine Chance zu geben.

Referentin:

Suna Yamaner, Betriebswirtschafterin MBA, Kommunikations- und Konfliktberaterin, Managementtrainerin und Coach. Mitinhaberin der metapuls ag Tann-Dürnten, Dozentin für interkulturelle und Gender spezifische Kommunikation an der Universität St.Gallen, Hochschule für Gestaltung, ETH Zürich, Universität Basel, ua. www.metapuls.ch