

Richtig streiten lernen

Gewaltfreie Kommunikation in der Beziehung

Gewaltfreie Kommunikation

Wer kennt das nicht: Streitigkeiten in einer Beziehung wegen einer Kleinigkeit oder wiederholende Konflikte und anschließender Frust auf beiden Seiten. Eine gute Methode mit klaren und einfachen Schritten in konfliktreichen Situationen ist die „gewaltfreie Kommunikation“ nach Marshall B. Rosenberg. Gewaltfrei heißt hier nicht, keine körperliche Gewalt, sondern **keine sprachliche und emotionale Gewalt** anzuwenden.

Dieses Konzept soll Menschen ermöglichen in Liebesbeziehungen als auch in persönlichen, beruflichen oder politischen Bereichen wertschätzend zu kommunizieren, eben zu lernen richtig zu streiten. Statt andere Menschen zu einem bestimmten Handeln zu bewegen, geht es darum in Konflikten durch die Art der Kommunikation eine friedliche Lösung zu finden. Wenn uns das immer häufiger gelingt, leben wir in einer erfüllenden Partnerschaft und verringern die Wahrscheinlichkeit einer Trennung.

Richtig streiten lernen: Die Gewaltfreie Kommunikation am Beispiel einer Konfliktsituation aus meiner Praxis

Ein Paar streitet sich über etwas, nennen wir sie Paul und Pia. Pia möchte, dass Paul ab und zu auch aufs Land mit zu ihrer Familie kommt. Paul hat dazu keine Lust.

An einem Samstagmittag wird dies wieder zum Thema, an dessen Ende Pia beleidigt ist und Paul die Welt nicht versteht, da er ja schon im letzten Jahr mit bei der Familie war. An diesem Beispiel stelle ich das Grundmodell der gewaltfreien Kommunikation vor. Es gibt dabei vier Schritte:



Beobachtung
Gefühl
Bedürfnis
Bitte

Richtig streiten lernen

Gewaltfreie Kommunikation in der Beziehung

Ce que je sais faire

1. Beobachtung oder Wahrnehmung in der gewaltfreien Kommunikation

Hier wird eine konkrete Handlung (oder Unterlassung) beschrieben, **ohne sie mit einer Bewertung oder Interpretation** zu vermischen.

Pia würde in unserem Beispiel also sagen:

»Ich habe gerade von dir gehört, dass du kein Interesse hast, morgen zum Mittagessen mit zu meiner Familie zu fahren.«

Es geht in diesem ersten Schritt also rein darum, genau das zu beschreiben, was man wahrnimmt. Die gewaltfreie Kommunikation legt Wert auf eine sachliche Beschreibung der Thematik, um die es geht. Schlecht wäre also zu sagen: „Du verhältst dich total egoistisch und magst meine Familie eh nicht.“ Das würde den Anderen in der Regel animieren, sich zu verteidigen und eine Lösung der Problematik sehr erschweren. Um richtig zu streiten, bedarf es eine neutrale Beschreibung.

Richtig streiten lernen

Gewaltfreie Kommunikation in der Beziehung

Ce que je sais faire

2. Gefühl oder Wirkung durch den Streit

In diesem zweiten Schritt teile ich meinem Gegenüber mit, was das Verhalten von ihm in mir auslöst, welches Gefühl bei mir entsteht. Wichtig sind dabei folgenden zwei Punkte: Erstens die eigenen Gefühle in der **ICH-Sprache** zu kommunizieren. Und zweitens – der weitaus schwierigere Teil – den anderen nicht zu einem Täter machen. „Ich fühle mich verletzt“ beschreibt zwar, was die Beobachtung/Wahrnehmung mit mir macht, stellt den Anderen jedoch als Täter dar. Pia würde in unserem Beispiel also richtigerweise sagen:

»Ich bin traurig.«

Wichtig, um richtig zu streiten ist es: nur **„wirkliche“ Gefühle** wie „ich bin ängstlich“, „ich bin wütend“ oder „ich bin unsicher“ verwenden und nicht vermeintliche Gefühle wie „ich bin genervt“, „ich bin verletzt“ oder „ich stehe unter Druck“. Ungeeignet wäre in diesem Beispiel zu sagen: „Ich fühle mich von dir nicht geachtet“, „Du machst mich traurig“ oder „Ich bin verletzt“. Das könnte bei dem Gegenüber wie ein Vorwurf ankommen.

Richtig streiten lernen

Gewaltfreie Kommunikation in der Beziehung

Ce que je sais faire

3. Bedürfnis oder »Weil mir wichtig ist, dass...«

Nun wird das Bedürfnis, aus denen das oben genannte Gefühl (Trauer) entsteht, dem Gegenüber mitgeteilt. Pia würde in unserem Beispiel vielleicht sagen:

*»Weil mir wichtig ist, dass wir ab und zu
gemeinsam mit meiner Familie Zeit verbringen.«*

Sehr hilfreich ist es in diesem Schritt sich an den genauen Wortlaut „weil mir XY wichtig ist“ zu halten und **nur das eigene Bedürfnis auszusprechen**.

Richtig streiten lernen

Gewaltfreie Kommunikation in der Beziehung

© Equus Partnerships

4. Wunsch oder Bitte der gewaltfreien Kommunikation

Aus dem Bedürfnis geht schließlich eine Bitte um eine konkrete Handlung im Hier und Jetzt hervor. Damit das richtige Kommunizieren und Streiten gelingt, sollte die Bitte positiv formuliert sein: **Man sagt, was man will, statt was man nicht will.** Dabei gibt es drei Möglichkeiten nach der gewaltfreien Kommunikation. Jeder dieser stellt einen Grundstein für die Fortführung der Problematik dar.

a) **Handlungsbitte:** sich eine konkrete, direkt ausführbare Handlung zu wünschen:

»Ich wünsche mir, dass wir morgen zusammen zu meiner Familie fahren und mit Ihnen den Nachmittag verbringen.«

b) **Beziehungsbitte:** meinen Gesprächspartner bitten, mir mitzuteilen, was diese Aussage mit ihm macht

»Ich wünsche mir, dass du mir sagst, welche Resonanz diese Mitteilung bei dir auslöst.«

c) **Wiederholungsbitte:** meinen Gesprächspartner bitten, meine Mitteilung wiederzugeben, um sicherzustellen, dass ich mich verständlich ausgedrückt habe

»Ich wünsche mir, dass du wiederholst, was ich gesagt habe, um sicherzugehen, dass ich mich verständlich ausgedrückt habe.«

Bei der Bitte soll jeweils nur eine Option gewählt werden, also a, b oder c.

Richtig streiten lernen

Gewaltfreie Kommunikation in der Beziehung

© Je que je sais faire

Richtig streiten lernen: Übung macht den Meister

Die gewaltfreie Kommunikation bedarf **viel Übung**. Auch wenn es anfangs oder später nicht immer klappt, ist das nicht schlimm. Wichtig ist, sich diese vier Schritte gut einzuprägen, damit man sie auch dann parat hat, wenn man beispielsweise wütend ist und sich ein Streit anbahnt. Dem Gegenüber kann auch problemlos gesagt werden: „Ich brauche kurz Zeit, ich komme in der nächsten Stunden auf dich zu, um das Thema mit dir zu besprechen.“ So hat man Zeit nachzudenken und sich das Modell in Erinnerung zu rufen.

