



Uchte. Erste Einblicke in die Grundlagen der empathischen Kommunikation wurden am Donnerstag, dem 16. Juni 2022 in der Gemeinde Uchte geboten. Basierend auf dem Konzept der gewaltfreien Kommunikation von Marshall B. Rosenberg informierte die Referentin Sabine Schlegel-Lausch etwa 20 Teilnehmende über Strategien zu gelingender Gesprächsführung.

„Worte können Fenster oder Mauern sein“ - Wie kann eine einfühlsame Kommunikation gelingen, die Mauern einreißt und stattdessen Fenster zum Herzen anderer öffnet? Vier Schritte auf dem Weg dahin wurden den Zuhörenden an die Hand gegeben:

1. **Beobachtung:** Eine wertfreie Beobachtung der Situation, die einen Gesprächsanlass darstellt, bildet den Ausgangspunkt für ein wertschätzendes Miteinander. Bewertende Äußerungen, die leicht zu Verletzungen führen, werden so schon im Ansatz vermieden.
2. **Gefühle:** Mit dem Erfragen von Gefühlen kann herausgefunden werden, welche Bedürfnisse unerfüllt sind. Daher ist es wichtig, jedes Gefühl anzunehmen, auch ein negatives. Gefühle basieren auf individuellen Gedanken und Bewertungen, somit liegen sie auch in der Verantwortung eines jeden selbst.
3. **Bedürfnisse:** Mit folgenden Fragen kann das Erfüllen der ermittelten Bedürfnisse in den Blick genommen werden:
 - Was ist dir / mir wichtig?
 - Worauf legst du / lege ich Wert?
 - Was brauchst du / brauche ich?

Jede Kommunikation beruht auf sozialem Miteinander und daher richtet sich daran anschließend eine Bitte an die Person gegenüber. Es gibt zwei Arten von Bitten:

- Mit der Verständigungsbitte stellt man sicher, was beim Gegenüber angekommen ist oder wie dieser die Situation sieht. So kommt es gar nicht erst zu Missverständnissen.
- Mit der Handlungsbitte, erfragt man die Bereitschaft zu konkreten Handlungen, die der Bedürfnisbefriedigung dienen.

Liebingsstrategien loslassen

Zur Erfüllung der eigenen Bedürfnisse folgen Menschen gerne ihren Lieblingsstrategien. Das Festhalten an diesen erzeugt aber oft Konflikte, wenn sie nicht zu den Strategien der Mitmenschen passen und sich so als ungeeignet erweisen. Oft wird die Bedürfnisbefriedigung von festgelegten Personen, Orten, Objekten oder Zeiten abhängig gemacht. Wenn man bei der Wahl dieser Dinge offener und flexibler wird, kann viel Konfliktpotential vermieden und zugleich ein großer Schritt in Richtung eigener Zufriedenheit gegangen werden.

Frieden stiften – Konflikte lösen – christliche Werte weitertragen

Mit empathischer oder gewaltfreier Kommunikation kann so ein Beitrag geleistet werden zu mehr Frieden im Umfeld, festgefahrene Beziehungen können wieder geöffnet werden und Konflikte vermieden, aber auch gelöst werden. Dies ist möglich, indem verletzende Bewertungen nicht stattfinden und indem durch das Reden über Gefühle Verständnis füreinander aufgebaut wird. Durch zielgerichtetes Erfüllen von Bedürfnissen mit geeigneten Strategien und freundlichen Bitten kann Zufriedenheit erzeugt werden. Hier wird ein Weg aufgezeigt, der Werkzeuge an die Hand gibt für das Leben christlicher Werte im Alltag.

Ausblick zur Weiterarbeit an empathischer Kommunikation

Am Samstag, 9. Juli 2022 wird von 13 bis 18 Uhr ein kostenpflichtiger Workshop angeboten. Dieser findet in der Neuapostolischen Kirche in Porta Westfalica, Papensgrund 1 statt. Die Inhalte des Vortrags können dort unter der Anleitung von Sabine Schlegel-Lausch und ihrem Kooperationspartner Jörg Belitz vertiefend bearbeitet und eingeübt werden.

Eine Anmeldung kann bis zum 03. Juli 2022 bei Sabine Schlegel-Lausch per Mail unter ckm@mediation-gfk.com oder telefonisch unter 05722/2814119 erfolgen. Der Preis für diese Veranstaltung beträgt 75,00 €.

20. Juni 2022

Text: tf

Fotos: tf

