

An einem neuen Themenabend der Veranstaltungsreihe „DIALOG“ im Bezirk Minden stand die „Empathische Kommunikation im Alltag“ im Mittelpunkt. Dabei handelt es sich um ein Gesprächsmodell nach Dr. M. Rosenberg, das eine erfolgreiche, wertschätzende und gesunde Kommunikation fördert.

Sabine Schlegel-Lausch hatte am 26. August 2025 alle Interessierten unter dem Titel „Worte können Mauern oder Brücken sein“ nach Minden eingeladen. Sie ist ausgebildete Konflikt-Schlichterin und Trainerin für „Gewaltfreie Kommunikation“ (GfK). Ihr Vortrag konnte sowohl in Präsenz in der Kirche an der Hausberger Straße, als auch online per IPTV-Übertragung verfolgt werden.

Die empathische Kommunikation ist universell einsetzbar, so Sabine Schlegel-Lausch. Sie sei sowohl im beruflichen, als auch im privaten Umfeld (Gemeinde, Verein, Partnerschaft, etc.) eine Chance zum konfliktfreien Umgang miteinander. Der theoretische Hintergrund fußt im Wesentlichen auf vier Faktoren:

Beobachtung
Die Wahrnehmung von Fakten. Ich benenne wertfrei und ohne Interpretation, was ich in einer konkreten Situation sehe. Ein Beispiel: „Hier liegt eine Jacke am Boden“ statt „Hier ist immer Unordnung“.

Gefühle
Sie zeigen uns erfüllte und unerfüllte Bedürfnisse an. An dem Beispiel das Bedürfnis nach einer aufgeräumten Wohnung. Die Gefühle werden durch unsere Gedanken und Bewertungen verursacht. Wir sind selbst für sie verantwortlich.

Bedürfnisse
Sie sind der Antrieb unseres Lebens und die Motivation für unser Handeln. Einige Schlüsselfragen helfen, diese Bedürfnisse zu konkretisieren: Was brauchst du? Was ist dir wichtig? Was liegt dir am Herzen? Worauf legst du Wert?

Die Bitte

Während einer Aussprache kann eine Verständigungsbitte Missverständnisse vermeiden. „Bei mir ist angekommen… Stimmt das?“ „Kann ich nochmal hören, was bei dir angekommen ist?“ „Wie ist das für dich, wenn du das von mir hörst?“. Daneben gibt es auch die Handlungsbitte: „Bist du bereit… zu tun?“ Würdest du mich unterstützen, indem du … machst?

Das gegenseitige Verstehen verbindet Menschen unabhängig vom Alter, Geschlecht, Kultur, Religionen oder Hierarchien. Das Ziel ist ein wohlwollender Umgang miteinander, die Pflege einer angenehmen Gesprächskultur und die Vertiefung von Beziehungen. Bei jedem Konflikt im privaten oder beruflichen Umfeld werden nach diesem Modell die Bedürfnisse aller Beteiligten gehört und respektiert, erläuterte die Moderatorin abschließend. Es können Lösungen entwickelt werden, die allen Seiten gerecht werden, so dass ein wertschätzender Umgang auf Augenhöhe entsteht.

Zum Ende der DIALOG-Veranstaltung stellte sich Sabine Schlegel-Lausch noch weiterführenden Fragen aus dem Publikum, bevor Bezirksleiter Oliver Rütten den Abend mit einem herzlichen Dank an die Moderatorin und Gebet beendete.

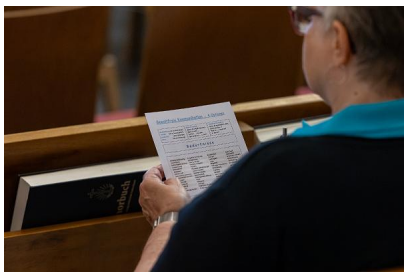
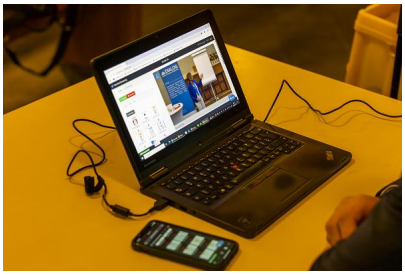
1. September 2025

Text: wm

Fotos: ck

















DIALOG
Glaube. Gemeinde. Gesellschaft.


DIALOG
Glaube. Gemeinde. Gesellschaft.