

Das können wir klären!

Wie man Konflikte friedlich und effektiv lösen kann. Gewaltfreie Kommunikation - Grundlagen und Praxis

VON
Marshall B Rosenberg, Michael Dillo

1. Auflage

[Das können wir klären! – Rosenberg / Dillo](#)

schnell und portofrei erhältlich bei beck-shop.de DIE FACHBUCHHANDLUNG

Junfermannsche Verlagsbuchhandlung 2007

Verlag C.H. Beck im Internet:

www.beck.de

ISBN 978 3 87387 568 5

Einleitung

Der Ansatz der Konfliktlösung, den ich beschreibe, erfordert nicht nur, dass wir lernen, unsere Bedürfnisse auszudrücken, sondern auch, dass wir andere dabei unterstützen, sich ihrer Bedürfnisse klar zu werden. Wir können uns selbst trainieren Bedürfnisse zu hören, die hinter den Botschaften anderer verborgen sind, ganz unabhängig davon, wie die anderen sich ausdrücken. Ich habe mich selbst gelehrt, dies zu tun, weil ich glaube, dass jede Botschaft unabhängig von Form und Inhalt der Ausdruck eines Bedürfnisses ist. Wenn wir diese Annahme akzeptieren, dann können wir uns selbst trainieren, zu erspüren, welche Bedürfnisse der Ursprung jeder einzelnen Mitteilung sein könnten. Wenn ich z.B. jemanden danach frage, was er oder sie gerade gesagt hat, und ich die Antwort erhalte: "Das ist eine dumme Frage!", dann versuche ich zu spüren, was die andere Person brauchen könnte; was sie durch dieses spezielle Urteil über mich ausdrückt. Zum Beispiel könnte ich darauf kommen, dass ihr Bedürfnis nach Verständnis nicht erfüllt war, als ich diese spezielle Frage gestellt habe.

Oder, wenn ich jemanden bitte, mit mir über einige Spannungen in unserer Beziehung zu sprechen und diese Person sagt: "Ich möchte darüber nicht sprechen", dann könnte ich vermuten, dass es ihr Bedürfnis ist, sich vor dem zu schützen, was möglicherweise in einem solchen Gespräch passieren könnte.

Die Fähigkeit zu spüren, was Menschen brauchen, ist entscheidend bei der Vermittlung in Konflikten. Wir können helfen, indem wir erkunden, was beide Seiten brauchen. Dann fassen wir es in Worte und helfen beiden Seiten, die Bedürfnisse der anderen Seite zu hören. Das schafft eine Qualität der Beziehung, die den Konflikt in Richtung auf eine erfolgreiche Lösung zubewegt.