

Kooperation statt Macht in der Kommunikation

Im Eltern-Kind-Zentrum in Triptis findet seit gestern ein zweitägiges Seminar zur „Gewaltfreien Kommunikation“ nach dem Modell von Marshall B. Rosenberg statt.

Triptis. Fünfzehn Interessierte aus der Orlaregion, aus Schleiz und bis aus Jena, die beruflich im pädagogischen Bereich, aber auch in der Wirtschaft tätig sind, lernen hier unter Anleitung von Anja Palitza, Familienberaterin im Kinder- und Jugendheim Ranis, und Olaf Hartke, freiberuflicher Kommunikationstrainer aus Bielefeld, wie gewaltfrei kommuniziert wird. Was das genau bedeutet, darüber sprach die OTZ mit Anja Palitza.

Frau Palitza, wie ist es zu diesem Seminar gekommen?

Die Geschäftsführerin des Diakonievereins Orlatal, Angela Wenning-Dörre, hatte mich da-

rum gebeten, weil ich mich mit gewaltfreier Kommunikation beschäftige und wir Mitarbeiter im Kinder- und Jugendheim Ranis darin geschult sind. Gerade im Umgang mit Kindern geht es darum, sie anzuleiten, ein anderes Kommunikationsverhalten zu entwickeln. Das bedeutet zum einen, wie ich mit Kindern in den Austausch treten kann, mit einer möglichst großen Chance, keine Konflikte auszulösen und gleichzeitig mein Anliegen nicht aufzugeben. Und zum anderen, wie ich Kindern helfen kann, Konflikte untereinander selbst zu lösen. Ein wichtiger Schritt als Erwachsener ist dabei, sich selbst seines Kommunikationsverhaltens bewusst zu werden. Also sich bewusst sein, welche Kommunikationsstrategien ich nutze.

Und welche Strategien werden häufig genutzt?

Wir bewerten häufig Menschen und ihr Verhalten und sprechen dann viel in Interpretationen und wundern uns, dass der andere in eine Gegenwehr geht, weil er die Dinge so nicht sieht. Dadurch geraten wir in eine Diskussion und verfangen uns beim Versuch Recht zu bekommen häufig darin. Mit Gewaltfreier

Kommunikation formulieren wir klare Beobachtungen, die andere leichter teilen können. Außerdem beziehen wir uns auf die Gefühle und Bedürfnisse der Beteiligten. Es wird geschaut: Wie geht es mir in der Situation und was ist mir darin wichtig? Wenn wir Gefühle verdrängen, bekommen wir nicht mit, dass

uns etwas fehlt. Kinder haben oft nicht gelernt, ihre Gefühle zu erkennen und auszudrücken.

Weshalb erhalten Kinder dabei so wenig Unterstützung?

Weil es die Erwachsenen oft auch nicht gelernt haben. Sie haben ebenfalls die Botschaften gehört: „Was Du jetzt hast!“, oder „Jungen weinen nicht!“ Das wird von Generation zu Generation weitergegeben. Kinder brauchen Angebote und Unterstützung, um ihre Gefühle zu benennen. Im Erwachsenenalter ist es dann ein mühsamer Prozess, es zu lernen. Gewaltfreie Kommunikation heißt deshalb auch, sich intensiv mit sich selbst zu beschäftigen und einen Zugang zu eigenen Gefühlen und Bedürfnissen zu finden.

Was heißt es genau, gewaltfrei zu kommunizieren?

Ziel ist es, mit anderen in Ver-

bindung zu kommen und in möglichst vielen Lebenssituationen Lösungen zu finden, die die Bedürfnisse aller Beteiligten berücksichtigen. Also weg vom Versuch, Macht über andere auszuüben und hin zu einer Kooperation, die auf Freiwilligkeit beruht.

Wie groß ist der Bedarf in unserer Gesellschaft nach gewaltfreier Kommunikation?

Er ist an allen Stellen zu finden. Und ich habe den Eindruck, dass in den Menschen die Sehnsucht nach einem wertschätzenden und kooperativen Umgang wächst. Viele wünschen eine Kommunikation auf Augenhöhe. Es ist ein Prozess, den wir hier anstoßen und der über Jahre gehen kann. Wer hierin Sinn und seine Werte findet, bleibt meist dran. Es ist zu Beginn allerdings, wie eine neue Sprache lernen. Interview: S. Hoffmann



Die Kommunikationstrainer Anja Palitza und Olaf Hartke (v.l.) im Seminar. Foto: Sandra Hoffmann