

# Gegenseitiges Verständnis fördern

Im Umgang mit Kindern und Jugendlichen ist es wichtig, eine vertrauensvolle Beziehung aufzubauen, um gegenseitiges Verständnis zu fördern. Eine authentische und offene Kommunikation spielt dabei eine Schlüsselrolle. Zeig, wer du bist und bring deine Gefühle zum Ausdruck. So schaffst du eine offene, ehrliche Atmosphäre.

Empathische Begleitung bedeutet, aktiv zuzuhören und die Bedürfnisse und Gefühle der anderen Person zu verstehen. Versuche, die Welt aus ihrer Perspektive zu sehen, ohne dabei deinen eigenen Standpunkt zu verlieren.

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg ist ein hilfreiches Werkzeug, um respektvoll und konstruktiv zu kommunizieren. Nutze die vier Schritte der Methode, um deine Beobachtungen, Gefühle, Bedürfnisse und Anliegen klar zu formulieren.

Achte dabei auf deine Körpersprache und deine Wortwahl. Sei geduldig und gib den Kindern und Jugendlichen Zeit, sich zu öffnen. Schaffe eine Atmosphäre, in der sich alle sicher und wertgeschätzt fühlen.

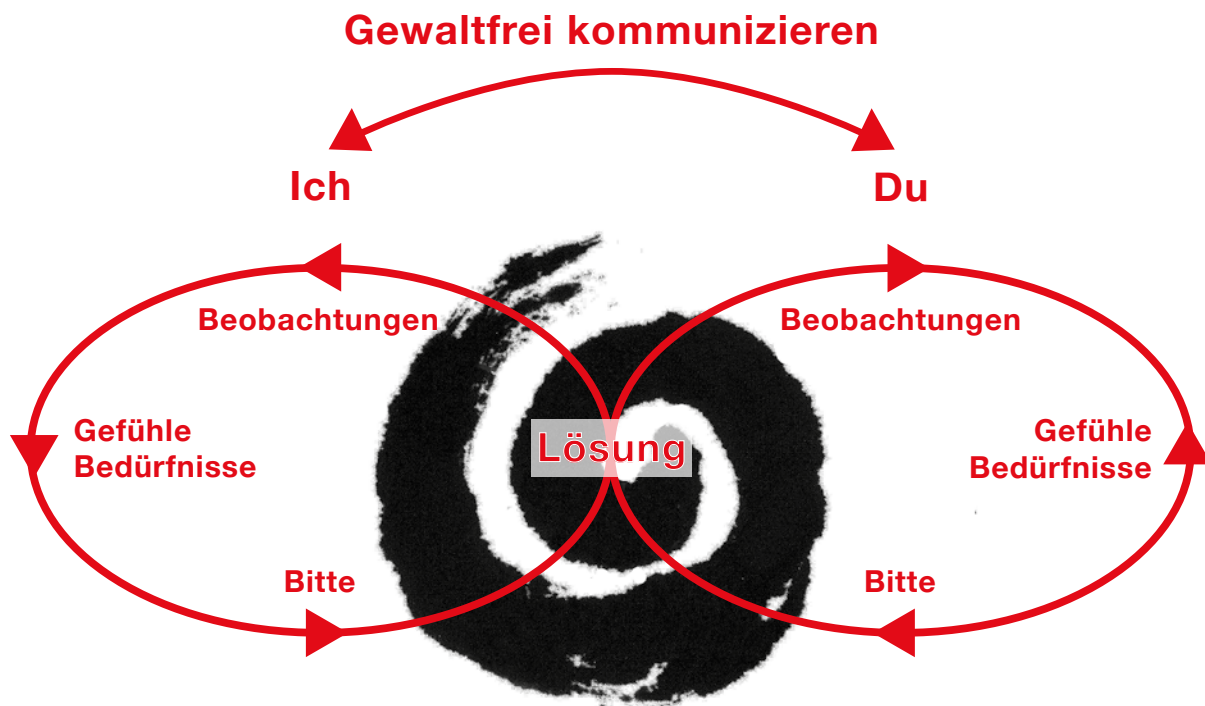


Abbildung 1: Prozess der Gewaltfreien Kommunikation.

## 1. Schritt: Beobachtungen – frei von Bewertungen wahrnehmen

Unsere Haltung (Einstellung, soziale und moralische Urteile) hat einen wesentlichen Einfluss auf die Auswahl unserer Beobachtungen. Vorurteile, Sympathie, Antipathie oder der eigene Selbstwert beeinflussen die Art, wie wir die Dinge sehen – wie wir sie erfahren. Ob wir Menschen beim Bewegen beobachten oder Informationen in Bezug auf ihr soziales Verhalten aufnehmen: Alles, was wir wahrnehmen, hängt von unseren Vorstellungen und Annahmen ab. Objektiv zu sein und sich jeglicher Vorurteile oder Bewertungen zu enthalten, ist darum nicht möglich. Was du aber üben kannst, ist die klare Trennung von Beobachtung und Bewertung.

## 2. Schritt: Gefühle – handlungsbestimmende Kräfte freisetzen

Besonders bedeutsam sind Gefühle, die im Austausch mit unseren Mitmenschen aufkommen. Die Fähigkeit, eigene Stimmungen, Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen und deren Wirkung auf andere einschätzen zu können, beeinflusst unsere Beziehungen laufend. Es ist anspruchsvoll, die eigenen Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken. In der Kommunikation schwingt aber immer etwas von unserem inneren Zustand mit. Je nachdem, wie empfänglich die Teilnehmenden sind, nehmen sie diese Signale wahr. Das Aufnehmen einer gesendeten Mitteilung verändert wiederum den inneren Zustand der empfangenden Person. In diesem Prozess von Wechselwirkungen steckt Potenzial für eine kooperative Beziehung.

### 3. Schritt: Bedürfnisse – menschliche Werte erfahren

Indem wir mit uns selbst und mit anderen in Kontakt treten, können wir uns öffnen und von Herzen geben. Wir lernen, uns klar auszudrücken und anderen Menschen unsere respektvolle Aufmerksamkeit zu schenken. Unabhängig vom Inhalt des Gesprächs sind wir fähig, eigene Bedürfnisse wie auch diejenigen unserer Gesprächspartnerin wahrzunehmen. Jeder Mensch hat die gleichen Grundbedürfnisse, unabhängig von Alter, Geschlecht oder Kultur. Erfüllte Bedürfnisse lösen eine spontane Freude aus und fördern einen Zustand des Fließens. Hinter sogenannten schlechten Gefühlen dagegen wirken solche, die nicht erfüllt sind.

#### Gemeinsam Wachsen dank Kooperation

Im Kern teilen alle Menschen die gleichen Grundbedürfnisse. Es sind die Anliegen unseres Herzens. Finde heraus, welche Bedürfnisse der Teilnehmenden erfüllt sind. Wir werten sie als Erfolg. Begleite die Teilnehmenden dabei, ihre Erfahrungen zu reflektieren. Das Teilen von Erfolgen und Misserfolgen fördert die Zusammenarbeit und das gegenseitige Verständnis. Folgende Werte oder Grundbedürfnisse dienen dir als Orientierung:

- **Sicherheit** – Orientierung, Schutz
- **Geborgenheit** – Respekt, Rücksichtnahme, Akzeptanz, Vertrauen, Gemeinschaftlichkeit, Teilhaben, Beitrag leisten
- **Autonomie** – Selbstständigkeit, Entscheidungsfreiheit, Gestaltungsfreiheit, Eigenverantwortung, Entwicklung
- **Zelebrieren** – Spiel, Erholung, Feiern
- **Kreativität** – schöpferisches Handeln, Intuition, Spontaneität
- **Offenheit** – Aufrichtigkeit, Ehrlichkeit, Authentizität, Transparenz, Austausch
- **Empathie** – Einfühlen, Verstehen, Verständnis, Mitgefühl
- **Wertschätzung** – Anerkennung, Dankbarkeit, gegenseitige Unterstützung
- **Sinn** – Bedeutung, Wert, Zusammenhang, Harmonie, Ordnung

### 4. Schritt: Bitte – gemeinsam Lösungen aushandeln

Manchmal ist den Teilnehmenden nicht klar, was du erreichen willst und ob die gewählten Vorgehensweisen und Massnahmen angemessen sind. Dann müsst ihr die unterschiedlichen Vorstellungen der Werte, der Ziele oder der Rollen innerhalb der Beziehung klären. In diesem Fall kannst du im Dialog aushandeln, wie ihr miteinander umgehen wollt. Das Ziel dieses Austausches ist es, dass ihr euch gegenseitig versteht. Damit das gelingt, legen beide Seiten ihre Gefühle und Bedürfnisse offen dar. Nun erarbeitet ihr konkrete Lösungsstrategien, mit denen beide Seiten ihre Bedürfnisse erfüllen können. Wichtig ist, dass ihr gegenseitig Bitten ausspricht, die klare und umsetzbare Wünsche beinhalten.

#### Fallbeispiel

Du hast dich für die Prüfung angemeldet, hast aber die letzten zwei Wochen das Training nicht besucht (Schritt 1). Ich mache mir Sorgen (Schritt 2). Mir ist es wichtig, einen Beitrag für deine Prüfungsvorbereitungen leisten zu können (Schritt 3). Ich bitte dich, mir zu sagen, welche Trainings du noch besuchen wirst und welche technischen Schwerpunkte wir aus deiner Sicht gemeinsam angehen sollten (Schritt 4).

Wenn du gewaltfrei kommunizieren willst, achte darauf, zuerst alle vier Schritte der einen Seite zu klären, und dann erst diejenigen der anderen. Wenn sich die Klärungsprozesse vermischen, behindert dies die empathische Verbindung (vgl. Grafik).