

„Immer kommst du zu spät!“

Ein Seminar zu Gewaltfreier Kommunikation zeigt auf, wie man auch anders miteinander umgehen kann

„Ich bin stinksauer, weil du schon wieder zu spät kommst ...“ Wer kennt nicht die Situation: Man wartet und ärgert sich. Von Minute zu Minute steigt die Wut. Und wenn der oder die Erwartete endlich eintrifft, ist nach so einem Satz die Verabredung bereits gelaufen. Kommunizieren will gelernt sein. Wie es anders gehen kann, vermittelt Tanja Sossikian, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation, in dem Seminar „Reden Sie noch? Oder verstehen Sie sich schon?“ vom 10. bis 12. Juli in der Fachakademie für Heilpädagogik in Regensburg. Die Fortbildung zeigt auf, wie man auch in schwierigen Situationen wertschätzend miteinander umgeht und unterm Strich gewinnt.

„Ich prügeln niemanden“

Seit über 14 Jahren trainiert Tanja Sossikian Manager und Führungskräfte in Sachen Kommunikation und Konfliktmanagement. Wenn von Gewaltfreier Kommunikation (GFK) die Rede ist, reagieren viele Menschen zunächst mit Äußerungen wie: „So weit ist es bei uns noch nicht“ oder: „Ich prügeln niemanden“. Gewalt, so die Kommunikationsfachfrau, beginne jedoch schon im Denken, weit vor einer Tat. Sie äußere sich darin, wie wir andere beurteilen. Und „sie drückt sich schließlich in unseren Worten aus.“ „Du bist ein Egoist!“ oder „Du hast dich total daneben benommen!“ sind für uns nichts anderes als verbale Ohrfeigen, Anschuldigungen, die das Gemüt verletzen. Doch wie kann ich aufrichtig sagen, was mich ärgert – und dabei konstruktiv bleiben?

Aufrichtig sein, ohne Vorwurf

Geht das überhaupt? „Ja, wenn wir unser Denken darüber verändern, was aufrichtig ist“, erklärt Tanja Sossikian.

„Aufrichtig“ wird gerne missverstanden, nach dem Motto, „was ich schon lange einmal über dich loswerden wollte“; bzw.: „ich sag dir jetzt mal ganz aufrichtig und ehrlich, was mit dir nicht stimmt.“ Heraus kommen Sätze wie „Das ist rücksichtslos

von dir“, „Du bist ein großer Schlamper“, mit denen wir meist gekränkte Reaktionen und Widerstand ernten.

In der „Gewaltfreien Kommunikation“ bedeutet Aufrichtigkeit hingegen, „Ich sag dir jetzt mal ganz ehrlich, wie es mir geht, was ich brauche oder mir wichtig ist und was meine Bitte an dich ist.“ Und das in einfachen 4 Schritten: Beobachtung-Gefühl-Bedürfnis-Bitte. „Immer kommst du zu spät!“ könnte dann, so Tanja Sossikian, heißen: „Wir hatten um 14 Uhr vereinbart, jetzt ist es auf meiner Uhr 14.30. Ich bin total sauer, weil mir Verlässlichkeit wichtig ist. Kannst du mir bitte nächstes Mal eine SMS schicken, ok?“

Hier ist der Fokus ein anderer: statt auf Urteile konzentriert sich die Gewaltfreie Kommunikation ganz auf Bedürfnisse (wie z.B. hier Verlässlichkeit). – doch nicht nur auf die eigenen, sondern auch auf die des Gegenübers.

Hinter die Worte hören

„Wenn einem selbst so ein Satz wie ‚Immer kommst du zu spät‘ um die Ohren fliegt, dann kann man hinter die Worte hören“, sagt Tanja Sossikian. „Dann hört man beim anderen in erster Linie sein unerfülltes Bedürfnis. Und nimmt damit vieles gar nicht mehr persönlich. Dem Konflikt wird so von vornherein der Wind aus den Segeln genommen, weil bei einem selber der Ärger gar nicht erst entsteht.“

Insofern erleichtert GFK nicht nur den Umgang mit anderen Menschen, sondern auch den Umgang mit sich selbst.

Wertschätzung als Grundlage

Ob beruflich oder privat: Der Schlüssel zu guten Beziehungen ist Wertschätzung. Und unsere Sprache verleiht ihr Ausdruck – oder auch nicht.

„Worte können Mauern sein – oder Fenster“, zitiert Tanja Sossikian den Psychologen und international anerkannten Konfliktmediator Marshall B. Rosenberg. Die von ihm in den letzten 35 Jahren entwickelte GFK ist ein leicht verständliches Werkzeug, mit dem wir

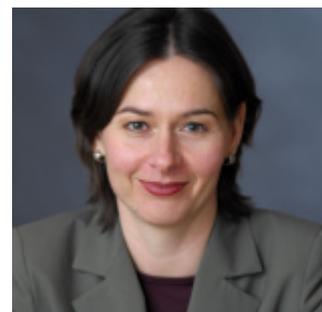
wertschätzende Beziehungen aufbauen und erhalten können. Wer sie verinnerlicht hat, kann viel bewirken: Im Büro verhalten sich die Mitarbeiter plötzlich kooperativer. Wir können mit Kritik und Angriffen von Seiten unseres Chefs wesentlich souveräner umgehen und uns selbstbewusster für unsere Anliegen einsetzen. Zu Hause versteht unser Partner endlich viel besser, worum es uns wirklich geht. Und in der Familie finden wir leichter Konfliktlösungen, die für alle passen. – Gewaltfreie Kommunikation stärkt unseren Einflussbereich.

SEMINAR: REDEN SIE NOCH? ODER VERSTEHEN SIE SICH SCHON?

10. – 12. Juli, Fachakademie für Heilpädagogik Regensburg
Kosten: 195,- EUR (Privatzahler) / 395,- EUR (Firmen / Institutionen)

WEITERE INFORMATIONEN:

Tanja Sossikian M.A.;
Tel. 09404 963 677, info@sossikian.de
und unter www.sossikian.de



TANJA SOSSIKIAN, M.A. FOTO: PRIVAT

ZUR PERSON:

Tanja Sossikian ist seit über 14 Jahren als Trainerin und Coach in Unternehmen tätig. Sie lehrt Rhetorik und Kommunikation an der Uni Regensburg – Berufsfachschule für Logopädie und ist im Zertifikatslehrgang „Prävention und Intervention bei Konflikten“ der Hochschule Regensburg Lehrbeauftragte für den Bereich Gewaltfreie Kommunikation.