

>> auf-gespürt

>> Nach Feierabend

Wie Bedürfnisse hinter Urteilen verbinden

Das junge Paar, Sabine und Matthias, kommen aus einem erholsamen Wochenende aus den Schweizer Bergen zurück. Als sie im Zürcher Hauptbahnhof vor dem Lift stehen, spielt sich eine konfliktrichtige Szene ab. Wie es den beiden gelingt in Verbindung zu bleiben, lesen Sie hier.

Zwei Frauen mit Kopftüchern, ein Mann und zwei Kinder stehen unentschlossen vor dem Lift. Sabine stellt sich daneben und drückt den Liftknopf, während Matthias irritiert zuschaut und auf die Treppe deutet. Sabine bleibt standhaft und steigt in den Lift ein, Matthias folgt ihr widerwillig. Auch die Familie steigt ein. Im Lift fragt der Mann, ob dieser nach unten fährt? Sabine antwortet freundlich, worauf Matthias leise aber entrüstet sagt: «Was!? Du sprichst mit denen!?» Und beim Aussteigen folgt noch ein: «Dieses Pack».

Für den Moment ignoriert Sabine das Verhalten ihres Liebsten, realisiert jedoch, dass sie ihn stillschweigend verurteilt.

«Wenn wir andere verurteilen, tragen wir zur Gewalt bei.»

Marshall Rosenberg

Aus Erfahrung weiss sie, dass auch nicht ausgesprochene Verurteilungen die Beziehungsebene stark belasten können. Sie entschliesst sich deshalb, die Gefühle und Bedürfnisse hinter den Worten, die sie schockiert haben, zu hören.

Als erstes nimmt sie sich einen Moment Zeit um nachzudenken. Wenn sie hört, wie Matthias Menschen als Pack beschimpft, dann ist sie alarmiert und besorgt, weil ihr eine friedliche und sichere Atmosphäre wichtig ist. Und sie wünscht sich einen respektvollen Umgang mit allen Menschen ungeachtet ihrer Herkunft, Kultur und Hautfarbe. Gleichzeitig möchte sie auch verstehen, was Matthias zu seinem Verhalten bewogen hat. In einem passenden Moment spricht sie ihn darauf an:



Unterschiedliche Sichtweisen können Menschen voneinander trennen.

«Matthias, vorher im Lift hast du mich gefragt, weshalb ich mit denen spreche. Wenn du Menschen aus fremden Kulturen siehst, bist du da angespannt, weil du dich in deiner Heimat zuhause fühlen möchtest?» «Aber sicher», antwortet Matthias, «da komme ich von den schönen Schweizer Alpen zurück und schon begegne ich diesen Sozialschmarotzern.» Sabine überprüft ihre Vermutung. «Denkst du da an Berichte aus den Medien über steigende Zahlen von Asylanten, die in die Schweiz flüchten?» Matthias: «Ja, das macht mir langsam Angst.» Sabine vermutet weiter: «Sorgst du dich darum, wie gut wir es hier haben und möchtest, dass alle Menschen einen Beitrag dazu leisten?» Matthias wirkt nachdenklich und realisiert, dass er für sein Denken und Handeln nicht verurteilt wird.

«Verstehen heisst nicht zwingend einverstanden zu sein.»

Marshall Rosenberg

Nicht nur Matthias hat sich in diesem Gespräch entspannt, sondern auch Sabine. Sie ging nicht in Konfrontation mit ihrem Liebsten, sondern war mit ihren und seinen Bedürfnissen verbunden.

Dadurch wurde es Matthias später auch möglich, Sabines Seite der Situation zu hören.

Wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf die unerfüllten Bedürfnisse hinter Kritik und Urteilen richten, haben wir eine Chance den Mensch zu sehen. Damit tragen wir zu einem friedvollen Miteinander bei, aus welchem gemeinsame Lösungen entstehen können.

Christa Wagner

Coaching-Tipp

**Leistungsstress?
Nervös
vor Auftritten
oder schwierigen
Gesprächen?**

Verschaffen Sie sich innere Klarheit und Ruhe mit einem Coaching bei The Coaching Company.

**www.tcco.ch
+41 (0)44 500 99 00**

aus dem TCCO-MAGAZIN No. 13, 01/2016

Haben Sie Lust auf mehr Lesestoff rund um das Thema Gewaltfreie Kommunikation?

Dann senden Sie uns ein E-Mail mit dem Namen „Bestellung >>auf-gespürt“ und Ihrer Post- und E-Mail-Adresse an office@tcco.ch. Sie erhalten dann kostenlos und 2 Mal/Jahr das Magazin per Post und/oder per E-Mail zugestellt.

The Coaching Company | In der Teien 6 | 8700 Küsnacht | Switzerland | Tel +41 (0)44 500 99 00