

Das Thema des gewaltfreien und wertschätzenden Kommunizierens



begleitet mich sowohl im Privaten, als auch im Beruflichen seit vielen Jahren. Ein wertschätzender Umgang mit meinen Mitmenschen ist mir nicht nur wichtig sondern es gibt mir auch sehr viel Positives.

In meiner Arbeit mit psychisch Erkrankten war es einfach ein gutes Gefühl, festzustellen, dass der wertschätzende Umgang mit den Erkrankten eine therapeutische Wirkung mit sich zog. Ich erkannte, dass eine beständige, wertschätzende Haltung es den Erkrankten ermöglichte, Vertrauen zu gewinnen, sich zu öffnen, sich anzuvertrauen – dauerhaft. Aber nicht nur für die Erkrankten war der wertschätzende Umgang hilfreich. Auch im Kollegenteam entstand dadurch ein harmonischeres Arbeitsklima.

Für mich persönlich blieb es allerdings schwer, „herauszufinden“, was mein Gegenüber mir vermitteln möchte. In meiner späteren Arbeit als Dozentin mit bis zu 26 Kursteilnehmern stellte ich fest, dass ein wertschätzender Umgang ein generelles Thema ist. Bereits die alltägliche Kommunikation ist unbewusst oft alles andere als wertschätzend. Ich beobachtete in Kursen ein zunächst merkwürdiges Phänomen. Ich erfuhr durch Kursteilnehmer immer Wertschätzung. Aber warum schätzen die Kursteilnehmer sich untereinander nicht genauso?

Ich erkannte, dass der Schlüssel die eigene Wertschätzung ist. Ich selbst schätze mich, Ich darf Fehler machen und ich verurteile mich nicht. Diese Wertschätzung zieht Wertschätzung an. Bei den Kursteilnehmern untereinander gab es oft ein Defizit der Selbstwertschätzung und das wirkte auf die Kommunikation zurück.

Meine Erfahrung wird von der Wissenschaft bestätigt: es gibt eine Korrelation zwischen Wertschätzung und Selbstwert. So wird jemand der wertschätzt selber auch wertgeschätzt – wer wertgeschätzt wird, erhöht sein Selbstwertgefühl – wer ein gutes Selbstwertgefühl hat ist beliebt – wer beliebt ist hat ein hohes Selbstwertgefühl – wer ein hohes Selbstwertgefühl hat ist eher wertschätzend. Aus all diesen Erkenntnissen entwickelte ich die **karl-Kommunikation**. Kritik, Aufforderung, Reaktion und Lob **wertschätzend zu transportieren**.

Bei der karl-Kommunikation geht es um mich. Es geht darum, meinem Gegenüber mitzuteilen, was in mir vorgeht, meine Gefühle wahrzunehmen und mitzuteilen. Mitzuteilen was ich mir wünsche. Es geht um das Differenzieren zwischen „Sein“ und „Tun“.

Wertschätzung ist mehr als nur ein Wort, es kann zu einer positiven Lebenseinstellung werden. Dass es bei der wertschätzenden Kommunikation um weit mehr geht als nur mal zwischendurch ein Lob auszusprechen oder freundlich zu sein, dass sogar Kritik wertschätzend möglich ist und dass wertschätzende Kommunikation das Selbstwertgefühl stärken kann, ist Vielen nicht bekannt.

Die karl-Kommunikation kann das eigene Selbstwertgefühl stärken, den Mut fördern, Vertrauen schaffen, Schuldgefühle mindern und das innere Gleichgewicht fördern. Es geht unter Anderem auch um das Erkennen, dass unsere „normale Kommunikation“ selten gewaltfrei ist. Es geht um das Verständnis, dass jeder so wie er ist richtig ist und es geht darum, das Selbstwertgefühl zu stärken. In praktischen Übungen werden „Alltagsformulierungen“ wertschätzend umformuliert. Außerdem geht es bei der karl-Kommunikation darum mein eigenes Gefühl wahrzunehmen, es mitzuteilen, einen Wunsch oder eine Bitte zu formulieren und auf diesem Wege Kritik, Aufforderungen oder Reaktionen wertschätzend zu transportieren. Ohne schlechtes Gewissen, ohne für das schlechte

Gefühl des Anderen verantwortlich zu sein.

Wenn ich die karl-Kommunikation unterrichte, bekomme ich viel Feedback. Die Teilnehmer sind erstaunt, erschrocken und dankbar. Ihnen wird bewusst, dass es in ihrer Kommunikation oft um das Erfüllen der Erwartung der Anderen geht, um nicht wahrgenommen werden, um Verurteilen und Schuldgefühle. Sie sind erstaunt über die Aussage „Eigenlob stimmt“ – kennen sie doch bisher nur die Aussage „Eigenlob stinkt“.

Eine meiner Schülerinnen erzählte im Unterricht mal eine kleine Geschichte der Wertschätzung, die sie selbst erlebt hat:

Sie war Kassiererin in einem Supermarkt. Alle paar Tage kam ein Kunde zu ihr an das Laufband, packte seine Sachen darauf und war immer motzig und unfreundlich. Meckerte, dass die Sachen hier viel zu teuer wären und man würde sowieso nicht alles finden. Immer wieder.

Die Kassiererin blieb unbeirrt freundlich. Sie lächelte den Kunden trotzdem an, erklärte ihm freundlich, dass sie die Preise ja nicht machen würde, fragte ob er alles gefunden hätte und wünschte ihm einen schönen Tag. So machte sie es immer. Nach ca. fünf Wochen kam plötzlich die Wende. Der Kunde meckerte nicht, war freundlich und wünschte der Kassiererin auch einen schönen Tag. Die Kursteilnehmerin erkannte erst später, dass es ihre Selbstwertschätzung für sich selbst war, die es ihr ermöglichte, dem Kunden etwas zu geben, was sie schließlich an Freundlichkeit zurück bekam.

Jeder der es schafft, diese Art der Kommunikation für sich zur „Ichsache“ zu erklären, der erkennt „ICH bin wichtig“, der dadurch sein Selbstwertgefühl stärkt und dadurch Eigenverantwortung für sich „tragbar“ macht, kann sein seelisches Wohlbefinden stärken.



Heidi Jürgensen

Inhaberin fopsy Fortbildung
Jahrgang 1967, Freiberufliche
Dozentin, Heilpraktikerin für
Psychotherapie, Bürokauffrau,
zertifizierte Profil-PASS-Beraterin
www.fopsy.de