

Die vier Baustellen - Schaubild unten

Die Gewaltfreie Kommunikation ist wie ein Werkzeugkoffer, den wir auf alle Schauplätze oder Baustellen in unserem Leben mitnehmen können. Er enthält die vier Fokuspunkte Beobachtung, Gefühle, Bedürfnisse, Bitten. Um einen Konflikt zu lösen, hat sich das 4-Baustellen-Modell bewährt: Es gibt uns eine Orientierung, welche Schritte in welcher Reihenfolge sinnvollerweise angegangen werden können.

Wir nehmen den Werkzeugkoffer zunächst auf die Baustelle 1a mit und geben uns selbst Einfühlung. Wenn wir unsere eigenen Gefühle und Bedürfnisse klar erkannt haben, wenden wir uns der Baustelle 1b zu: wir versetzen uns in den anderen hinein und vermuten, wie es ihm wohl geht und worum es ihm geht. Zu diesen beiden Baustellen können wir uns Unterstützung durch andere Menschen holen, dies sollte aber nicht der Konfliktpartner sein, weil die Gefahr sonst groß ist, dass der Konflikt eskaliert.

Als nächstes sprechen wir den Konfliktpartner an und bitten um ein Gespräch zur Konfliktlösung (am besten mit Hilfe des „Dreimal anklopfen“. Siehe S. 28), bei dem wir miteinander sowohl auf Baustelle 2a als auch 2b gehen – in welcher Reihenfolge, lassen wir am besten den Konfliktpartner entscheiden, weil ihm das die Sicherheit gibt, gehört zu werden. Es geht für beide darum, die eigenen Gefühle und Bedürfnisse mitzuteilen und die des anderen zu verstehen, so dass eine gute, tragfähige Verbindung entsteht. So wird der Weg frei für eine Lösung, die für beide passt.

