



# Kommunikation für gelingende Beziehungen und Projekte

In diesem Text möchten wir euch neben eurem Grabgabel, Prinzipiensets, Prozess- und Gestaltungsmethoden noch weitere Werkzeuge in die Hand geben, die euch unterstützen können, Permakultur-Projekte für euch, eure Gemeinschaft und die freiwillig Engagierten erfüllend zu gestalten. Wenn wir ein paar hilfreiche Aspekte beachten, kommen wir ziemlich schnell zu den Wurzeln unserer Wünsche, finden heraus um was es dem Nachbarn oder den Teammitgliedern wirklich geht und finden ein «WIR», wo ein lebendiger, beziehungsvoller Austausch und kreative Lösungen erblühen können.

Folgende Modelle dienen uns als Basis:

- Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg
- Vier Seiten einer Aussage nach Friedemann Schulz von Thun
- Transformative Mediation nach Gerhard Gattus Hösl

Wir Menschen sind enorm komplex und Missverständnisse tauchen schnell auf. Momente, in denen wir uns wirklich verstehen, sind Schätze und nicht als Norm zu erwarten. Unser Leben ist immer im Wandel und so muss das Zusammenleben immer wieder aufs Neue ausgehandelt werden. Wenn wir diese Tatsache annehmen, kann das Zusammenleben leichter und freudvoller werden, als wenn wir uns dagegen wehren oder denken, dass wir alles so mühsam aushandeln müssen.

Wir laden euch somit ein, euch auf die folgenden Modelle und Inspirationen einzulassen und diese in eurem Alltag und in euren Permakultur-Projekten zu erforschen und zu üben.

## Eine Übersicht Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

Marshall B. Rosenberg hat mit der gewaltfreien Kommunikation eine Möglichkeit aufgezeigt, wie eigene Anliegen, wertschätzend und einfühlsam ausgesprochen und gehört werden können.

Sein Modell beinhaltet vier Komponenten:

- 1 wertungsfrei und genau *beobachten*, was in einer Situation tatsächlich geschieht.
- 2 Aussprechen, was du dabei *fühlst*.
- 3 Die *Bedürfnisse* benennen, die hinter deinen Gefühlen stehen.
- 4 Deine *Bitten* formulieren, welche die eigenen Anliegen transparent machen und zur Erfüllung deiner Bedürfnisse beitragen könnten.

Werden die vier Aspekte berücksichtigt, kommt ein liebevolles Gespräch zustande, das Raum für wirklichen Austausch schafft. Vgl. Rosenberg 2003, 25

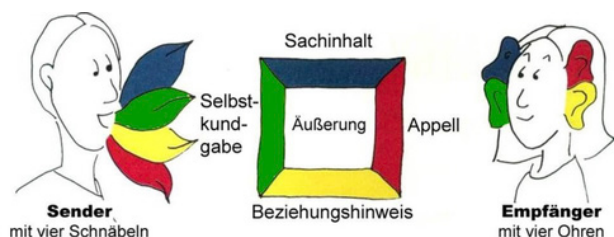


Quelle: [www.agile-living.com](http://www.agile-living.com)

Ein Konflikt entsteht da, wo ich Bedürfnisse habe, die zu wichtig sind, um sie aufzugeben und ich denke, dass das Gegenüber mich daran hindert, diese Bedürfnisse zu erfüllen. Marshall B. Rosenberg

## Die vier Seiten einer Aussage

Friedemann Schulz von Thun, beschreibt grundsätzlich das gleiche, einfach in anderen Worten. Er beschreibt in seinem Modell die vier Anteile einer Aussage. Die Sachinformation, der Appell, die Information über die Gefühle, der Beziehungshinweis und die Selbstkundgabe. Da jede Aussage diese vier Seiten enthält, empfiehlt Schulz von Thun auch alle vier Seiten auszusprechen. So wird die Information klarer und das Gegenüber hat weniger Interpretationsspielraum. Hören wir die vier Seiten nicht, Interpretieren wir automatisch in die anderen Seiten hinein und das kann zu Missverständnissen führen. Vgl. schulz-von-thun.de



[www.coachingbande.de](http://www.coachingbande.de)

## Die Dialogsonne der transformativen Mediation nach Gattus Hösl

Auch die Dialogsonne der transformativen Mediation nach Gattus Hösl beinhaltet die vier oben genannten Aspekte und erweitert sie noch um ein paar Schritte. Beziehung ist in diesem Modell die Grundvoraussetzung für gelungene Gespräche. Ziel der beziehungsvollen Gespräche sind nicht faule Kompromisse, auch nicht, dass der Eine seinen Standpunkt auf Kosten des Anderen durchsetzt. Ziel ist die einvernehmliche Abmachung. Die Win-Win Lösung nach der gestrebt wird. Wir Menschen sind nur dann zufrieden, wenn auch unser Umfeld glücklich ist. Das Wohle aller ist ein Anliegen. Gespräche stocken dort, wo eigene oder fremde Anliegen übergangen werden. Vgl. Denis Bitterli in Kommunikation, wie geht das?



## Die Schritte der drei Modelle und was sie verbindet

	Dialogsonne	4 Schritte der Gewaltfreien Kommunikation	Vier Seiten einer Information
1	Bereitschaft		
2	Themen	Beobachtung	Sachinformation
3	Persönliche Anliegen	Gefühle und Bedürfnisse	Beziehungsinformation und Selbstkundgabe
4	Möglichkeiten	Bitte/Strategie	Apell
5	Angebote einbringen und Auswählen		
6	Vereinbarung		

Im Folgenden zeigen wir euch zuerst die Gewaltfreie Kommunikation mit ihrer Grundüberzeugung und den vier Schritten im Detail auf und darauf aufbauend die Dialogsonne mit ihren sechs Schritten.

### Die Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg

Vgl Rosenberg, Marshall B., 2009. Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens.

Grundüberzeugung der Gewaltfreien Kommunikation:

- Alles was Menschen in jedem Moment tun, sind Handlungen (Strategien), um Bedürfnisse zu erfüllen. Worin wir uns voneinander unterscheiden, sind unsere Strategien, wie wir unsere Bedürfnisse erfüllen.
- Es wird versucht, Lösungen zu finden, bei denen die Bedürfnisse aller berücksichtigt werden.
- Es geht nicht darum, ob etwas richtig oder falsch, gut oder böse ist, sondern ob etwas das Leben erschwert oder bereichert.
- Menschen ziehen es vor, ihre Bedürfnisse so zu erfüllen, dass Andere dadurch nicht verletzt werden.
- Menschen wenden nur dann Gewalt an, wenn sie keine andere Möglichkeit sehen, sich ihre Bedürfnisse zu erfüllen oder sie den anderen nicht als Menschen sehen (Gefühle und Bedürfnisse).
- Menschen tragen gerne zum Gelingen des Lebens anderer bei, wenn sie es freiwillig tun und dabei authentisch bleiben können, sie also dabei auch ihre eigenen Bedürfnisse berücksichtigen können.
- Ziel der GFK ist es, sich mit dem Lebendigen in sich und Anderen zu verbinden und Lösungen zu finden, die für Alle stimmig sind.

#### Die vier Schritte

der Gewaltfreien Kommunikation

Marshall B. Rosenberg empfiehlt, alle vier Schritte in sich zu klären und auch Anliegen in diesen vier Schritten auszusprechen:

Wenn ich ... wahrnehme,

fühle ich ... weil ich ... brauche.

Ich denke ... könnte mir helfen,

wärest du bereit ... zu tun?

Auch beim Zuhören ist es hilfreich diese vier Schritte heraus zu kristallisieren:

Habe ich dich richtig verstanden,

wenn du ... siehst,

fühlst du ...,

weil es dir wichtig ist ... darum möchtest du ...?

#### Beobachtung

- Was ist wirklich passiert?
- Ist es wirklich wahr?
- Zu welcher Beschreibung der Situation, könnten alle Beteiligten ja sagen?
- Was hätten alle gleich gesehen, wenn sie die Situation auf einem Video anschauen würden?

Beobachtung: Meine Nachbarin hat die letzten drei Mal nicht zurück gegrüsst.

Beispiel einer Interpretation: Meine Nachbarin ist unfreundlich.

Marshall Rosenberg weist darauf hin, dass es sehr wertvoll ist, die Beobachtung so klar wie möglich zu schildern und auseinander zu halten, was ich bereits dazu interpretiert habe und was wirklich geschehen ist. Auch meine Bewertung darüber kann in diesem Schritt dazu führen, dass beim Anderen bereits alles «zu macht» und eine weitere Kommunikation nicht begünstigt wird. Also so klar, wertungsfrei und interpretationsarm wie möglich die Beobachtung kommunizieren.

#### Gefühle

Unsere Gefühle sind Wegweiser zu unseren Bedürfnissen. Angenehme Gefühle zeigen uns an, dass unsere Bedürfnisse erfüllt sind, unangenehme Gefühle weisen uns den Weg zu unerfüllten Bedürfnissen. Wenn wir unsere Gefühle wirklich fühlen, dabei bleiben und sie in unserem Körper als Empfindungen wahrnehmen, ihnen Raum geben und sie sein dürfen, dann weisen sie uns den direkten Weg zu unseren Bedürfnissen. Gefühle kommen, sind da und verschwinden wieder.

Es ist wichtig, dass wir unsere Gefühle kommunizieren um Kongruenz zu schaffen zwischen dem, was wir sagen und dem was der/die andere als fühlendes menschliches Wesen von uns wahrnimmt. Das vermeidet Missverständnisse und Fehlinterpretationen und ebnet den Weg um einander mit dem Herzen wahrzunehmen.

Gefühle sind auch Reaktionen auf Vergangenes, die durch eine Situation ausgelöst werden. Dies kann für andere wie eine unvorhersehbare Überreaktion aussehen. Je mehr wir uns diesen Aspekten und Mustern bewusst sind, desto schneller können wir sie erkennen und kreativer und freier handeln. Persönlichkeitsarbeit hilft uns dabei.



## Gefühle in der Permakultur

Beat Rölli

In der Erhebung des sozialen Raumes ist es wichtig, die Gefühle der Beteiligten ernst zu nehmen. Sie zu erfragen respektive sie in der Planung zu berücksichtigen, denn die Gefühle der Beteiligten geben wichtige Hinweise auf bewusste und unbewusste Bedürfnisse.

## Bedürfnisse

Die Arbeit mit den Bedürfnissen ist das Herz der Gewaltfreien Kommunikation. Bedürfnisse:

- haben alle Menschen.
- sind unabhängig von Ort, Zeit, konkreten Taten und Personen.
- sind die Motivation für unser Handeln. Mit konkreten Strategien (bzw. Aktionen, Handlungen) können wir sie erfüllen.
- Wir sind selbst dafür verantwortlich, dass wir Strategien bzw. Wege finden, um sie zu erfüllen.
- Je mehr wir uns im Klaren über unsere Bedürfnisse sind, desto kreativer können wir sie erfüllen.
- Sind sie erfüllt, haben wir angenehme Gefühle, sind sie nicht erfüllt haben wir unangenehme Gefühle.

Es gibt für jedes Bedürfnis eine Vielzahl an Möglichkeiten (= Strategien), um sie zu erfüllen und jede Strategie erfüllt eins oder fast immer mehrere Bedürfnisse. Strategien können für uns und andere schmerzhaft sein. Die Bedürfnisse darunter sind wertfrei. Wenn wir die Bedürfnisse hinter weniger bereichernden Strategien herausfinden, können wir andere Strategien herausfinden, die bereichernder sind. Im Dialog ist es sehr hilfreich, die Bedürfnisse aller als gleich wichtig zu sehen, die vorgefertigten Strategien loszulassen und auf die Suche zu gehen, nach Strategien die die Bedürfnisse aller Beteiligten mehr erfüllen.

## Bedürfnisse in der Permakultur

Beat Rölli

Permakultur gestaltet Lebensräume, welche es den Menschen, Pflanzen und Tieren ermöglicht, ihre Bedürfnisse zu erfüllen. Wenn wir mit und für die Menschen z.B. essbare, produktive Landschaften gestalten, müssen wir auch die Bedürfnisse der Menschen kennen.

Somit ist es in der Permakultur wie in der GFK zentral, Bedürfnisse der Beteiligten abzuklären. Das geschieht durch Beobachten und Kommunikation. Wir stellen den Menschen Fragen. Wir hören genau hin, damit wir ihre Träume, Wünsche und Bedürfnisse erfahren. Vgl. im 6D-Gestaltungsprozess die Phasen Dream und Discover

Wenn wir Gärten oder andere Projekte planen, schlagen die Beteiligten verschiedene Elemente vor. z.B: «Hier möchte ich einen Teich, da einen Rosengarten, daneben einen Tisch mit Bank und so weiter». Hinter diesen Elementvorschlägen «verstecken sich» bestimmte Bedürfnisse, die normalerweise nicht offen kommuniziert werden. Als Permakultur-Designer ist es wichtig, dass wir die Bedürfnisse hinter den Elementvorschlägen abfragen und verstehen, und gegebenenfalls Alternativen vorschlagen können. Die Alternativen wären dann andere Elemente, welche dieselben Bedürfnisse erfüllen können.

Vgl. «Permakultur-Eisberg»

## Die Maslow Bedürfnispyramide

und was sie für die Permakultur bedeutet

Es gibt eine Hierarchie der Bedürfnisse. Vorrangig sind die Grundbedürfnisse. Im Besonderen die physiologischen Bedürfnisse nach Wasser, Essen, Schmerzfreiheit aber auch nach Schutz und Sicherheit. Erst wenn diese Grundbedürfnisse erfüllt sind, können wir uns den anderen Bedürfnissen nach Gruppenzugehörigkeit, Anerkennung und Selbstverwirklichung widmen.



[https://niklasbringtdieweltinordnung.files.wordpress.com/2012/03/maslow\\_pyramide.gif](https://niklasbringtdieweltinordnung.files.wordpress.com/2012/03/maslow_pyramide.gif)

In reichen Ländern wie der Schweiz, wo die Grundbedürfnisse für die allermeisten abgedeckt sind, geht es oft hauptsächlich um soziale Bedürfnisse oder Bedürfnisse zur Selbstverwirklichung. z.B. Gemeinschaftsgarten Landhof aus dem Netzwerk Urban Agriculture Basel: Die Menschen, die an diesem Projekt beteiligt sind, sind in erster Linie am sozialen Austausch, an der Freude am Gärtnern interessiert. Für die meisten ist die Produktion von Nahrungsmitteln sekundär. Bei Permakultur-Projekten mit Bauern und Slums-Bewohnern in der Dritten Welt, stehen zunächst meist die Grundbedürfnisse im Vordergrund. Ähnliches gilt auch für viele Landwirte in der Schweiz, die ums wirtschaftliche Überleben kämpfen. Hier stellt sich die Frage, wie kann die Permakultur-Gestaltung dazu beitragen, dass der Landwirt finanziell überleben und die Arbeitsbelastung reduziert werden kann.

## Bitten/Strategien

- sind konkrete Handlungen, die unsere Bedürfnisse erfüllen
- für jedes Bedürfnis gibt es eine Vielzahl an Strategien, um dieses zu erfüllen.
- können schön und erfüllend sein, aber auch schmerzhaft und auf Kosten anderer Bedürfnisse gehen.
- gibt es auf der Strategieebene einen Konflikt, hilft es die darunter liegenden Bedürfnisse zu finden und neue Strategien zu wählen, die diese und die der anderen erfüllen können.
- Es gibt Beziehungsbitten: *Wie geht es dir, wenn ich das sage? Wie ist das für dich? und Handlungsbitten: Könntest du ... tun?*



## Das Modell der Dialogsonne nach G. Hösl

Gerhard Hösl hat die sechs Schritte der Dialogsonne formuliert. Die Dialogsonne dient auch als Basis zum Begleiten von Mediationen. Die Beobachtung, die Gefühle und Bedürfnisse spielen auch bei der Dialogsonne eine grosse Rolle. Der Umgang mit den Strategien ist in der Dialogsonne ausführlicher, d.h. in drei Schritten an Stelle von Einem.

### Bereitschaft

- Ist die Bereitschaft aller Beteiligten da, miteinander zu sprechen?
- Kann ich von Herzen «Ja» sagen?

Hier wird auch abgemacht, wie, wo und wann darüber gesprochen wird. Es klingt banal, doch es ist eine entscheidende Voraussetzung, dass beide Parteien zum Gespräch einwilligen. z.B. «Können wir über ... sprechen?» oder «ich möchte gerne mit dir über ... sprechen und dieses Modell als roten Faden benutzen, bist du bereit das auszuprobieren?»

Um konstruktive Gespräche zu führen und kreative Lösungen zu entwickeln, brauchen wir den Teil unseres Gehirns, der klar denken kann (Neocortex). Sind wir jedoch emotional aufgewirbelt und haben Angst oder sind verärgert, dann ist unser Stammhirn/Reptilienhirn aktiv und wir können nur noch kämpfen, fliehen oder erstarren. Um überhaupt dahin zu kommen, klar zu denken, ist es essentiell, dass wir uns regulieren und innerlich wieder zur Ruhe kommen können. Dass sich der aufgewirbelte Schnee in der Schneekugel wieder setzen kann.

Verbinden wir uns mit unserem Atem, mit Dingen, Orten, Menschen die uns guttun, dann hilft dies unser System zu regulieren. So hilft bei einer Aktivierung bereits der Blick oder die Stimme eines vertrauten Menschen enorm wieder ruhiger zu werden.

Es ist also hilfreich, wenn wir uns in aufreibenden Situationen einen Moment Zeit nehmen um durchzuatmen, um in die Weite zu blicken, um uns innerlich etwas zu setzen, bevor wir versuchen die verschiedenen Schritte anzuwenden. All das was uns gut tut und uns stärkt, also unsere Ressourcen helfen uns dabei. Stehen wir vor Situationen, die wir nicht vereinfachen können, so können wir unsere Ressourcen stärken, um genügend Kraft aufzubauen um schwierige Situationen zu bewältigen.

### Themen klären und definieren:

- Über was wollen wir miteinander reden?
- Um was geht es?

Wenn wir unsere gemeinsamen Themen klar und bewusst benennen, reden wir weniger aneinander vorbei.

Es ist sehr hilfreich hier die Empfehlungen zum Schritt Beobachtung der Gewaltfreien Kommunikation zu befolgen und Verurteilungen und Interpretationen möglichst durch klare Beobachtungen zu ersetzen.

### Persönliche Anliegen.

- Wie geht es mir damit?
- Wie geht es dir damit?
- Wie fühle ich mich?
- Wie fühlst du dich?
- Um welche Bedürfnisse geht es mir?
- Um welche Bedürfnisse geht es dir?

In dieser Phase geht es darum herauszukristallisieren, um was es den betroffenen Parteien wirklich geht. Hier helfen uns unsere Gefühle und Bedürfnisse. Vgl. weiter oben unter GFK

Wenn wir auf der Strategieebene bleiben, ist es schwieriger Lösungen zu finden, die für alle stimmig sind. Doch wenn wir schauen was für Bedürfnisse darunter liegen, können wir neue Strategien finden, die die Bedürfnisse aller Beteiligten (besser) erfüllen.

Es ist hilfreich die Bedürfnisse aller Beteiligten aufzulisten. Die Bedürfnisse aller sind gleich wichtig, unsere eigenen sind nicht wichtiger als die des Gegenüber und wir werden nur eine erfüllende und nachhaltige Lösung finden, wenn auch die Bedürfnisse des Gegenüber erfüllt werden. Manchmal fehlt uns auch ganz einfach das Vokabular und es hat sich als hilfreich erwiesen, Bedürfnis-Listen oder «Übungs-Karten» zu verwenden, um die eigenen Bedürfnisse spielerisch kennenzulernen.

Von den Bedürfnissen aus können wir noch tiefer gehen, hier gelangen wir an einen Ort wo wir viel Freiheit durch Selbstverantwortung gewinnen können. z.B.:

- 1 ich habe letzten Monat jede Woche mindestens 45 Stunden gearbeitet (Beobachtung)
- 2 ich fühle mich erschöpft (Gefühl)
- 3 und brauche Ruhe und Erholung (Bedürfnis)
- 4 ich möchte Ferien machen (Bitte/Strategie)

Darunter könnte jedoch liegen, dass ich nicht so gut nein sagen kann. Und daran kann ich arbeiten.

Es geht viel um Bewusstwerdung der eigenen Muster und Bedürfnissen. Und bei destruktiven Mustern auch das Erkennen der eigenen Not, die dahinter steckt.

### Möglichkeiten/Brainstorming

- Welche konkreten Strategien und Möglichkeiten könnten die Bedürfnisse und Anliegen aller Beteiligten erfüllen?

Beim gemeinsamen Brainstorming für Möglichkeiten ist es wichtig, dass wir uns in Ergebnisoffenheit üben. Es geht nicht darum, die anderen von meiner Lieblingsstrategie zu überzeugen, sondern offen zu sein für etwas Neues. Vielleicht auch etwas, woran ich vorher noch nicht gedacht habe. So ist es wichtig, einfach mal alle Möglichkeiten aufzulisten und nicht schon mit «ja, aber» einzugreifen. Denn aus halb guten Ideen können neue kreative Ideen entstehen. Verrückte oder total unrealistisch scheinende Ideen sind hier also durchaus willkommen. Diese kreative Phase trennen wir von der Priorisierung und Auswahl. Vgl. Schritte 5 und 6

Im Alltag denken wir oft in Strategien. Stecken wir jedoch mit bestimmten Strategien fest oder merken, dass sie für uns oder andere einen destruktiven Anteil haben, ist es hilfreich, nochmals einen Schritt zurück zu gehen, zu schauen welche Gefühle, Bedürfnisse und Anliegen darunter liegen und daraus neue kreative Strategien zu überlegen.



### Angebote einbringen und Auswählen

- Was erfüllt die Bedürfnisse aller?
- Was ist unter welchen Umständen realistisch und machbar?
- Was kann jeder von uns zur Umsetzung beitragen?
- Was kann ich dazu beitragen?

Die gesammelten Möglichkeiten werden überprüft und alle Beteiligten sagen, was sie selbst tun können, um die Situation zu verbessern oder zur Lösung beizutragen. Konkrete Strategien die für alle passen, werden herauskristallisiert.

Im Gegensatz zur Gewaltfreien Kommunikation, wo wir uns im vierten Schritt überlegen, was ich vom anderen denn genau möchte, liegt hier der Fokus auch darauf was jede/r von uns selbst beitragen kann.

### Vereinbarung

- Was machen wir miteinander ab?
- In diesem Schritt treffen wir eine Vereinbarung. Diese kann mündlich oder schriftlich abgemacht werden.

### Dialogsonne für den Alltag – eine Abkürzung in vier Schritten

Denis M. Bitterli Friedensinstitut Basel hat für Konflikte im Alltag eine Abkürzung der Dialogsonne formuliert:

- 1 Um was geht es?
- 2 Was sind die persönlichen Anliegen?
- 3 Was kann jeder zur Lösung beitragen?
- 4 Was machen wir ab?

Wir wünschen euch von Herzen, dass ihr wahre Friedensprojekte kreieren könnt, dass ihr nicht verzagt an all unserer all zu menschlichen Menschlichkeit und diese magischen Momente erlebt, voller Leben, Verbundenheit und Bedeutung. In diesem Sinne:

Erwarte  
Nicht das Glück  
Finde es  
Wenn du heimkehrst  
An die Türe  
Deines Herzens  
Gelehnt.

Karin E. Ruegg

### Literatur

- Rosenberg, Marshall B. (2008): Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation. Im Gespräch mit Gabriele Seils. Steinbach: Herder. Hörbuch / Buch
- Rosenberg, Marshall B. (2009): Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens. Gestalten Sie Ihr Leben, Ihre Beziehungen und Ihre Welt in Übereinstimmung mit Ihren Werten. Paderborn: Junfermann
- Rosenberg, Marshall B. (2011): Erziehung, die das Leben bereichert. Gewaltfreie Kommunikation im Schulalltag. Paderborn: Junfermann
- Rosenberg, Marshall B. (2003): Speaking Peace. Connecting with Others Through Nonviolent Communication. Audiobook.
- Bryson, Kelly (2009): Sei nicht nett, sei echt! Ein Handbuch für Gewaltfreie Kommunikation. Paderborn: Junfermann
- Holler, Ingrid (2010): Trainingsbuch Gewaltfreie Kommunikation. Abwechslungsreiche Übungen für Selbststudium, Seminare und Übungsgruppen. Paderborn: Junfermann
- Hösl, Gerhard G.: Mediation, Die erfolgreiche Konfliktlösung, Grundlagen und praktische Anwendung. München: Kösel-Verlag 2002
- Denis M. Bitterli: Kommunikation, wie geht das? Basel: Eigenverlag