

2.2.7 Kommunikation

Es ist unmöglich, jeden denkbaren Konflikt im Vorhinein zu besprechen und damit jedes Konfliktrisiko auszuschließen. Dieser Versuch würde spätestens daran scheitern, dass Menschen in Stress-Situationen häufig ganz anders reagieren, als sie selbst erwartet hätten. Also: Sich nach Bedürfnissen und Fähigkeiten zu begegnen bedeutet immer auch, bereit für die Aushandlungen zu sein, die gerade anstehen.

Ob diese Aushandlungen und Konflikte uns (zusammen-)wachsen lassen oder uns auseinander treiben, hängt vor allem von einem ab: unserer Kommunikation. Wenn wir auch bei unterschiedlichen Perspektiven und Bedürfnissen eine solidarische, wohlwollende und wertschätzende Haltung zueinander behalten und aus dieser heraus kommunizieren, wächst das Vertrauen ineinander. So schaffen wir eine Atmosphäre, in der alle sein dürfen, wie sie sind. Ein Raum, in dem alle sich zeigen können und gesehen werden.

So eine Kommunikationsfähigkeit zu entwickeln ist nicht trivial und will geübt werden. Es gibt sehr viele Konzepte und Ratgeber zur Kommunikation in zwischenmenschlichen Beziehungen und auch zu Entscheidungsprozessen in Gruppen. Hier haben wir einige Standard-Methoden zur Kommunikation in der Gruppe gesammelt.

Standard-Methoden zur Kommunikation in der Gruppe

Runde

Jede Person ist der Reihe nach ein mal dran mit reden. Achtet darauf, dass niemand u

nterbrochen wird und alle genug Zeit zum Sprechen haben. Es ist auch möglich, sich vorher auf eine Redezeit, z.B. 5 min pro Person zu einigen. Rückfragen können am Ende des Beitrags gestellt werden, wenn die Person dem zustimmt.

Konsens / Konsent-Entscheidungen

Statt Mehrheitsentscheidungen, bei denen die Einen die Anderen überstimmen, sollten Fragestellungen offen diskutiert, Widerstände gesehen und kreative Lösungen gesucht werden, mit denen alle mitgehen können. Findet sich zu einer Fragestellung kein Konsens (= alle finden den Vorschlag gut), kann auf eine Einigung im Konsent (= niemand hat Widerstände gegen den Vorschlag) zurückgegriffen werden. Mehr Infos zu Konsensentscheidungen gibt es auf der [arrow_right_alt Website](#).

Selbstmoderierte Redeliste

Wer bei Besprechungen oder Diskussionen etwas sagen will, hebt die Hand, um die Person, die aktuell spricht nicht zu unterbrechen. Möchten mehrere Personen etwas sagen, werden die Meldungen der Reihe nach abgearbeitet. Um den Überblick nicht zu verlieren, zeigen alle mit ihren Fingern ihre Position auf der Redeliste an. Wenn ich mich also als Erstes melde, zeige ich eine 1, wenn ich mich als Zweites melde eine 2, usw. Wenn dann die aktuelle Redner*in fertig und damit die nächste Person dran ist, nehmen alle einen Finger weg – aus der 3 wird eine 2, aus der 2 wird eine 1.

Weitere Handzeichen

Es gibt noch viele andere Handzeichen, die eine gleichberechtigte Verständigung in Gruppen vereinfachen. Hier ein paar gängige Konventionen:

- Mit beiden Zeigefingern melden: Direkte Antwort
- Mit beiden Händen oben wedeln: Zustimmung
- Mit beiden Händen unten wedeln: Ablehnung
- Ein T mit beiden Händen formen: Technischer Punkt
- Ein P mit beiden Händen formen: Prozessvorschlag
- Ein L mit einer Hand formen: Language – Ich verstehe die Sprache/dieses Wort nicht

Das ist nur eine kleine Übersicht, detaillierte Infos zu Handzeichen gibt es unter [Handzeichen](#).

Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

Gewaltfreie Kommunikation hilft, klar und respektvoll miteinander zu sprechen – auch in schwierigen Situationen. Sie besteht aus vier Schritten:

- **Beobachtung** – Was ist tatsächlich passiert, ohne zu bewerten?
- **Gefühl** – Was löst es in mir aus?
- **Bedürfnis** – Welches Bedürfnis steckt dahinter?
- **Bitte** – Welche konkrete, umsetzbare Bitte habe ich?

Statt Vorwürfe zu machen (»Du hörst nie zu!«), könnte man sagen: »Wenn du mich unterbrichst (Beobachtung), bin ich frustriert (Gefühl), weil mir wichtig ist, gehört zu werden (Bedürfnis). Kannst du mich erst ausreden lassen? (Bitte).«

Diese vier Schritte bilden das Fundament der GFK – darüber hinaus gibt es noch viel mehr zu entdecken, etwa in Büchern, auf Websites oder in Kursen.

Social Sauna

Diese Konfliktbearbeitungsmethode für Gruppen bietet einen emotionalen Austauschraum und läuft in folgenden Schritten ab:

1. Rahmen festsetzen (Zeitraum, Telefone ausschalten, Getränke, etc.)
2. Minute der Stille
3. »Was beschäftigt dich zurzeit?«-Runde (im Uhrzeigersinn)
4. Themensammlung
5. Soziales Saunieren
6. Check-Out-Runde (gegen den Uhrzeigersinn)

Bei der Themensammlung schreiben alle emotionale Themen auf mehrere Zettel auf und platzieren diese verdeckt auf einer Skala von wichtig bis nicht so wichtig (z.B. auf dem Boden). Anschließend werden alle Zettel umgedreht und ggf. zusammengefasst, falls sich zwei Zettel sehr ähneln. Beginnend bei dem wichtigsten Zettel erläutert die jeweilige Person ihr Anliegen und nennt eine gewünschte Methode, ob und in welcher Form darüber weiter geredet werden soll (z.B. Runde, Antwort von einer bestimmten Person, keine Reaktionen). Es besteht die Möglichkeit auch zwei andere Personen zu bitten, über einen Konflikt miteinander vor der Gruppe zu reden. So wird ein Thema nach dem anderen besprochen, bis keine Themen mehr übrig sind oder die Zeit rum ist, um abschließend mit einer Wertschätzungsrunde oder Checkout-Runde zu enden.

Version #6

Erstellt: 2025-10-30 18:42:25 UTC von RAZ Migration Bot

Zuletzt aktualisiert: 2026-01-27 10:44:45 UTC von RAZ Migration Bot