

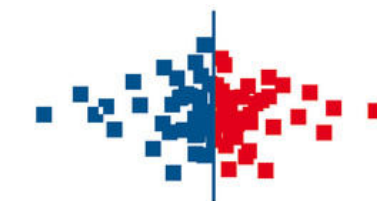
Gegen Vergessen - Für Demokratie e.V.

LARISSA BOTHE - 16.01.2023

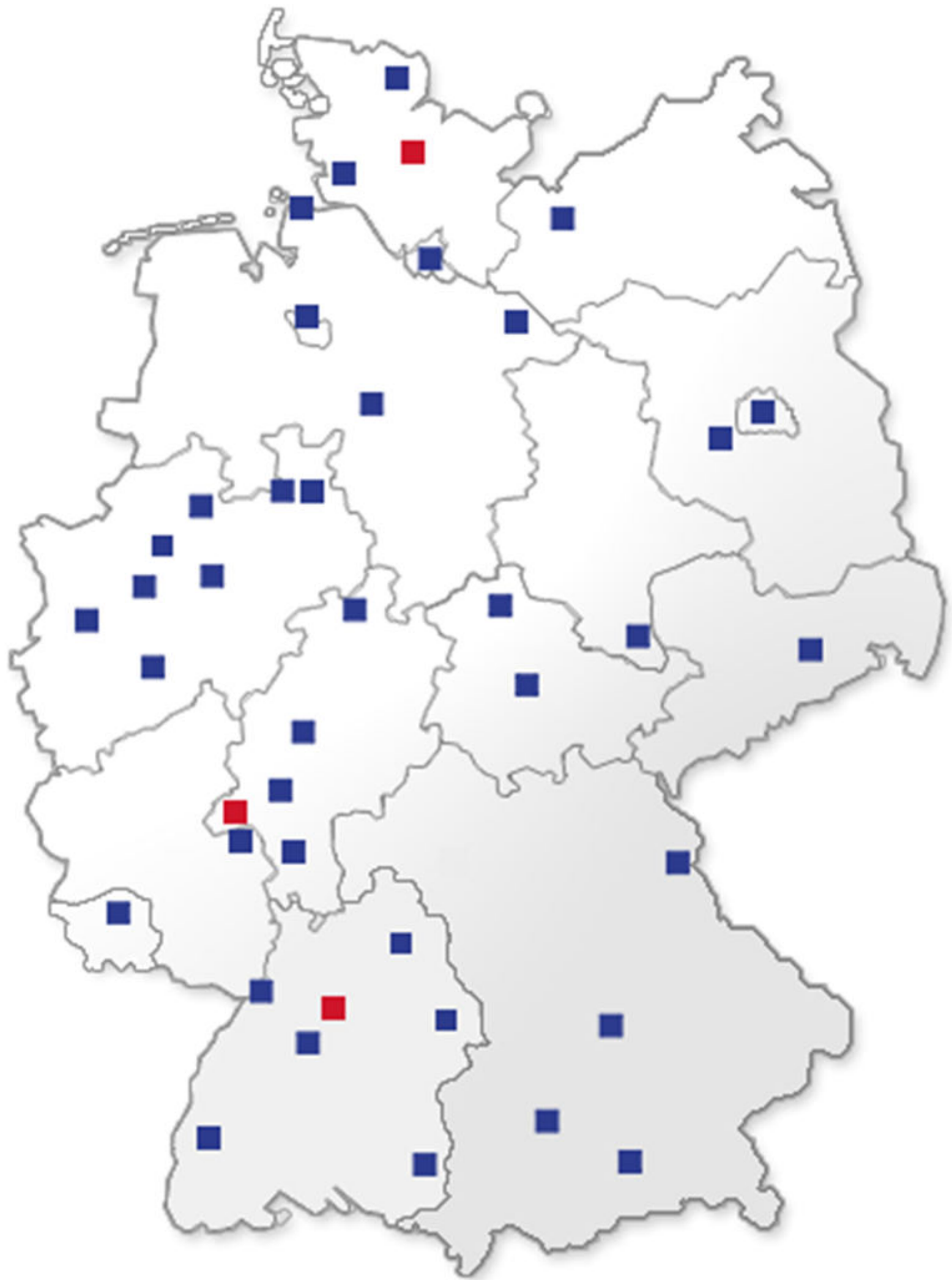




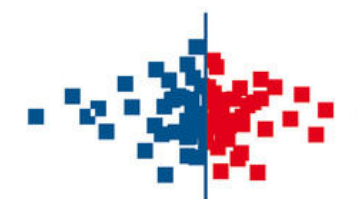
- Seit 1993
- historische Erinnerungsarbeit mit dem konkreten Einsatz für die Demokratie
- wirbt für Engagement und politische Teilhabe
- entwickelt konstruktive Lösungsansätze
- Stellt Gemeinsamkeiten von Demokratinnen und Demokraten zentral



Gegen Vergessen
Für Demokratie e.V.



- arbeitet bundesweit
- hat mehr als 2.000 Mitglieder
- ca 40 regionalen Arbeitsgruppen
- stellt jährlich über 600
Veranstaltungen auf die Beine



Gegen Vergessen
Für Demokratie e.V.

Einführung in den Ansatz der Konstruktiven Kommunikation

Ausgangslage / Beobachtungen:

- Wir leben in einer pluralistischen Gesellschaft, mit einer Vielzahl an Meinungen, Positionen und Werten
- Es finden politische Diskussionen statt! Jede/r ist Experte?!
- Gesellschaftliche Polarisierung – „Wir gegen die Anderen“
- Gegenüberstellung absoluter Wahrheitsansprüche, wenig Kompromissbereitschaft
- Mediale Möglichkeiten beeinflussen Kommunikationsverhalten und das Denken in „gesellschaftlichen Blasen“
- Begegnungsräume verschwinden zusehends

Es braucht eine neue Kommunikationskultur ?


- ... die es ermöglicht, im alltäglichen Miteinander (in der gelebten Demokratie) mit Differenzen umzugehen.
- ... die es ermöglicht, die eigene Meinung vertreten und zum Ausdruck zu bringen.
- ... die es ermöglicht, die Meinungen Anderer anzuhören und zu akzeptieren.

Voraussetzungen

- Konfliktkompetenz:
 - Konflikte gehören zum Alltag
 - Stärkung einer wertschätzenden Haltung inkl. Trennung von Aussage und Person
- Kritikkompetenz:
 - Wertekonflikte erkennen
 - Akzeptanz anderer Meinungen und entsprechend Widersprüche auszuhalten (Ambiguitätstoleranz)
- Kommunikationskompetenz
 - Wissen um Kommunikationsstrategien auf Augenhöhe
 - Wen kann ich erreichen und wen nicht?“

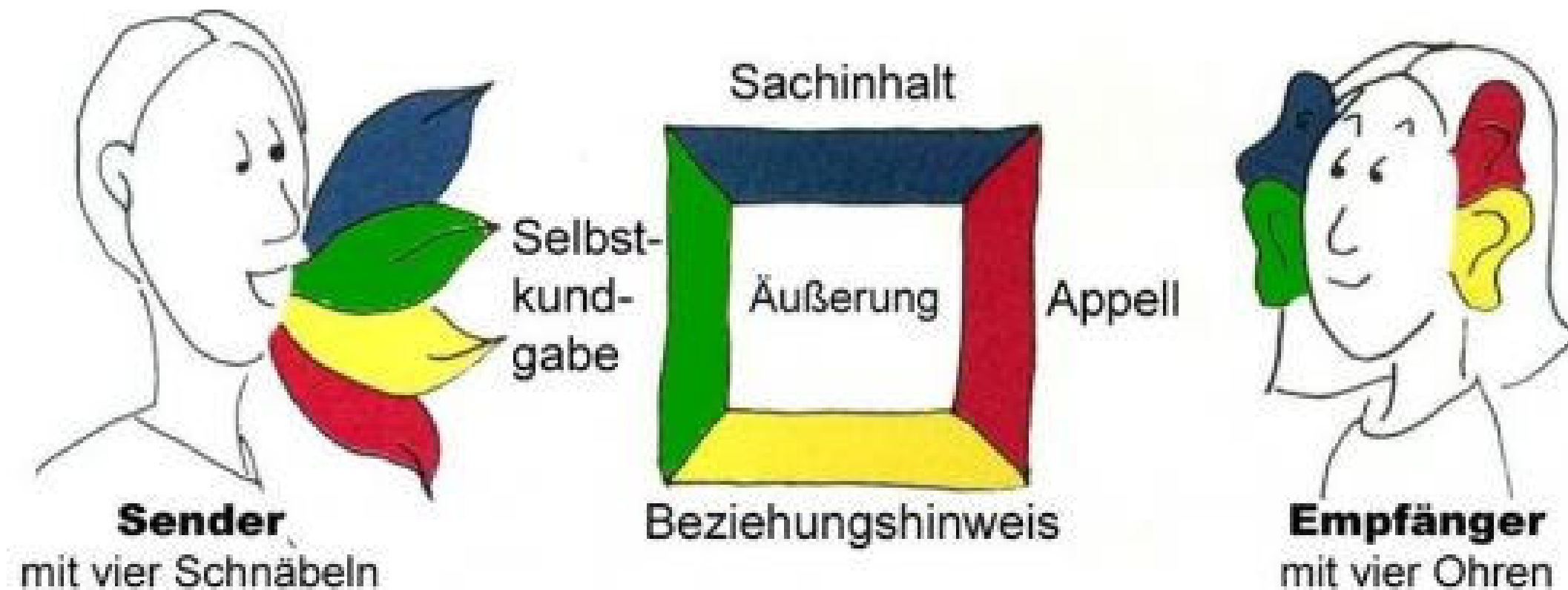


Wichtige Elemente:

- Kommunikationsquadrat
 - Verbindende vs. trennende Kommunikation
 - Eisbergmodell
- 

Botschaft ≠ Botschaft - Das Kommunikationsquadrat

- vier verschiedene Ebenen in der Kommunikation, auf denen eine Botschaft verfasst werden kann
- Leitfrage, die man sich beim Verfassen einer Botschaft stellen kann, ist welche Botschaft möchte ich vermitteln
- Gilt für das Senden und für das Empfangen von Botschaften



Es ist

Sach

Ebene

Informationen über den Sachverhalt

Du über dich

Selbstkundgabe

Ebene

Informationen über die Befindlichkeit des Senders

Du zu mir

Beziehungs

Ebene

Informationen darüber, wie der Sender zum Empfänger steht

Du willst

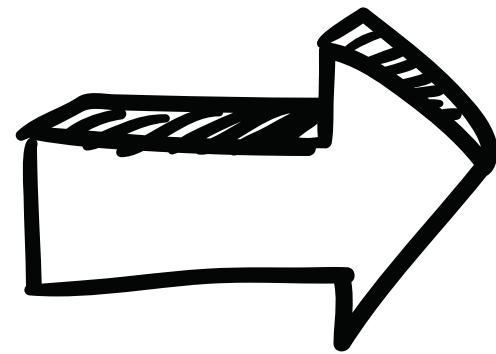
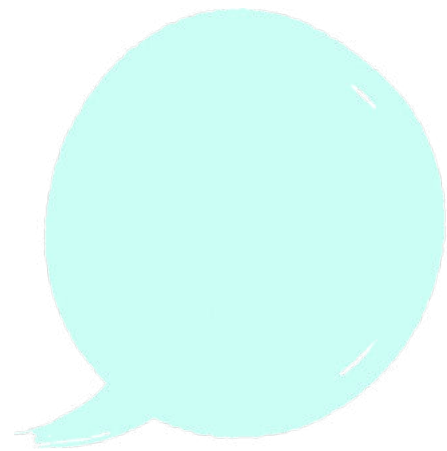
Appell

Ebene

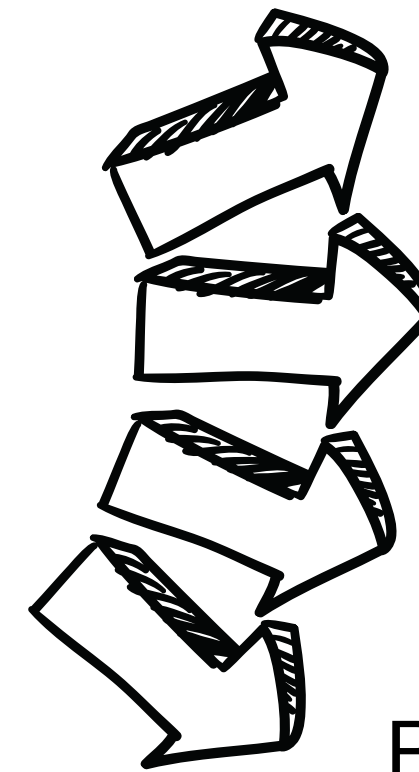
Informationen über die Absichten des Senders

Spirale der trennenden Kommunikation

Auslöser



Bewertung



Gegenvorwurf

Rechtfertigung

Gesprächsabbruch

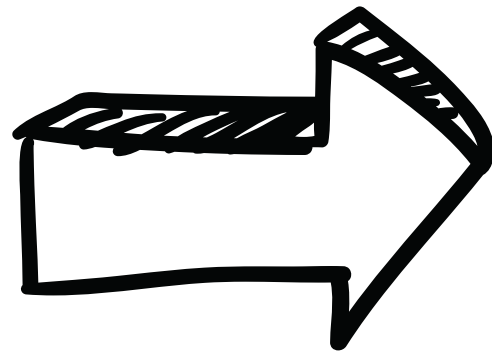
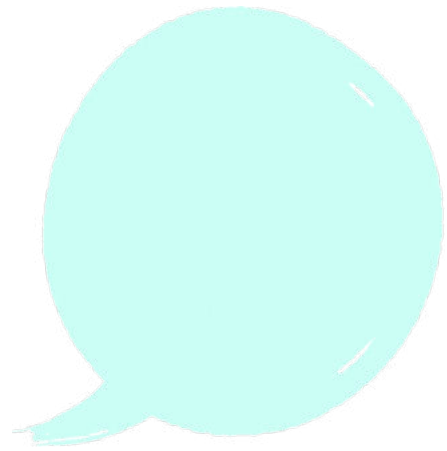
Beleidigung



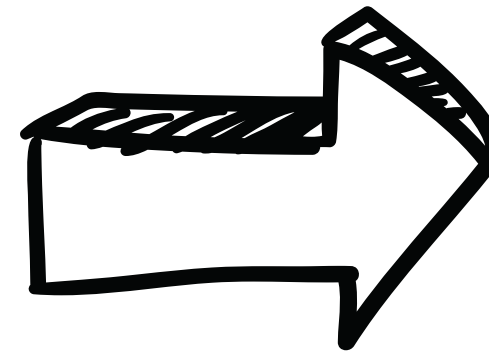
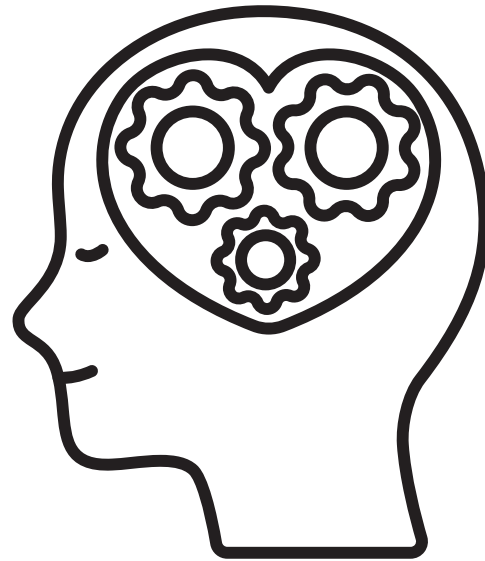
Gegen-Auslöser

Verbindende Kommunikation

Auslöser



Empathie



Dialog-/Gesprächsbereitschaft



Sachebene

Persönliche Ebene

Gefühle – Was löst das Gesagte aus ?
Bedürfnisse – Was ist mir wichtig?
Bitte/Wunsch – Was soll passieren?

Zusammenfassung

- Der Ansatz der konstruktiven Kommunikation möchte
 - Grenzen klar benennen aber verbindend bleiben
 - Dialog ermöglichen, wo Bereitschaft gegeben ist
 - Auch radikaleren Positionen mit Respekt und Akzeptanz begegnen, um Zugang zu der Ansicht des Gegenübers zu erhalten
 - Und Perspektivwechsel aufzeigen, wenn es eine Bereitschaft gibt, sich die Gegenposition anzuhören

Übung "Mein Kommunikationsstil"

Auswertung:

Frage-1α	Frage-2α	Frage-3α	Frage-4α	Kommunikationsebeneα
aα	dα	dα	bα	Sachohrα
bα	bα	aα	cα	Beziehungsohrα
cα	cα	cα	dα	Appellohrα
dα	aα	bα	aα	Selbstaussageohrα

¶



Vielen Dank!

larissa.bothe@gegen-vergessen.de

www.kommunikation-demokratie.de