

# NICHTWERTENDE KOMMUNIKATION

Das Ziel ist es, eine offene und nichtwertende Kommunikation zu üben, indem Präsenz, Beobachtung und Neugier kultiviert werden – so entsteht ein sicherer Raum, in dem sich Teilnehmende gesehen und gehört fühlen und sich frei ausdrücken können, ohne Angst, beurteilt zu werden.

## GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

Aufbauend auf den Prinzipien der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) von Marshall Rosenberg ist ein zentrales Element das Beobachten ohne Interpretation.

Anstatt zu bewerten oder zu urteilen, was jemand sagt oder tut, konzentrieren wir uns darauf, zu beschreiben, was wir sehen oder hören – als Fakten, nicht als Schlussfolgerungen.

Beispiel: Anstelle von „Du hörst mir nie zu“ könnten wir sagen: „Mir ist aufgefallen, dass du mehrmals auf dein Handy geschaut hast.“

Dieser Perspektivwechsel lädt zu Offenheit ein und reduziert Abwehrhaltungen. Eine Sprache zu nutzen, die sanft, beschreibend und auf Beobachtung statt auf Bewertung gegründet ist, statt auf Annahmen zu setzen, hilft den Teilnehmenden, sich gesehen und

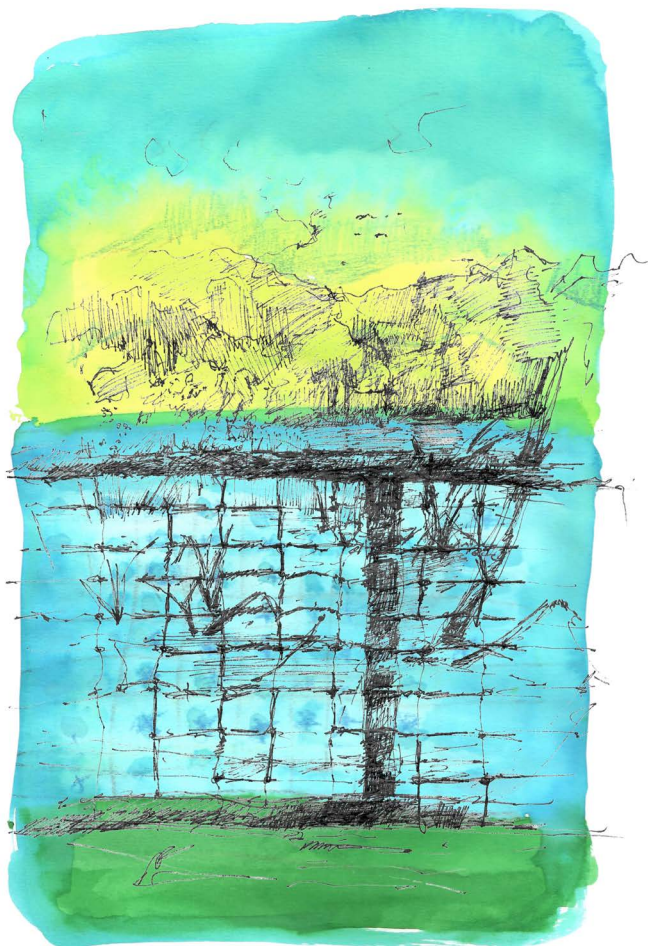
angenommen zu fühlen – so wie sie sind.

In der Natur spiegelt diese Form der Kommunikation die nichtwertende Präsenz des Waldes wider: Er nimmt alles wahr, so wie es ist, ohne es verändern oder reparieren zu müssen.

Gleichzeitig ist es schwierig, von Teilnehmenden nichtwertende Kommunikation zu erwarten, wenn sie diese selbst noch nie erlebt oder erlernt haben. Deshalb ist es wichtig, sie nicht dafür zu verurteilen, wenn sie selbst wertende Haltungen äußern.

## TIPPS

- **Beobachte den Wald und die Gruppe**, ohne zu urteilen – konzentriere dich auf das, was du siehst und hörst.
- **Vermeide Verallgemeinerungen**, wenn du Beobachtungen oder Feedback teilst.
- **Achte darauf**, wann du während des Spaziergangs wertend reagierst – und was dies auslöst.
- **Halte kurz inne**, bevor du sprichst, und wähle eine offene, neutrale Sprache.
- **Höre den Teilnehmenden tief und aufmerksam zu** – mit dem Ziel zu verstehen, nicht zu bewerten.
- **Verwende Ich-Botschaften**, um deine Erfahrungen mitzuteilen, ohne andere zu beschuldigen.
- **Reflektiere deine eigenen Werte und sei achtsam**, andere nicht für unterschiedliche Entscheidungen (z. B. Ernährung, Kleidung oder Verhalten in der Natur) zu verurteilen – so bleibt die Gruppenatmosphäre respektvoll und offen.
- **Höre nicht nur mit den Ohren, sondern mit deinem ganzen Wesen**. Sei neugierig, offen und achtsam gegenüber der Resonanz, die ihre Präsenz in dir auslöst. Listen not just with your ears, but with your whole being. Be curious, open, and aware of how their presence resonates in you.



## ERKUNDEN

Nimm dir einen stillen Moment und erinnere dich an eine Situation, in der du dich wirklich gesehen gefühlt hast – so angenommen, wie du bist, ohne Urteil oder Erwartungen.

- Was geschah in diesem Moment um dich herum?
- Was hat die andere Person getan oder gesagt, das dich angenommen und sicher fühlen ließ?
- Kannst du die Qualitäten oder Kompetenzen benennen, die die andere Person gezeigt hat und die dir dieses Gefühl von vollständigem Angenommensein und Gesehenwerden vermittelt haben?
- Welche davon möchtest du in deine eigene Praxis der Waldbegleitung einbringen?

## REFLEKTIEREN

- Was würde geschehen, wenn Etiketten und Urteile verschwinden würden?
- Welcher Raum würde sich in dir öffnen, wenn du das Bedürfnis loslässt, zu definieren, zu vergleichen oder einzuordnen?
- Und was würde in einer Gruppe möglich werden, wenn alle so angenommen werden, wie sie sind – jenseits von Rollen, äußeren Erscheinungen oder ihren Migrationsgeschichten.

