Klar kommunizieren. Sprache in Konflikten.

Wie Sprache in schwierigen Gesprächen Verbindung schafft statt Eskalation.

Matteo Lencioni · Pädagoge, Systemischer Berater, Psychologe · 20 Jahre Einrichtungsarbeit · Kinder- und Jugendhilfe Bayern

In Konflikten eskaliert selten der Inhalt. Es eskalieren Ton, Haltung und die Botschaft hinter den Worten. Wer in schwierigen Gesprächen klar und wertschätzend bleibt, deeskaliert – nicht durch Technik allein, sondern durch die Verbindung von Haltung und Sprache.

Keine Formulierung rettet ein Gespräch, das aus dem Machtgefühl geführt wird. Entscheidend ist nicht, was wir sagen, sondern woraus wir sprechen.

> *„Worte können verletzen oder verbinden. In Konflikten entscheidet nicht, was wir sagen, sondern woraus wir sprechen.“*

Fünf Prinzipien klarer Kommunikation

1 **Ich-Botschaften statt Du-Vorwürfe**
Statt „Du hörst nie zu“ → „Ich fühle mich übergangen.“ Bedürfnisse ausdrücken, ohne anzugreifen.

2 **Klar und knapp statt belehrend**
In Stressmomenten ist weniger mehr. Ein klarer Satz mit Haltung statt langer Erklärungen.

3 **Pause statt Eskalation**
Statt „Jetzt reicht's!“ → „Ich brauche kurz Zeit, um wieder klar denken zu können.“

4 **Kindliche Sprache deuten**
Hinter „Lass mich in Ruhe!“ steckt oft „Ich bin überfordert.“ Auf das Bedürfnis antworten.

5 **Haltung schlägt Technik**
Keine Methode wirkt, wenn die innere Haltung nicht stimmt. Sprich aus der Verbindung – nicht aus dem Machtgefühl.

Eskalierend

→ „Du hörst nie zu!“
→ „Jetzt reicht's!“
→ „Reiß dich zusammen!“
→ „Wenn du so weitermachst…“
→ „Das ist doch kein Grund!“

Verbindend

→ „Ich fühle mich nicht gehört.“
→ „Ich brauche kurz eine Pause.“
→ „Ich sehe, dass es dir schwerfällt.“
→ „Lass uns einen Weg finden.“
→ „Erzähl mir, was los ist.“

In der Supervision von Fachkräften erlebe ich immer wieder: Derselbe Inhalt, aus Verbindung gesprochen, öffnet Türen, die aus Druck verschlossen bleiben.

Reflexionsfragen

1. Welcher der fünf Punkte fällt dir in Konflikten am schwersten?

. . . . . .

2. Welche eskalierende Formulierung benutzt du selbst, ohne es zu wollen?

. . . . . .

3. Woran erkennst du den Punkt, an dem du besser eine Pause machen solltest?

. . . . . .

Das könnte Sie auch interessieren

→ **10 Denkfehler, die Konflikte verschlimmern** – Reaktionen, die eskalieren.

→ **Machtkämpfe im Familienalltag beenden** – Den Kampf nicht annehmen.

→ **Grenzen – Halt geben, ohne einzuengen** – Haltung statt Kontrolle.

Weiterlesen & vertiefen

→ **Buch:** „Kinder sehen, die sonst niemand sieht“

→ **Workbook:** „Starke Wurzeln“ – das Begleitheft zur Praxis

Fachberatung & Begleitung

Einzelberatung, Coaching und Supervision für Fachkräfte und Eltern – konkret, klar, anwendbar.

www.matteo-lencioni-beratung.de