



edition
riedenburg

Hanna
Grubhofer

Zauberbuch Familienfrieden

Die magische Wirkung der
gewaltfreien Kommunikation
und des Vertrauens











Hinweis:

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorliegenden Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ebenfalls ausgeschlossen.

Markenschutz:

Dieses Buch enthält eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsmarken. Wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sein sollten, so gelten trotzdem die entsprechenden Bestimmungen.



Inhalt



Widmung

Warum ich dieses Buch schreibe

DIE GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

Schritt 1: Die Beobachtung

Schritt 2: Die ausgelösten Gefühle

Schritt 3: Die Beschreibung der Bedürfnisse

Schritt 4: Die Bitte an mich selbst

Fragen für den Alltag

KONFLIKTE BEGLEITEN: DEN FRIEDEN IN DIE WELT TRAGEN

Bedürfnisse: die Ursache von Konflikten

Ohne Wenn und „Aber“

Konflikte zwischen anderen Personen
Weihnachtsmann-Energie
Konflikte zwischen mir und einer anderen Person
Empfehlungen für den Alltag

IM SCHMERZ BEGLEITEN ODER: DEN FRIEDEN BEIBEHALTEN

Schmerz sehen
Trauer bewältigen
Mit Alltagsschmerzen umgehen
Schmerz annehmen
Empfehlungen für den Alltag

DIE GANZE LADUNG ENERGIE: UMGANG MIT AGGRESSION UND WUT

Warum wir wütend sind
Wut, Trotz und Traurigkeit
Wut begegnen
Das Allerbeste ist nicht gut genug?
Fragen und Empfehlungen für den Alltag

GEWALTFREI SCHIMPFEN

Sich Luft machen
So nicht: Drohen als besondere Form der
gewaltvollen Kommunikation
Vom Loben und Strafen
Konsequent sein
Fragen und Empfehlungen für den Alltag

DEN FRIEDEN UNTER GESCHWISTERN ERHALTEN

Geschwisterkind werden

Raum haben und geben
Von der Eifer-sucht
Fragen für den Alltag

ICH MUSS IM LEBEN NICHTS, AUSSER STERBEN!

Dem eigenen Herzen folgen
Entscheidungen von anderen begleiten
Entscheidungen bereuen
Vom Dienen und Schenken, oder: Das Leben
wunderbar machen
Fragen für den Alltag

STIMMUNGSMACHE

Informationsfluss gewährleisten
Vereinbarungen treffen
In der Fülle leben
Im Kontakt mit sich selbst sein
Fragen für den Alltag

GRENZEN UND ZUSCHREIBUNGEN

Führungskraft sein
Liebe mich so, wie ich bin
Fragen für den Alltag

DREI STRESSREDUKTIONS-GEHEIMNISSE

1. Zeitlos sein
 2. Humor ist, wenn man trotzdem lacht
 3. Positives Formulieren oder: Vom rosa Flusspferd
- Fragen für den Alltag

IM JETZT SEIN

Die Freude über das Erlebte
Im Vertrauen sein
Fragen und Empfehlungen für den Alltag

IN SCHWIERIGEN ZEITEN

Kranken Kindern beistehen
Geschwister begleiten
Notsituationen bewältigen
Fragen und Empfehlungen für den Alltag

LOSLASSEN

Wenn sich der Pfeil vom Bogen löst
Lernen im eigenen Tempo
Teenager: Die Zeit des Erntens
Fragen für den Alltag

PERSPEKTIVEN

Von verschiedenen Wahrheiten
Zaubereien: Traumländer und Wuthunde
Fragen und Empfehlungen für den Alltag

SEINEN PLATZ IN DER GESELLSCHAFT HABEN

Selbstständig sein dürfen
Sich einbringen
In der Welt wirken
Fragen und Empfehlungen für den Alltag

ZU GUTER LETZT

Literatur





Dieses Buch widme ich jenen Frauen, die mein Leben geprägt haben und mir ein großes Vorbild sind:

Annemarie - meine Mutter, die mir das Leben geschenkt hat und mich zeit ihres Lebens in Liebe gepackt hat; die stets auf meiner Seite war, wenn ich sie gebraucht habe, und die mir den Freiraum gab, den ich brauchte, um meine eigenen Wege zu gehen. Und von der ich gelernt habe, wie wichtig es ist, auf sich zu achten.

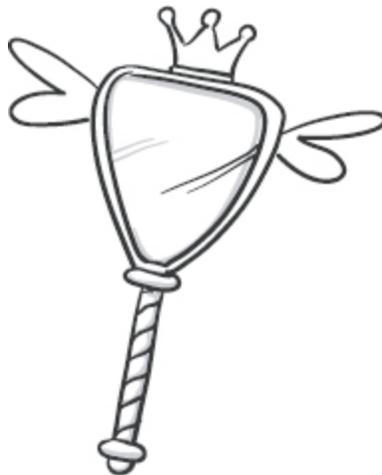
Ruth - meine Patin und Zweitmutter, die mir die verrückten und unkonventionellen Seiten des Lebens gezeigt hat, die aus dem Nichts das Volle schöpfen konnte und aus jeder Situation ein Fest machte. Das Leben im Jetzt zu genießen war für sie das Wichtigste.

Großmutter Annemarie - von der ich die Liebe zum Schreiben und zu Büchern geschenkt bekommen habe. Sie

war Journalistin und eine bis zu ihrem Tode ewig neugierige Person.

Augustine - meine Großmutter väterlicherseits, für die ich das Kind war, für das sie selbst keine Zeit gehabt hatte. Sie konnte die Zeit mit meinem Vater nicht so leben, da sie arbeiten musste. Den Schmerz über diese fehlenden Bande zwischen ihr und ihrem Sohn konnten die beiden in dieser Welt nicht mehr auflösen.

Auch wenn ihr vier alle viel zu früh für mich diese Welt verlassen habt, so trage ich euer Erbe in großer Demut in die Welt hinaus: zu lieben und geliebt zu werden, jeder in seiner Weise.



Und dann widme ich dieses Buch meiner jetzigen Familie, die mich tagtäglich lehrt, mir meine eigenen Themen anzusehen, indem sie mir alle Spiegel vor die Nase halten:

Lukas, mein Erstgeborener, der mich vor 15 Jahren zur Mutter gemacht hat

Laura, meine erste, jetzt 13-jährige Tochter, bei der ich sehe, dass sie viel von dem Leben kann, was ich mir erträumt habe

Benjamin, 10 Jahre (von denen fünf ein echtes Wunder für mich sind), bei dessen Geburt ich mir gedacht habe, dass ich ihm ein glückliches Leben wünsche, unabhängig davon, welche Irrwege es machen wird, und der schon ganz viele Krankengeschichten hinter sich hat

Jakob, unser 8-jähriger großer Träumer, der nach wie vor in seiner eigenen Realität lebt

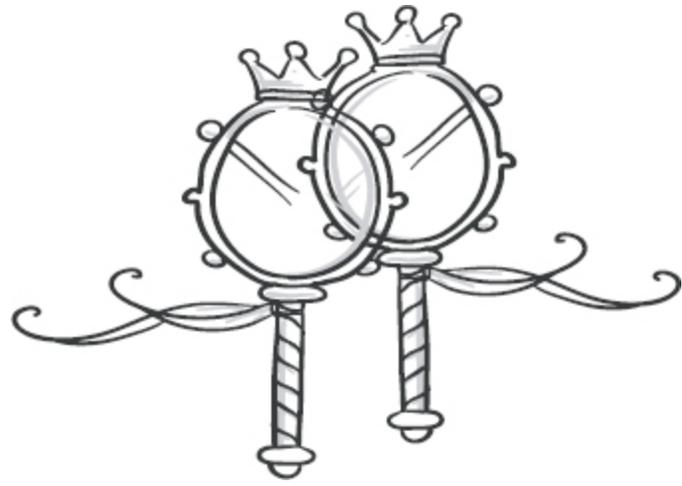
Sarah, die 6-jährige kleine wilde Hexe, die im Waldkindergarten die Burschen dirigiert und genau weiß, was sie will

Tim, der 3,5-Jährige, der sich in einer der unglaublichsten und anstrengendsten Zeiten in unser Leben hineinplatziert hat und so ein unglaublich süßer Kerl ist

Moritz, unser definitiv letztes Kind, der es mit seinen 19 Monaten liebt, mit seinen großen Geschwistern zu sein, und so unglaublich selbstständig ist

Sie lehren mich, so viel wie möglich im Jetzt zu sein. Durch sie kann ich das Lieben und Geliebt werden weiterleben. Möget ihr diesen Schatz weiter in die Welt tragen.

Und last but not least danke ich meinem Mann für die Freiheit, so mit den Kindern leben zu können, wie ich es möchte, und dafür, dass auch er mir immer wieder einen großen Spiegel vorhält - und ich ihm wohl auch!



WARUM ICH DIESES BUCH SCHREIBE



Wie kann es möglich sein, mit sieben Kindern zusammenzuleben und einen angenehmen und entspannten Alltag zu haben, seine Kinder zu stärken und zu selbstbewussten Menschen heranwachsen zu lassen? Und sich dabei selbst nicht zu vergessen, sondern möglichst alle Bedürfnisse unter einen Hut zu bekommen? Gibt es da Geheimrezepte?

Meine Mischung für einen entspannten und angenehmen Alltag liegt in einer großen Portion gewaltfreier Kommunikation und in einer Grundhaltung der Achtung und des Respekts sowie in dem tiefen Wissen um die gute Absicht in jeder Handlung eines jeden Wesens.

Aus meiner eigenen Kindheit gibt es viele Erfahrungen, die ich mir oft bewusst ins Gedächtnis rufe, um zu sehen, wie sie mich geprägt haben, was mir dabei gut getan hat und was nicht. Mit diesen Reflexionen gehe ich jetzt durchs Leben.



Meine Kindheit ist, im Nachhinein betrachtet, einfach wundervoll gewesen. Ich war, bis ich fünfeinhalb Jahre alt war, zu Hause und hatte dann ein feines letztes Kindergartenjahr. Meine Mutter war zu Hause bei uns Kindern und arbeitete zeitweise in Heimarbeit für eine Akademie, später half sie meinem Vater in seiner Firma. In den Ferien waren wir „immer“ auf unserem Bauernhof - wir verbrachten dort die Weihnachtssowie Osterferien und im Sommer drei Wochen. Das war das Paradies für uns Kinder: andere Kinder zum Spielen, Wald, Wiese, Bach und viele Tiere. In meiner Rückschau sehe ich uns dort von früh bis abends im Freien oder im Heu spielen.

Ziel dieses Buches ist es zum einen, meine Werkzeuge, allen voran die gewaltfreie Kommunikation, in anschaulicher und anwendbarer Art und Weise den Lesern auf den Weg mitzugeben. Übrigens sind natürlich immer Frauen und Männer gleichermaßen gemeint, wenn ich auch aus pragmatischen Gründen nur eine Form gebrauche.

Zum anderen möchte ich Menschen - vor allem Eltern - Mut machen, bei sich zu bleiben und einen Weg zu finden, wie sie ihr Leben mit sich und ihren Kindern wirklich genießen können. Und wie sie es vielleicht auch zu einem unkonventionellen Leben machen können, indem sie ihrem Gespür und ihrer Intuition folgen:

- Sei dies bei der Anzahl der Kinder,
- einer ungewöhnlichen Schulwahl
- oder bei der Entscheidung, seinen Bedürfnissen und denen seiner Kinder zu folgen und dadurch einfach

anders zu sein als die anderen. Irgendwann werden
vielleicht alle anders sein ...

Ich möchte zeigen, dass kleine Sachen große Auswirkungen
haben können - sowohl positive als auch negative - und wie
es möglich ist, sich und seinen Kindern ein lebenswertes
und authentisches Leben zu ermöglichen. Damit jeder
seinen Weg gehen kann und dies zum Normalen wird!



Wohin geht die Reise?





DIE GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

Eine Grundlage, die ich für mein Leben gefunden habe, um es mir mit meinen Kindern, meiner Familie und mit meiner Umgebung leicht zu machen, ist die gewaltfreie Kommunikation von Marshall B. Rosenberg. Für mich ist es die Klarheit und Einfachheit seiner Form, die ich als so hilfreich empfinde. In vielen anderen Büchern und Seminaren habe ich den gleichen Ansatz wiedergefunden, viele ähnliche Modelle, z.B. Gordons Familienkonferenz, haben also die gleiche Grundlage.

Rosenbergs Werkzeug alleine ist kein Garant für ein gutes Miteinander, sondern erst das, was ich damit mache.



Es ist in etwa so: Mit einem Hammer kann ich ganz gezielt Nägel einschlagen und ein Bild an die Wand hängen. Ich kann allerdings auch mit voller Wucht auf die Wand einschlagen und Löcher in sie hämmern. Es kommt also immer auf die innere Einstellung an. Meine orientiert sich an Marshall Rosenberg, und genauso auch an meiner Mutter und vielen Sternen, die auf meinem Weg geleuchtet haben und leuchten.

Die wundervolle und ruhige Grundeinstellung dieses Konzeptes besagt, dass ich in dem tiefen Vertrauen bin, dass alles gut ist, so wie es ist und dass jeder in bestem Wissen und Gewissen handelt. Manchmal wäre es vielleicht gut, das Wissen einer Person um verschiedene Werkzeuge zu vergrößern. In der aktuellen Situation ist es jedoch für die Person der einzig gangbare Weg.

Wenn ich sehe, dass ein Mensch einen anderen verletzt, dann kann ich den Verletzenden als schlimm, böse oder ähnlich „bewerten“. Ich kann ihn jedoch auch als Menschen sehen, der dies als die beste Möglichkeit sieht, einen Weg zu gehen, um sein Bedürfnis zu erfüllen.



Wenn eines meiner Kinder ein anderes Kind schlägt, dann kann ich mich auf die Suche nach den guten Gründen machen:

- Weshalb schlägt es?
- Was macht ihm selber Schmerz?
- Und wie kann ich es unterstützen, damit es einen anderen Weg findet?

Genau das Gleiche kann ich mich zu allen Menschen fragen:

- Was braucht ein Mensch, der andere Menschen verletzt, damit er seine Wut, seine Verletzung oder andere Gefühle anders ausdrücken kann?
- Wie können wir Gewaltverbrechen vermeiden? Indem wir die „Täter“ wegsperren? Wie wäre es, wenn wir ihnen andere Werkzeuge in die Hand geben, damit sie neue Wege gehen können, um ihre Konflikte zu lösen?
- Und wie wundervoll wäre die Welt, wenn wir alle uns selbst gut kennen würden und sagen könnten, was uns gerade am Herzen liegt. Wie wäre es, wenn unser Gegenüber uns mit offenem Herzen zuhören kann und wir zu einer guten Lösung kommen, an der alle Beteiligten Freude haben?

Der erste Schritt zu solch einer globalen Lösung fängt zu Hause und in unserer nächsten Umgebung an.

SCHRITT 1: DIE BEOBACHTUNG

Ich möchte die **gewaltfreie Kommunikation**, kurz **gfk**, in einem alltäglichen Beispiel beschreiben. Und davor gebe ich eine kurze generelle Erklärung, wie sie funktioniert. Die

gewaltfreie Kommunikation besteht aus vier bzw. fünf Schritten:

- Marshall Rosenberg hat die gfk auch als **Sprache der Giraffen** bezeichnet, da Giraffen die Landsäuger mit dem größten Herzen sind. Spreche ich in der Giraffensprache, ist mein Herz offen für mich und meine Gefühle und Anliegen sowie für die der anderen.
- Als zweite Sprache gibt es die **Wolfssprache**. Hier sehe ich nicht mit meinem Herzen, sondern heule meine Verurteilungen, meine Anschuldigungen, meine Bewertungen in die Welt.

Das klingt jetzt gegenteilig, nach einer guten und einer schlechten Sprache – dummerweise also so, wie es diese Idee von den Sprachen eigentlich nicht ist. Die Wolfssprache kommt bei uns dann ins Leben, wenn es eng wird, wenn wir keinen Raum mehr haben, unser Herz zu öffnen, oder Angst haben, dass wir verletzt werden. Dann schützen wir uns. Dann machen wir unser Wichtigstes zu: unser Herz. Als Schutz machen wir die anderen schlecht und schreiben ihnen böse Absichten zu.

Mit der Art und Weise unserer Kommunikation setzen wir uns nicht immer gleichmäßig auseinander, sondern besonders dann, wenn wir einen bewussten Konflikt haben. Meist gibt es einen Auslöser, der uns wütend macht, irritiert oder traurig – selten verursacht etwas, das uns freut, diese Reflexion. Solch ein Konflikt ist es auch, der in der angekündigten Alltagssituation eine wichtige Rolle spielt:



Ich komme ins Bad und die Zahnpastatube liegt offen auf dem Waschtisch. Da gibt es jetzt viele Reaktionsmöglichkeiten. Ist mir das gleichgültig, wird es bei mir wohl keine Gefühlsregungen hervorrufen. Vielleicht bemerke ich es nicht einmal oder nehme es nicht bewusst wahr. Es kann mich jedoch auch ärgern, wütend oder traurig machen oder auch freuen.

Sobald mir ein Gedanke durch den Kopf schießt, bei dem ich jemand anderen beurteile, bin ich bei der Wolfssprache, und somit beim Schritt, der der gFK vorgelagert ist: „So ein Depp, jetzt hat der schon wieder die Zahnpastatube offen gelassen!“ „Ach, schade, ich brauche wohl gar nichts mehr zu sagen, denn XY will mich einfach nicht hören.“ „Super, ich brauche nicht lange herumzuschrauben, bin ich froh, dass XY das gleich so gelassen hat!“

Das ist das Wolfsgeheul! In allen drei Sätzen beurteile ich den anderen, ohne wirklich zu wissen, weshalb die Zahnpasta offen ist. Ist der Deckel verschwunden? War keine Zeit mehr? Ist der Deckel schmutzig? Wollte mir der Andere Arbeit abnehmen? Oder gab es weitere Gründe? Keine Ahnung. Ich weiß nur: Die Situation löst bei mir etwas aus.

Ich sehe etwas, und das ist der erste Schritt in der gFK: die **Beobachtung. Ich sehe, höre, rieche, schmecke oder fühle (haptisch) etwas.** In diesem Fall:



Ich sehe die Zahnpastatube offen auf dem Waschtisch.

Wichtig ist es nun, in diese Beobachtung keine Bewertungen einfließen zu lassen. Kein: ***schon wieder, immer, nie, dauernd.***

SCHRITT 2: DIE AUSGELÖSTEN GEFÜHLE

Dann kommt der zweite Schritt der gfk: **meine Gefühle.** Wie geht es mir, wenn ich die Zahnpastatube da sehe? Viele sagen: „Ist doch klar, ich ärgere mich!“ Und das ist nicht „doch klar“. Nichts ist für jemand anderen genauso, wie ich es empfinde, denn wir sind alle verschiedene Wesen. Der andere kann vielleicht aus Erfahrung irgendwann wissen, wie es mir geht, sofern ich mich nicht geändert habe. Und nur, wenn ich mich nicht wandle.

In meinen Gefühlen dürfen in der gfk auch keine Bewertungen mitschwingen. Sobald ich „Ich fühle mich ...“ sage, bewerte ich den anderen. „Ich fühle mich nicht gehört“, heißt nämlich nicht, „Ich bin ungehört“.

Wenn ich sage „Ich fühle mich ...“, dann drückt das aus: „Du hast mich nicht gehört, obwohl das deine Aufgabe ist.“

Und da bewerte ich bereits.

Ich bin