



Marguerite Hepenstrick

Meine Geburtsstunde in Gewaltfreier Kommunikation

Die Geschichte beginnt an einem Samstag in 2009. Als langjährige Kindergärtnerin arbeite ich auch manchmal am Wochenende im Kindergarten. So kommt es, dass ich heute Morgen mit meinem Fahrrad von Zürich nach Küsnacht gefahren und den ganzen Samstag mit Vorbereitungen und Aufräumen im Kindergarten beschäftigt bin. Vom Nachmittag an beobachte ich immer wieder das Wetter. Der strahlende Sonnenschein wandelt sich zusehends in ein Unwetter. Plötzlich stehe ich im Wettlauf mit meinen Dingen, die ich noch anpacken möchte und meiner Rückreise, die bestimmt 20 Minuten dauern wird. Ein rascher Wetterumbruch mit bedrohlich dunklen Wolken naht. Der trockene, sturmartige Wind vor dem Gewitter setzt ein und ich schwinde mich kurzentschlossen auf den Sattel. Starke Böen zwischen den Häuserzeilen fordern mich zum Kampf heraus. Plötzlich setzt ein Platzregen ein und zwingt mich, Schutz zu suchen. Den bietet mir das Dach über dem Eingang der Institution Barbara Keller. Ich stehe vor einem Mehrzweckraum und zwei freundliche Damen heissen mich willkommen einzutreten, bis der Sturm sich gelegt hat. Im Innern zu warten, ist eine schöne Überraschung und ich stelle fest, dass hier gerade ein Kurs stattgefunden hat. Die Teilnehmenden sind schon gegangen. Die beiden Damen stellen sich als Kursleiterinnen heraus und sind emsig am Ordnen und Besprechen. Derweilen nähere ich mich neugierig einem Büchertisch. «Ist das eine Sekte?», frage ich mich und will mehr wissen. Bald verflüchtigt sich dieser Gedanke. Ich lese fesselnde Titel wie «Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation», «Sei nicht nett, sei echt», «Verbindung herstellen – Trennendes überbrücken» und «Was macht dich wütend?». Fasziniert schnuppere ich in den Büchern. Draussen tobt das donnernde Unwetter und ich werde gerade von einem Blitzschlag neuer Gedanken getroffen. Um es kurz zu machen, wenige Zeit später verlasse ich den Raum mit einer verbindlichen Anmeldung und

der Zahlungsquittung für einen Einführungskurs in Gewaltfreier Kommunikation.

Das war meine prägende Geburtsstunde in Gewaltfreier Kommunikation.

Seither besuchte ich einige Kurse zu diesem Thema, las darüber und konnte in der Praxis vieles reflektierend praktizieren. Meine 50jährigen Denkmuster in Sachen Kommunikation wurden gründlich in Frage gestellt, aufgebrochen und mit neuen Erkenntnissen angereichert. Diese Bewusstwerdung prägte mich nachhaltig in Beruf und Familie. Elterngespräche konnten neu in lebendigerer Verbindung stattfinden. Auch im Familienleben und im Freundeskreis entstanden neue Tiefen in der Verbundenheit. Sieben Jahre später vergoldete ich diese Errungenschaft mit der Teilnahme an der Sommerretraite zum Thema Inneres Kind. Die dort gewonnene Erfahrung legte zusätzlich eine ungeahnte und verborgene Freiheit in mir offen. Dafür bin ich dankbar.

Was ein Unwetter alles anrichten kann!

.....



Marguerite Hepenstrick

Wir feiern unseren 15. Geburtstag mit 15 Erfolgsgeschichten mit der GFK

Machen Sie mit und teilen Sie Ihre GFK-Erfolgsstory mit uns. Während 15 Monaten wird monatlich eine Geschichte veröffentlicht. Am Ende entsteht ein E-Book daraus.



Erfolgsgeschichten an:
office@tcco.ch

