

>> Nach Feierabend

«Mir ist Deine Gesundheit wichtig!» – Weshalb diese Aussage verlässlich ist

Gerade in engen Beziehungen neigen wir dazu, das Wohl des Anderen zu unserem eigenen Bedürfnis zu machen. Doch sind wir wirklich so selbstlos, dass es uns nur um den Anderen geht? Dass dieses Denken zur Belastung auf beiden Seiten werden kann, zeigt folgender Bericht einer TCCO Seminarteilnehmerin.

Mein dreijähriger Sohn und ich gerieten während geraumer Zeit immer wieder aneinander, wenn es um das Thema «Zähne putzen» ging. Beim Anblick der Zahnbürste reagierte er mit fest zusammengepressten Lippen oder langen Verzögerungsmanövern. Mein Mann und ich hatten alles versucht: Rituale, motivierende Geschichten und Ablenkung. Sogar eine Zahnputz-App auf dem I-Pad entspannte die Situation nicht. Wir waren ziemlich ratlos und genervt. Dies wiederum übertrug sich sofort auf unseren Sohn, so dass es ein einziger, wiederkehrender Kampf wurde.

«Alles, was es wert ist, getan zu werden, ist es auch wert, unvollkommen getan zu werden»

Marshall B. Rosenberg

Dann kam das Einführungsseminar in die Gewaltfreie Kommunikation. Ich war begeistert und wollte nach diesen zwei Tagen unbedingt loslegen mit praktischem Üben. Das erste Beispiel, das sich mir am Feierabend bot, war mein Sohn auf meinem Schooss im Badezimmer. Ich wusste, es würde noch technisch und holperig tönen, aber ich wollte es einfach ausprobieren. Während mein Sohn mir zu verstehen gab, wie gemein er mich fand, überlegte ich mir innerlich die vier Schritte und dann bat ich ihn, mir kurz zuzuhören: «Ich möchte Dir die Zähne putzen und sehe, dass Du Deine Lippen zusammen presst. Das macht mich ganz ungeduldig und verzweifelt, da mir Gesundheit wichtig ist. Könntest Du Dir vorstellen, Deinen Mund



Die GFK verbindet in herausfordernden Alltags-Situationen.

jetzt aufzumachen?» Ich konnte es nicht glauben, aber er machte seinen Mund auf und ich durfte in aller Ruhe schrubben. Ich musste schmunzeln, denn mein erster Versuch ausserhalb des Schulungsraumes hatte doch eigentlich noch so unfertig getönt.

Das Trennen vom Ich und Du in der Kommunikation verbindet

Vor meinen ersten GFK-Versuchen hatte ich meinen Sohn in mein Bedürfnis «eingewoben», indem ich zum Beispiel sagte: «Mir ist wichtig, dass Du keine Löcher hast, dass Du gesund bleibst.» Heute achte ich darauf, mein Bedürfnis möglichst frei von Personen zu formulieren. Denn im genannten Beispiel geht es schlussendlich um mein eigenes Bedürfnis nach Gesundheit. Ob dieses Vermischen der Grund für so viel Enge und Widerstand war? Im Seminar half mir das Verständnis, dass es hier auch um Empathie mit mir selber geht. Je besser ich mich mit meinem Bedürfnis verbinde, desto glaubwürdiger und ehrlicher kann ich dieses auch formulieren.

Neben vielen Situationen, die noch alles andere als harmonisch verlaufen, erlebe ich nun immer wieder kleine Sternstunden mit der GFK. Ich möchte weiter üben und schlussendlich geniessen wir es beide, wenn wir statt der heftigen Kampfszenen mehr Zeit für gemütliche Bücherstunden auf dem Sofa haben.

K. Gschwind

Coaching-Tipp

Leistungsstress? Nervös vor Auftritten oder schwierigen Gesprächen?

Verschaffen Sie sich innere Klarheit und Ruhe mit einem Coaching bei The Coaching Company.

www.tcco.ch
+41 (0)44 500 99 00

aus dem TCCO-MAGAZIN No. 11, 01/2015

Haben Sie Lust auf mehr Lesestoff rund um das Thema Gewaltfreie Kommunikation?

Dann senden Sie uns ein E-Mail mit dem Namen „Bestellung >>auf-gespürt“ und Ihrer Post- und E-Mail-Adresse an office@tcco.ch. Sie erhalten dann kostenlos und 2 Mal/Jahr das Magazin per Post und/oder per E-Mail zugestellt.