

>> **Beängstigende Aufrichtigkeit**

Ein persönliches Seminarerlebnis mit Marshall B. Rosenberg



2004: Vera Heim, Marshall B. Rosenberg.

Heikle Themen aufrichtig und ehrlich anzusprechen kann ganz schön beängstigend sein, vor allem, wenn nahestehende Menschen davon betroffen sind. In einem Seminar bei Marshall B. Rosenberg im Jahr 2003 fasste ich Mut und bat Marshall, meinen Vater zu spielen.

Bevor das Rollenspiel zum Thema «Beängstigende Aufrichtigkeit» begann, fragte Marshall, was ich ansprechen wolle und wovor ich mich am meisten fürchtete. Ich dachte an meinen Vater, der kürzlich zwei Blechschäden mit seinem Auto verursacht hatte und bei dem sich Anzeichen von Demenz verstärkten. Ich wollte ihn dazu bewegen, seinen Führerschein freiwillig abzugeben. Beim Gedanken an dieses Gespräch spürte ich mein Herz bis in den Hals hinauf schlagen und ich bekam feuchte Hände. Was war meine grösste Angst?

Ich fürchtete mich davor, auf Ablehnung zu stossen und mir dann vorwerfen zu lassen, ich möchte ihn bevormunden. Und was, wenn er nachher wütend oder verletzt war? Marshall meinte darauf:

«Wenn Du Dich über die Reaktion der anderen Person sorgst, gibst Du ihr damit sehr viel Macht»

Es seien unsere inneren Urteile und Gedanken, vor denen wir uns fürchten,

meinte Marshall weiter. Ich erfuhr, dass hinter all den Ängsten Bedürfnisse stehen und dass meine Angst viel mehr mit mir als mit meinem Vater zu tun hatte. Ich horchte in mich hinein und erkannte eine Sehnsucht nach Offenheit und Verbindung.

Ich wünschte mir, mit meiner guten Absicht gesehen zu werden: Es ging mir um Sicherheit und Wohlbefinden aller – auch von mir selber. Gleichzeitig wurde mir bewusst, wie sehr ich meinen Vater liebte und wie schrecklich es für mich wäre, wenn ihm etwas zustossen würde.

Dabei wurde es mir warm ums Herz und ich wusste, dass es mir wert war, dieses heikle Thema anzusprechen.

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

Marshall B. Rosenberg

Nun begann das Rollenspiel: Marshall vertrat meinen Vater. Mein Herz pulsierte, ich fühlte mich verletztlich, doch bereit für das Gespräch: «Du Vater, es gibt etwas, das ich gerne mit Dir besprechen möchte. Ich fürchte mich davor, weil ich mir wünsche, so verstanden zu werden, wie ich es wirklich meine. Wärest Du bereit, im Anschluss an das, was ich Dir sage, mit Deinen Worten wiederzugeben, was bei Dir angekommen ist?» Er antwortete: «Ja klar, um was geht es denn?» Ich erinnerte ihn an die Unfälle und an die Diagnose des Arztes und erzählte von meiner Angst, dass er oder andere Menschen zu Schaden kommen könnten. Der Gedanke, dass ihm etwas zustosse, sei für mich unerträglich, und ich wünschte mir so sehr Sicherheit und Wohlbefinden für alle. Obwohl mir bewusst sei, wie gross die Konsequenzen für sein Leben seien, bäte ich ihn, den Führerschein freiwillig abzugeben. Dann bat ich ihn, mir zu sagen, was er von mir gehört hatte. Ich erwartete innerlich, dass er sich verteidigt und mir Vorwürfe macht. Doch er

gab wieder, was er gehört hatte, und es stimmte mit dem überein, was ich ihm sagen wollte. Das war Balsam für meine Seele. Die Verbindung, nach der ich mich gesehnt hatte, war da. Dann bat ich ihn, mir zu sagen, wie es ihm mit meiner Bitte gehe. Er überlegte einen Moment: «Du sprichst etwas an, wovor ich mich fürchte. Zu sehen, dass die Kräfte nachlassen, ist schmerzlich und die Vorstellung, die Unabhängigkeit zu verlieren, macht Angst. Gleichzeitig berührt mich die Liebe in Deinen Worten.»

Bis mein Vater den Führerschein freiwillig abgab, brauchte es ein paar Gespräche (auch vom Arzt). Für mich wegweisend war aber die Erfahrung, wie es gelingen kann auch bei schwierigen Gesprächen in Verbindung zu bleiben.

Später bedankte sich Marshall bei mir. Es sei ihm bewusst geworden, was es für erwachsene Kinder bedeute, wenn die Eltern älter würden und wie sehr er sich bei diesen Themen ein Miteinander wünsche.

Vera Heim

Anzeige

Selbstfürsorge und Persönlichkeitsentwicklung

Gewaltfreie Kommunikation Themen-Seminare:



- **Selbstempathie – ein Weg der Achtsamkeit**
- **Blockaden lösen mit der GFK**
- **Versöhnungsarbeit mit der GFK**

Diese Seminare bauen auf mindestens 4 Tagen GFK-Vorkenntnissen auf.

**Infos und Anmeldung unter:
www.tcco.ch**

aus dem TCCO-MAGAZIN No. 12, 08/2015

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.