

edition
riedenburg

Hanna
Grubhofer



Zauberbuch Familienfrieden konkret

Magische Anwendungsbeispiele
für Gewaltfreie Kommunikation
mit Kindern, Jugendlichen
und Erwachsenen



Das Kind soll den Tisch abräumen, will nicht – und die Stimmung kocht hoch?

Szenen wie diese finden sich in jeder Familie. Bitten richtig formulieren, Missverständnisse leicht aufdecken und auflösen, sich offen mitteilen und vom Gesprächspartner tatsächlich empfundene Gefühle erfahren: Das alles und noch viel mehr kann die Gewaltfreie Kommunikation (GFK). Sie lässt uns auch in brenzligen Situationen souverän handeln und echte Bedürfnisse erkennen. „Du sollst“-Forderungen oder „Wenn du nicht, dann“-Formulierungen gehören somit endgültig der Vergangenheit an.

Zielgerichtet und mit zahlreichen Beispielen unterlegt, lotst Hanna Grubhofer durch den Familienalltag. Die Psychologin und 7-fache Mutter gibt konkrete Hilfestellungen zum Familienfrieden, wenn das bisherige Vokabular nicht ausreicht. Einfache und zugleich tiefgründige Übungen für den Alltag erlauben, das theoretische Wissen aktiv ins eigene Leben zu integrieren und dort nachhaltig gewaltfrei zu verankern.



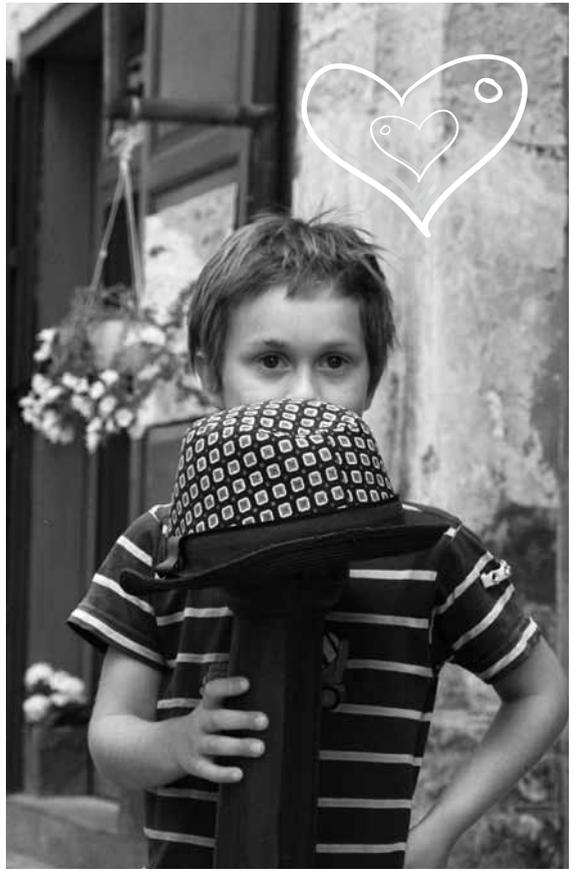
Mag. Hanna Grubhofer ist Mutter von sieben Kindern, Psychologin, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation, Mediatorin, Familiencoach und Autorin. Bei der edition riedenburg sind von ihr bereits das „Zauberbuch Familienfrieden“ sowie das Kindersachbuch „Was brauchst du?“ zur Gewaltfreien Kommunikation erschienen.

hannagrubhofer.at



 edition
riedenburg
editionriedenburg.at





Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

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.

Zum Schutz der Persönlichkeitsrechte sind alle Personen in diesem Buch anonymisiert. Einige Episoden sind nicht autobiographisch.

Markenschutz:

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

1. Auflage	Mai 2019
© 2019	edition riedenburg
Verlagsanschrift	Anton-Hochmuth-Straße 8, 5020 Salzburg, Österreich
Internet	www.editionriedenburg.at
E-Mail	verlag@editionriedenburg.at
Lektorat	Dr. Heike Wolter, Regensburg

Bildnachweis	Fotolia.com: Zauberende Kinder am Cover © Andrey Kiselev Zaubersymbole und Grafiken im Buchblock © danielabarreto Papierseiten © Can Yesil, Rahmen © ARTvektor
--------------	--

	Portrait Hanna Grubhofer Umschlagrückseite © anwora.com Fotos im Buchblock: © Hanna Grubhofer
--	--

Satz und Layout	edition riedenburg
Herstellung	Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN 978-3-99082-015-5

Hanna
Grubhofer



Zauberbuch Familienfrieden

konkret



Magische Anwendungsbeispiele
für Gewaltfreie Kommunikation
mit Kindern, Jugendlichen
und Erwachsenen

edition
riedenburg

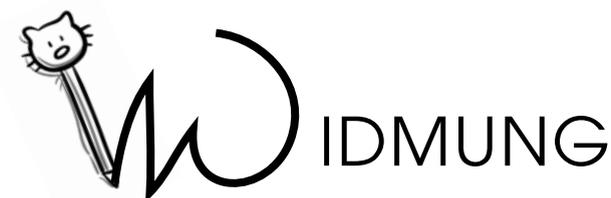


Inhalt



Widmung	7
Einleitung	8
DIE GEWALTFREIE KOMMUNIKATION ALS FUNDAMENT	11
Giraffenschritt 1: Beobachtung	11
Giraffenschritt 2: Gefühle	12
Giraffenschritt 3: Bedürfnisse	16
Giraffenschritt 4: Bitten	19
Die Auswirkungen der Gewaltfreien Kommunikation auf mein Leben	21
MIT KINDERN NEUE WEGE GEHEN: INSELN FÜR ANDERE LEBENSFORMEN	23
Der andere Alltag	23
Echte Abenteuer	24
Kinder und Medien: Einen guten Umgang finden	29
Meine kleinen Lehrmeister	33
Alltägliche Wertschätzungen	35
Weniger ist oft mehr	37
Eins mit der Natur sein als Waldkinder	43
Nur wer neue Wege geht, hinterlässt Spuren: „Alternativschule“	47
Was es auch noch braucht	50
„Antennen“ ausfahren	53
Gutes Spielzeug, gute Spiele	55
Gemeinsame Ausflüge	59
Mit Kindern kochen	61
Kinder eigene Erfahrungen machen lassen – ohne Bewertung	63
VOLL DAS LEBEN: MIT KINDERN EINFACH GLÜCKLICH SEIN	67
Regeln: So wenige wie möglich	67
Kleine Haushaltshelfer: Keep it small and simple	68
„Entmüllen“ und ausmisten	69
Echter Lebensgenuss mit wenig Geld	69
Kommunikation: Reden statt Missverständnisse	70
Im Rhythmus der Natur und im Einklang mit der Welt sein	71

HERAUSFORDERNDE SITUATIONEN ANDERS GEMEISTERT	75
Wenn Kinder sich massiv beschimpfen und fertigmachen	75
Umgang mit Sexualität	77
In schmerzvollen körperlichen Situationen begleiten	78
In schmerzvollen seelischen Situationen begleiten	79
In unglücklichen Situationen begleiten	80
Die Ablösung von zu Hause: Pubertät anders erlebt	82
DER FLUSS MEINES LEBENS	87
Fließende Kindheit	87
Ich lerne meinen Fluss kennen	91
Im Fluss mit Kindern	93
Alles im Fluss?	102
EIGENEN WÜNSCHEN TREU BLEIBEN: MIT KINDERN REISEN	109
EINBLICKE IN UNSEREN ALLTAG	113
Harte Fakten	113
Ein Tag mit uns	114
Unser Alltag vier Jahre später	118
GLÜCKLICH LEBEN OHNE TEUFELSKREIS	122
VON DER URLI BIS ZUM BABY – ALLE UNTER EINEN HUT?	127
Alte Wunden, neues Verhalten	129
Bedürfnisse artikulieren	132
Aus alten Fahrwassern aussteigen	134
Und manchmal geht es gar nicht zusammen	136
ZU GUTER LETZT	140
ANHANG	143
Gespräche mit Personen, die gut über Gefühle sprechen können	144
Gespräche mit Personen, die nicht gut über Gefühle sprechen können	146
Literatur	150



Das „Zauberbuch Familienfrieden konkret“ widme ich all den starken Müttern und Vätern, die beschlossen haben, mit ihren Kindern ein achtsames, selbstbestimmtes und geborgenes Leben zu leben.

Meine besondere Wertschätzung gilt dabei den Alleinerzieherinnen und Alleinerziehern. Sie müssen viele Entscheidungen mit sich selbst ausmachen und können sowohl freudige als auch schwierige Familienzeiten nicht immer mit einem Erwachsenen teilen. Mutter oder Vater zu sein ist schon eine Herausforderung. Diesen Weg oft ganz auf sich alleine gestellt zu gehen, ist unglaublich schwer.

Besondere Achtung möchte ich außerdem jenen entgegenbringen, die selbst eine schwierige eigene Kindheit erlebten, ihre Geschichte aufgearbeitet haben und nun einen anderen Weg mit ihren Kindern einschlagen. Nicht in die alten Fahrwasser zu kommen, sondern sich immer wieder aufs Neue aufzumachen, um neue Wege zu beschreiten, braucht nicht nur Mut, sondern auch viel Kraft und Durchhaltevermögen.



EINLEITUNG

Mit meinem zweiten Buch, dem „Zauberbuch Familienfrieden konkret“, möchte ich alle einladen, noch eine Spur tiefer in die Familienwelt einzutauchen. So lässt sich das Besondere am Kindsein erkennen und weiter leben – mit den Kindern und als Erwachsener.

Seit dem Erscheinen meines ersten Zauberbuches habe ich zahlreiche Rückmeldungen und Fragen erhalten. Etliche davon bezogen sich auf konkrete Situationen:

- „Wie geht das ganz genau bei ...?“
- „Welchen Weg hast du eingeschlagen, als ...?“
- „Wie kannst du ... machen und dabei kindgerecht handeln?“

Viele wollten außerdem von mir wissen, welche Erfahrungen ich selbst gemacht habe, und wie ich zu dem geworden bin, was ich heute bin und wonach ich handle.

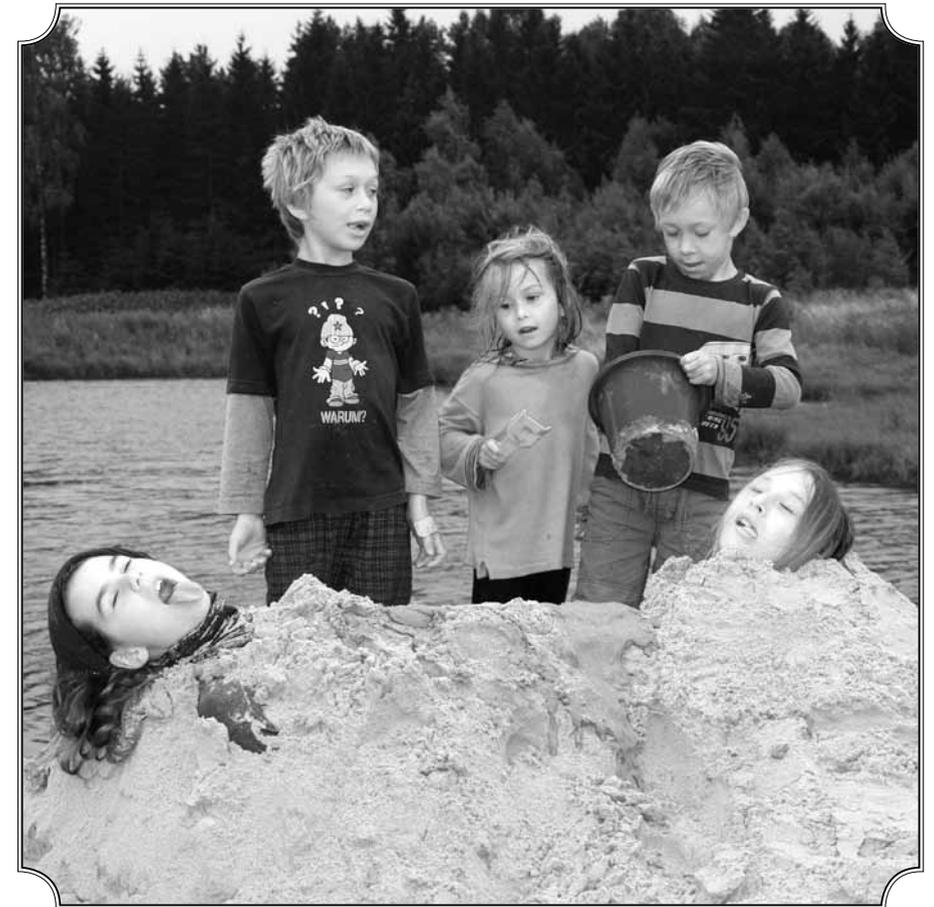
Das „Zauberbuch Familienfrieden konkret“ möchte Antworten auf all diese Fragen geben. Dafür liefert es direkte Einblicke in unser Leben als Großfamilie und beleuchtet Stationen, die Weichen gestellt haben. Es ist also gleichsam ein Rückblick auf meine eigene Geschichte und eine Anleitung für das Umsetzen der Haltung der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) im Alltag sowie in speziellen Situationen.

Zugleich möchte mein Buch jede Familie darin bestärken, ihren eigenen individuellen Weg zu gehen, um Entscheidungen mit einer klaren Sicht und aus tiefstem Herzen zu treffen.

Und es soll die Freiheit geben, Sichtweisen und Entscheidungen zu ändern, wenn sich die Umstände geändert haben.

Ein wichtiger Aspekt im Zauberbuch Familienfrieden war schon immer die Leichtigkeit: Es ist kein verkopftes Lehrbuch, sondern bietet die Möglichkeit, stets bei seiner Linie der Gewaltfreien Kommunikation zu bleiben und diesem Weg treu zu bleiben. Auch, wenn es anfangs eigenartig wirkt und Mut braucht, diesen neuen Weg zu betreten.

Ich wünsche allen Familien viel Klarheit und ein gutes und authentisches Durchwandern der Höhen und Tiefen, die das Familienleben mit sich bringt.



Gemeinsam die Großen verbuddeln





DIE GEWALTFREIE KOMMUNIKATION ALS FUNDAMENT

In meinem „Zauberbuch Familienfrieden“ habe ich die **Gewaltfreie Kommunikation**, kurz **GFK**, als ein Werkzeug des achtsamen Miteinanders ausführlich erklärt. Hier soll daher eine kurze Zusammenfassung ausreichen.

Die GFK basiert auf vier Schritten, denen meist ein „Wolfsgeheule“ vorangeht. Dieses zeigt auf, dass einen etwas emotional bewegt. Die darauffolgenden „Giraffenschritte“ sind folgende:

GIRAFFENSCHRITT 1: BEOBACHTUNG

Die Beobachtung, der erste Schritt dient dazu, eine Situation so zu beschreiben, dass wir sie nicht beurteilen. Wichtig dabei ist ...

- 1) *zu beschreiben, was ich erlebt habe mit der Verbindung zur persönlichen Meinung. Statt: „Du bist zu nachlässig.“ Besser: „Wenn ich sehe, dass du am Abend vor der Prüfung beginnst zu lernen, FINDE ICH, dass du zu nachlässig bist.“*

- 2) Verben mit bewertendem Beigeschmack wegzulassen und stattdessen die konkrete Situation zu beschreiben. Statt: „Susi ärgert die anderen Kinder.“ Besser: „Susi stellt den anderen Kindern Fragen, während sie ein Spiel spielen.“
- 3) die fälschliche Annahme zu korrigieren, dass die eigene Meinung über Gedanken und Gefühle einer anderen Person die einzig richtige ist. Statt: „Jakob kommt wieder einmal zu spät.“ Besser: „Ich glaube, Jakob hat jetzt den Bus verpasst.“
- 4) nicht Annahmen und Wissen zu vermischen. Statt: „Wenn du hochkletterst, dann fällst du runter.“ Besser: „Wenn du hochkletterst, befürchte ich, dass du hinunterfallen kannst.“
- 5) eine genaue Bestimmung der Bezugspersonen zu machen. Statt: „Teenager sind frech.“ Besser: „Ich habe nicht erlebt, dass die Jugendlichen beim Supermarkt höflich sind.“
- 6) keine bewertenden Wörter zu verwenden, die die Fähigkeit beschreiben. Statt: „Noah ist ein schlechter Fußballspieler.“ Besser: „Noah hat in den letzten 20 Spielen kein Tor geschossen.“
- 7) Adverbien und Adjektive wegzulassen, die eine Bewertung beinhalten. Statt: „Gustav ist dumm.“ Besser: „Die Fragen, die Gustav stellt, verwundern mich.“
- 8) daran zu denken, dass Worte wie „immer“, „niemals“, „jemals“ oder „jedes Mal“ Generalisierungen sind und nicht der Wahrheit entsprechen.

GIRAFFENSCHRITT 2: GEFÜHLE

Bei der GFK dreht es sich immer wieder darum, sich zu fragen:

- Wie geht es mir, jetzt gerade, mit jener bestimmten Situation?
- Welche Gefühle werden in mir ausgelöst?



Gefühle, wenn unsere Bedürfnisse erfüllt sind



Ich bin ...

angenehm	entschlossen	hellwach	schwungvoll
aufgedreht	entspannt	hoherfreut	selbstsicher
aufgeregt	entzückt	hoffnungsvoll	selbstzufrieden
ausgeglichen	erfreut	inspiriert	selig
befreit	erfrischt	jubilnd	sicher
begeistert	erfüllt	klar	spritzig
behaglich	ergriffen	kraftvoll	still
belebt	erleichtert	lebendig	strahlend
berauscht	erstaunt	leicht	übergücklich
berührt	fasziniert	liebevoll	überrascht
beruhigt	freudig	locker	überschwänglich
beschwingt	freundlich	lustig	überwältigt
bewegt	friedlich	mit Liebe erfüllt	unbekümmert
eifrig	fröhlich	motiviert	unbeschwert
ekstatisch	froh	munter	vergnügt
energiegeladen	gebannt	mutig	verliebt
energisch	gerührt	neugierig	wach
engagiert	gesammelt	optimistisch	wissbegierig
enthusiastisch	geschützt	ruhig	zärtlich
entlastet	glücklich	satt	zufrieden
	gutgelaunt		zuversichtlich
	heiter		



Gefühle, wenn unsere
Bedürfnisse NICHT erfüllt sind



Ich bin ...

alarmiert	ermüdet	leblo	überwältigt
angeekelt	ernüchtert	lethargisch	unbehaglich
angespannt	erschlagen	lustlos	ungeduldig
ängstlich	erschöpft	miserabel	unglücklich
angstvoll	erschreckt	müde	unruhig
apathisch	erschrocken	mutlos	unwohl
ärgerlich	erschüttert	nervös	unzufrieden
aufgeregt	erstarrt	niedergeschlagen	verärgert
ausgelaugt	frustriert	panisch	verbittert
bedrückt	furchtsam	perplex	verletzt
bekommen	gehemmt	ruhelos	verspannt
besorgt	geladen	sauer	verstört
bestürzt	gelähmt	scheu	verwirrt
betroffen	gelangweilt	schlapp	verzweifelt
deprimiert	genervt	schockiert	widerwillig
durcheinander	hasserfüllt	schüchtern	wütend
einsam	hilflos	schwer	zappelig
elend	irritiert	sorgenvoll	zitternd
empört	kalt	streitlustig	zögerlich
entrüstet	kribbelig	teilnahmslos	zornig
enttäuscht	lasch	traurig	



Interpretationen und
KEINE Gefühle

Ich fühle mich ...

abgeschnitten	ingeengt
angegriffen	ingeschüchtert
ausgebeutet	festgenagelt
ausgenutzt	gequält
bedroht	gestört
benutzt	gezwungen
beschämt	herabgesetzt
betrogen	hintergangen
bevormundet	in die Enge getrieben

manipuliert	ungewollt
missbraucht	uninteressant
nicht beachtet	unterbrochen
nicht ernst genommen	unter Druck gesetzt
nicht geachtet	unterdrückt
nicht gesehen	unwichtig
nicht respektiert	verlassen
nicht unterstützt	vernachlässigt
nicht verstanden	vernichtet
nicht wertgeschätzt	vertrieben
niedergemacht	zurückgewiesen
proviziert	
sabotiert	
übergangen	



Unser Ziel ist es, Gefühle auszudrücken anstatt „Nicht-Gefühle“ zuzulassen. Interpretationen sind dann vorhanden, wenn nach dem Wort „fühlen“ Worte kommen wie:

- dass, wie, als ob: „Ich fühle mich wie ein Versager.“
- ich, du, er, sie, es, wir, ihr, sie (Personalpronomen): „Ich habe das Gefühl, du willst nicht.“
- Personenbezeichnungen: „Ich habe das Gefühl, mein Chef ist ein Versager.“

Es gilt zu unterscheiden zwischen unserem Denken, wie wir sind oder wie jemand anderer ist, und dem, was wir fühlen: „Ich fühle mich unzulänglich als Gitarristin“ vs. „Ich bin (fühle mich) als Gitarristin enttäuscht über mich selber“.

Was andere sagen oder tun, mag ein Auslöser für unsere Gefühle sein, ist aber nie ihre Ursache.

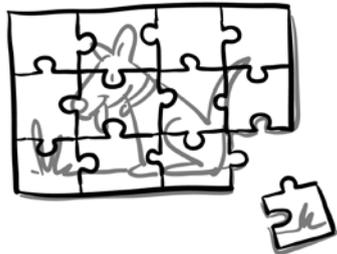
Unsere Gefühle kommen aus der Entscheidung, wie wir das, was andere sagen oder tun, aufnehmen wollen. Sie entstehen aus unseren Bedürfnissen und Erwartungen in der jeweiligen Situation und können dadurch von Mensch zu Mensch und auch von Situation zu Situation verschieden sein.

Auf negative Äußerungen gibt es folgende Reaktionsmöglichkeiten:

- 1) *Uns selbst die Schuld geben:* Hier wird das Urteil des anderen akzeptiert; das wiederum geht auf Kosten unseres Selbstvertrauens, erzeugt in uns Schuldgefühle, Scham oder Depressionen.
- 2) *Dem anderen die Schuld geben:* Wir ärgern uns und rufen Schuldgefühle beim anderen hervor. Jemanden durch Schuldgefühle zu motivieren, funktioniert so, dass die Verantwortung für die eigenen Gefühle der anderen Person zugeschrieben wird: „Mama und Papa sind ganz traurig, wenn du schlechte Noten in der Schule bekommst.“ Wenn Kinder sich nach einer solchen Ansage anders verhalten, tun sie es nicht von Herzen, sondern weil sie (Schuld)Gefühle vermeiden wollen.
- 3) *Annehmen, was ist, ohne jemandem (weder mir noch dem Gegenüber) die Verantwortung zu geben, sondern zu spüren, wie es mir damit geht.*

GIRAFFENSCHRITT 3: BEDÜRFNISSE

Was brauchen wir, damit es uns gut geht? Was fehlt in einer bestimmten Situation?



Nahrung für den Körper

- Bewegung
- Essen
- Gesundheit
- Körperliche Nähe
- Luft
- Ruhe
- Schutz vor lebensbedrohlichen Situationen
- Sexualität
- Unterkunft
- Wasser

Kontakt mit anderen

- Akzeptanz
- Anerkennung
- Austausch
- Beitrag zur Bereicherung des Lebens
- Ehrlichkeit
- Einfühlsamkeit
- Emotionale Sicherheit
- Freundschaft
- Geborgenheit
- Gehört werden
- Gemeinschaft
- Gesehen werden
- Liebe
- Nähe
- Respekt
- Rücksichtnahme
- Schutz
- Toleranz
- Unterstützung
- Verbundenheit
- Verlässlichkeit
- Verständnis
- Vertrauen
- Wärme
- Wertschätzung



Integrität/Stimmigkeit mit sich selbst

- | | |
|------------------------------------|---------------------------|
| • Abwechslung | • Mitgefühl |
| • Aktivität | • Mut |
| • Authentizität | • Natur |
| • Balance von Arbeit und Freizeit | • Offenheit |
| • Balance von Geben und Nehmen | • Optimismus |
| • Balance von Sprechen und Zuhören | • Ordnung |
| • Bildung | • Privatsphäre |
| • Disziplin | • Pünktlichkeit |
| • Effektivität | • Selbstbestimmung |
| • Einfachheit | • Selbstvertrauen |
| • Engagement | • Selbstverwirklichung |
| • Entspannung | • Selbstwert |
| • Entwicklung | • Sinnhaftigkeit |
| • Erfolg | • Stärke |
| • Flexibilität | • Struktur |
| • Freiheit | • Vergnügen |
| • Freude bereiten | • Wertschätzung |
| • Gelassenheit | • Zugehörigkeit |
| • Genießen | |
| • Gleichwertigkeit | Autonomie |
| • Großzügigkeit | |
| • Herausforderung | Feiern |
| • Humor | |
| • Identität | Spielen |
| • Initiative | |
| • Inspiration | Spirituelle Verbundenheit |
| • Integrität | |
| • Kompetenz | • Bewusstheit |
| • Konfliktfähigkeit | • Friede |
| • Kraft | • Harmonie |
| • Kreativität | • Inspiration |
| • Kultur | • Ordnung |
| • Leichtigkeit | • Schönheit |

GIRAFFENSCHRITT 4: BITTEN

Eine Bitte im Sinne der GFK ist ein Angebot an jemand anderen, etwas zu tun, um mir mein Leben schöner zu machen. Ziel der Bitten ist ein Bewusstmachen des eigenen Bedürfnisses. Die anderen sollen auf dieses reagieren, wenn sie es möchten.

Diese Bitte kann der andere mit „Ja“ oder „Nein“ beantworten, beide Antworten sind für mich in Ordnung. Ärgere ich mich allerdings über ein „Nein“, dann war es eine Forderung und keine Bitte. In diesem Fall sollte ich mir überlegen, wie ich mir selbst das Leben schöner machen kann. Ich kann beispielsweise die Aufgabe selbst übernehmen, jemand anderen darum bitten, eine andere Strategie finden, mein Bedürfnis zu erfüllen, oder merken, dass mir das Bedürfnis nicht so wichtig ist und von meiner Bitte ablassen.



Grundsätzlich ist es gut, Bitten so zu formulieren:

- in positiver Handlungssprache: „Kannst du bitte das Fenster schließen?“ (anstelle von: „Ich mag keine Zugluft.“)
- konkrete Handlungen beschreiben, die andere auch tatsächlich ausführen können: „Kannst du in den nächsten zehn Minuten deine Schmutzwäsche in die Waschmaschine räumen und das Lego am Boden aufräumen?“ (anstelle von: „Räume dein Zimmer auf!“)
- die dahinterliegenden Gefühle vorher vermitteln: „Ich bin erschöpft und müde. Könntest du das Abendessen herrichten?“
- um eine Wiedergabe bitten: Wenn unsere Bitte anders ankommt als gedacht, sollte die Reaktion nicht sein: „Du hast nicht zugehört.“ Besser ist es, sich für die Wiedergabe zu bedanken und sich nochmals verständlicher ausdrücken und erneut um ein Wiederholen zu bitten, bis es passt. Auch wenn das etwas „schräg“ wirkt, ist es sehr hilfreich im Alltag, da so Missverständnisse leicht auf-



gedeckt werden und gleich aufgelöst werden können, ohne dass es einen „Dummen“ gibt.

- um Offenheit bitten: Nachdem wir uns offen mitgeteilt haben, möchten wir wissen, was der Zuhörer dabei empfindet, was der Zuhörer dazu denkt, oder ob er bereit ist, etwas Bestimmtes zu tun. „Wenn ich dich jetzt gebeten habe, das Abendessen herzurichten, wie ist das für dich?“
- wirklich bitten und nicht fordern: Eine Forderung besteht dann, wenn der andere davon ausgeht, dass er beschuldigt oder bestraft wird, wenn er meiner „Bitte“ nicht zustimmt. Die Strafe kann darin bestehen, dass ich böse auf diese Person bin oder sie für meine schlechte Laune verantwortlich mache. Bei Forderungen hat der andere zwei Möglichkeiten: Unterwerfung oder Rebellion.

Ich möchte abschließend ein Beispiel für alle Punkte zeigen. Zuerst so, wie es nicht geht:



Ich bitte Jakob, den Esstisch abzuräumen: „Jakob, kannst du bitte die Teller und das Besteck in die Küche tragen?“ Jakob: „Nein, ich will das nicht machen.“ Ich: „Das finde ich echt fies. Ich koche, ich räume auf, und du kannst nicht einmal das machen? Geh in dein Zimmer, ich will dich nicht sehen!“ – Das ist eine Strafe, vielleicht räumt er nun missmutig die Teller weg, vielleicht geht er Türe knallend in sein Zimmer.

Besser geht es so:



Ich bitte Jakob, den Esstisch abzuräumen: „Ich hatte einen anstrengenden Tag und würde mich sehr freuen, wenn ich Unterstützung bekomme. Kannst du bitte die Teller und das Besteck in die Küche tragen?“ Jakob: „Ich hasse es, schmutzige Teller von anderen anzufassen.“ Ich: „Ok, verstehe, könntest du dann etwas anderes machen?“ Jakob: „Ja, was denn?“ Ich: „Du könntest zum Beispiel Tim und Moritz helfen, sich bettfertig zu machen, während ich den Esstisch abräume.“ Jakob sagt nun entweder: „Ja, ok.“ oder: „Nein, ich bin selbst müde und mag einfach nicht mehr.“ Dann ist das für mich auch in Ordnung und

ich mache sowohl das Esszimmer fertig als auch die Vorbereitung fürs Schlafengehen. Oder auch ich entscheide mich dafür, das Esszimmer nicht aufzuräumen, weil ich selbst zu müde bin, und mache dies am nächsten Tag.

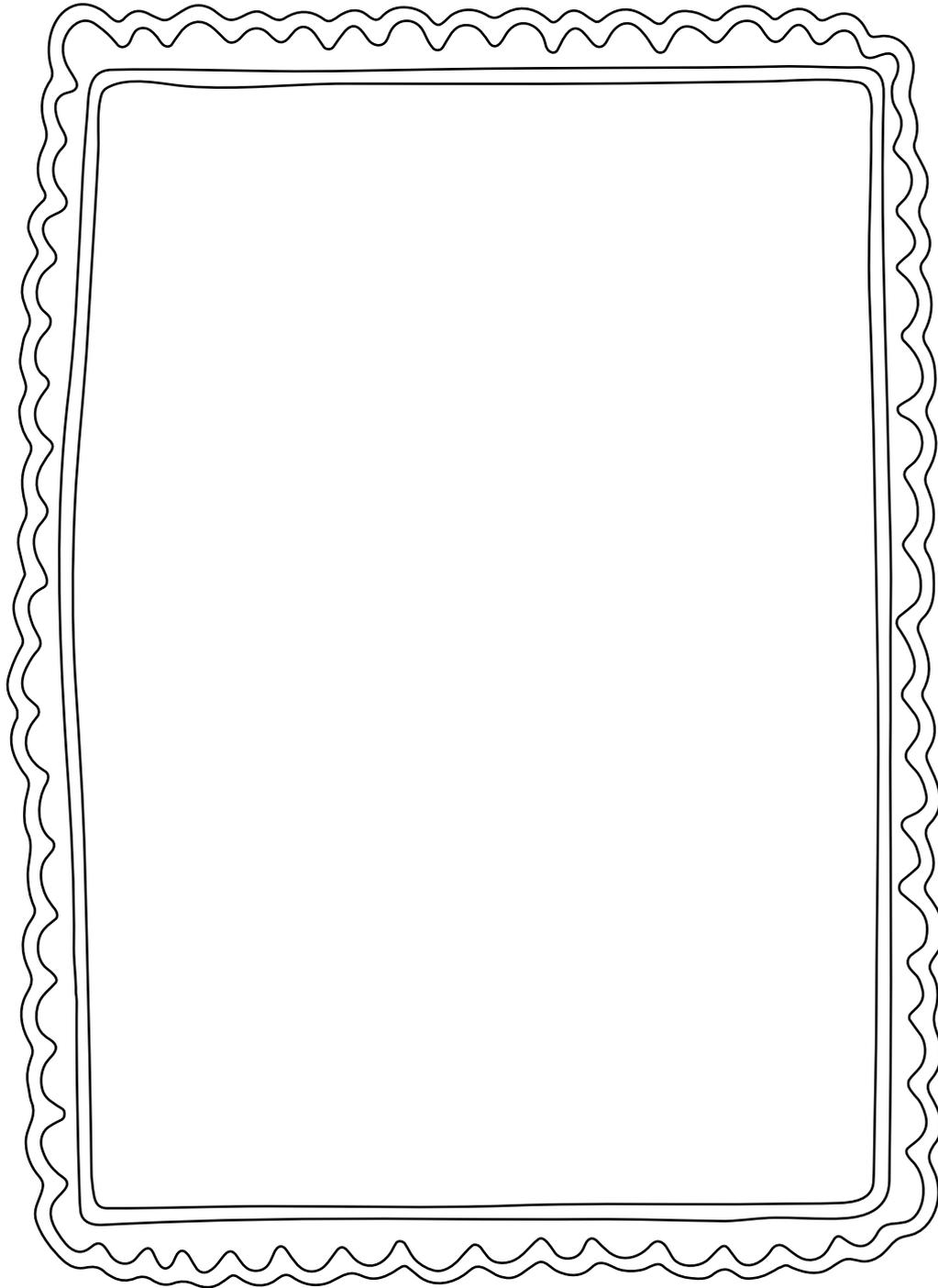
DIE AUSWIRKUNGEN DER GEWALTFREIEN KOMMUNIKATION AUF MEIN LEBEN

Das Leben mit der GFK hat – neben einer genaueren Sprache – für mich eine große Einstellungsänderung gebracht und ein noch genaueres Bewusstsein geschärft.

Eine der größten Veränderung war, eine Bitte nicht als Forderung zu formulieren. Und auch ganz frei und froh darüber zu sein, wenn jemand meine Bitte abschlägt und so gut für seine Grenzen sorgt. Ganz viel habe ich das bei meinen Kindern üben können, die sehr ehrlich zu mir sind. Ich habe mir bei ihnen sehr oft ein „Nein“ abgeholt, was mich anfangs ärgerlich gemacht hat.

Nun weiß ich: Auch ich kann mich zu einem „Nein“ entscheiden und die Teller einmal nicht wegräumen, wenn mich das nicht glücklich macht oder ich zu müde bin. Dadurch habe ich viel an Entscheidungsfreiheit gewonnen und kann sie ebenso gut anderen einräumen. Mein Leitsatz „Ich muss im Leben nichts, außer sterben“ hat somit einen tieferen Sinn bekommen.

Das genaue Beobachten und Beschreiben einer Situation hat bei mir bewirkt, dass ich fast alle Situationen positiv und als Lernprozess für mich sehen kann. Verletzt in einem Streit ein Kind das andere, dann sehe ich es in seinem Versuch, für sein Bedürfnis zu sorgen. Es ist dann vielleicht hilflos und überfordert und sieht keine andere Lösung, als zuzuschlagen. Das bedeutet nicht, dass ich das gut finde. Doch ich erkenne die Notwendigkeit einer guten Begleitung. Durch Unterstützung können Kinder eigene Grenzen gewaltfrei ausleben und gleichzeitig ihre Bedürfnisse stillen.



VON DER URLI BIS ZUM BABY – ALLE UNTER EINEN HUT?



In den letzten Jahren war ich oft in Situationen, in denen ich hochmotiviert und zutiefst überzeugt war, mit meinen Kindern neue Wege zu gehen – dann zugleich kam aus der weiteren Familie großes Erstaunen bis hin zu deutlicher Empörung.

Man fragte mich: „Wie kannst du es nur wagen, ... zu machen?“

Viele Strukturen und Gewohnheiten werden von einer Generation zur nächsten weitergegeben. Teilweise werden sie etwas angepasst, aber die Richtung bleibt. In unserer Zeit ist ein starker Wandel spürbar, weg von einer vorgegebenen Autorität, hin zu Beziehungsaufbau, irgendwo zwischen einem früheren Laissez-faire-Stil und Helikopter-Eltern. Es geht hin zu einem Weg des Miteinanders und zu individuellen Lösungen.

Bestimmt sind auch unsere Überzeugungen nicht der Weisheit letzter Schluss. Die nächste Generation an Eltern wird wahrscheinlich und hoffentlich den nächsten Schritt wagen und wieder neue Wege gehen.

Ich sehe sowohl in der Entwicklung der Menschheit einen Fortschritt und Wachstum als auch eine Evolution in der eigenen Familie. Wurde der Urgroßvater noch geschlagen, so hat der Großvater nur noch in der Ecke stehen müssen, der Vater bekam ab und an eine Rüge und der Sohn kann heute Probleme oder Missgeschicke mit seinem Vater ganz offen besprechen. Daher finde ich es immer wichtig, bei generationenübergreifenden Themen die Geschichte der eigenen Familie mit hineinzunehmen, sie zu verstehen und die Fortschritte von einer Generation zur nächsten wahrzunehmen und wertzuschätzen.



Oft haben wir uns wahrscheinlich gedacht: „Wenn ich Mama oder Papa bin, dann werde ich das ganz anders machen.“ Und das tun wir nun wohl auch, und stoßen damit immer wieder unsere Eltern oder die Generation unserer Eltern und Großeltern vor den Kopf.

Unsere Eltern haben nach bestem Wissen und Gewissen gehandelt, wollten für uns das Beste und das haben sie auch gegeben. Sie waren ein Kind oder – besser gesagt – ein Elternteil ihrer Zeit.

Und wir sind ein Kind unserer Zeit, lösen uns von alten Vorstellungen und erkunden neue. Dazu gehört, dass zum Beispiel Religion einen anderen Stellenwert einnimmt als bei unseren Eltern, dass wir die Meinung unseres Kindes mehr zählen lassen, als wir das in unserer Kindheit erlebt haben.

Dies stößt bei unseren Eltern vielleicht auf Unverständnis oder Ärger. Werte, die sie sich hart erarbeitet haben, werden nun als schlecht hingestellt. Vielleicht empfinden sie unser Verhalten sogar als einen Rückschritt hin zu Werten, die von den Großeltern noch hochgehalten, von unseren Eltern aber bekämpft wurden. Die Eltern sehen sich in ihrem Tun dadurch oft kritisiert.

Wir wünschen uns lediglich Unterstützung, denn wir betreten ein Neuland, sind unsicher, ob der Weg, den wir da mit unserem Kind einschlagen, der richtige ist. Hinter uns liegt ein Berg an eigener Geschichte, den wir zurücklassen. Wir sind gefordert, teilweise auch überfordert und auf der Suche nach Rückenstärkung. Die finden wir in der Partnerschaft, bei

Freunden und anderen gleichaltrigen Eltern. Doch gerne hätten wir Bewunderung von unseren Eltern und Anerkennung für den Fortschritt, den wir ermöglichen.

Den bekommen wir allerdings nicht immer, zumindest nicht von unseren Vorfahren, von denen wir ihn so gerne hätten. Oft gibt es eher ein Kopfschütteln, Kritik, oder einen solchen Satz: „Du wirst schon sehen: Bei dir/meinem ersten Kind hatte ich mir auch vorgenommen, dass ich niemals ... machen werde. Dieser Glaube hat gerade ein paar Tage/Monate/Jahre gehalten.“

ALTE WUNDEN, NEUES VERHALTEN

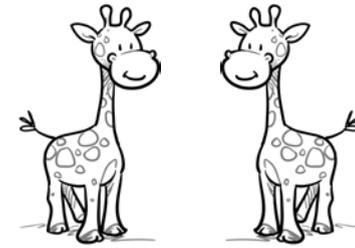
Der liebevolle Umgang mit unseren Kindern heute, das Kind-im-Zentrum bei vielen Familien, löst oft auch Schmerz aus. Wie schön wäre es für unsere Eltern gewesen, ebenso liebevoll umsorgt worden zu sein, anstatt stundenlang weinend liegengelassen zu werden? Wie toll wäre es gewesen, wenn sie hätten sagen können, dass das Essen nicht schmeckt, anstatt stumm den Teller leeressen zu müssen?

Unser Verhalten mit unseren Kindern rührt immer wieder an alte Wunden und reißt Verletzungen auf. Diese können ein Stück heilen, wenn der Raum dafür geöffnet wird, dass das Erlebte besprochen und verarbeitet wird.



Unser engster „Generationenkontakt“ bestand zu einer Nachbarin, die so etwas wie eine „Wahloma“ für unsere Kinder geworden war. Sie wohnte um die Ecke und in den Ferien verbrachten Lukas und Laura die Vormittage gerne bei ihr. Da sie selbst keine Kinder hatte, freute sie sich immer über den Besuch und gab ihnen all das, was sie als Kind wohl gerne selbst gehabt hätte. Sie war während des Zweiten Weltkrieges geboren und musste alles entbehren.

Meine Kinder wollte sie daher verwöhnen: Die zwei bekamen zu ihrer großen Freude alle nur erdenklichen Arten von Süßigkeiten und durften vormittags fernsehen, was bei uns ein völliges Tabu war. Was da geschah, widerstrebte völlig meinen Einstellungen und Werten. Doch ich merkte, dass die Nachbarin dabei sehr aufblühte – und das hatte einen eigenen

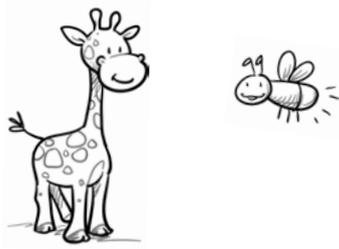


ANHANG

Übung macht den Meister! Nach den zahlreichen „Übungen für den Alltag“ geht es nun in die Praxis.

Die folgenden musterhaften Abläufe bieten eine gute Grundlage für Möglichkeiten des Gesprächs im Stile der Gewaltfreien Kommunikation. Sie geben einen Leitfaden, wie Gespräche möglich sein können, in denen ich eine Bitte äußere, und präsentieren einen Weg, bis klar ist, ob mein Gegenüber mir meine Bitte erfüllt, ich meine Bitte abändere oder sie für weniger wichtig erachte als das Bedürfnis des anderen.





GESPRÄCHE MIT PERSONEN, DIE GUT ÜBER GEFÜHLE SPRECHEN KÖNNEN

Liebe/Lieber!
Ich sehe
Ich höre
Ich rieche
Ich spüre
Ich schmecke

Wenn ich da in mich hineinspüre, dann bin ich

Weil mir gerade wichtig ist, dass ich

Ich möchte jetzt

Kannst du mir sagen, was du gehört hast?

[Die Person wiederholt, was sie gehört hat.]

Danke für das Wiederholen. Das war, was ich meinte.



– Oder –

Danke für das Wiederholen, was mir noch wichtig ist, ist

[Person wiederholt wieder, solange, bis alles ganz gehört wurde.]

Kannst du mir sagen, wie das für dich ist, wie diese Idee für dich klingt?

[Person sagt, dass es für sie passt. Ende des Dialogs, meine Bitte wird erfüllt.]

[Person sagt, dass es unter einer bestimmten Bedingung passt.]



Bedingung passt für mich:

Wenn ich das höre, dann bin ich Danke.



Bedingung passt nicht für mich:

Wenn ich das höre, dann bin ich ,
weil mir wichtig ist. Und wenn ich
deine Bitte höre, dass du gerne
möchtest, dann erfüllt das mein Bedürfnis nach nicht.
Ist es möglich, dass ?

[Abwarten und hören, was der andere sagt. Letzten Schritt wiederholen, bis Klarheit ist.]



Wenn der andere diese Bitte erfüllen möchte, kann ich mich bedanken, Dialog ist beendet.

Wenn nicht, dann gibt es folgende Möglichkeiten:



Ich finde für mich einen Weg, wie ich mit dem Nein des anderen umgehen kann und
suche mir eine andere Strategie, um mein Bedürfnis zu erfüllen.



Ich merke, dass mein Bedürfnis weniger wichtig ist als das Bedürfnis des anderen.



Zum Weiterlesen vom Verlag edition riedenburg
Im (Internet-)Buchhandel und auf editionriedenburg.at



Hanna Grubhofer

Zauberbuch Familienfrieden

Die magische Wirkung der Gewaltfreien Kommunikation und des Vertrauens

Raus aus dem Alltagsstress, rein ins volle Familienleben! Im „Zauberbuch Familienfrieden“ verrät die erfahrene Psychologin und 7-fache Mutter Hanna Grubhofer die zahlreichen Geheimnisse ihres glücklichen Familienlebens. Basis hierfür sind Gewaltfreie Kommunikation, Verantwortung und Vertrauen – in sich selbst und in die Kinder.

In kurzen, leicht lesbaren Kapiteln geht Hanna auf typische Konfliktsituationen ein. Sie reflektiert ihre Gefühle und gibt praktische Handlungsanleitungen, wie Eltern möglichst stressfrei reagieren können. Zusätzlich bietet das Buch Fragebögen mit Ausfüllmöglichkeit für die eigene Standortbestimmung.



Hanna Grubhofer • Sigrun Eder
Barbara Weingartshofer (Illustrationen)

Was brauchst du?

Mit der Giraffensprache und Gewaltfreier Kommunikation Konflikte kindgerecht lösen

Das fröhlich illustrierte Bilder-Erzählbuch „Was brauchst du?“ unterstützt Kinder dabei, Gefühle und Bedürfnisse zu erkennen, um für jeden eine passende Lösung zu finden. Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) hilft dabei, Konflikte zu lösen. Zahlreiche Mit-Mach-Seiten zum Malen, Aufschreiben und Reden im Anschluss an die Geschichte befähigen junge LeserInnen dazu, sich selbst und andere besser zu verstehen. Als Bonus-Material gibt es die Tiere und ihre Bedürfnisse zum Ausmalen und Ausschneiden. Auf Karton geklebt können Kinder so ihre eigenen Bedürfniskärtchen basteln und Lösungen für Konflikte finden.



Zum Weiterlesen vom Verlag edition riedenburg
Im (Internet-)Buchhandel und auf editionriedenburg.at



Dr. med. Ute Taschner
Kathrin Scheck

Meine Wunschgeburt – Selbstbestimmt gebären nach Kaiserschnitt

Begleitbuch für Schwangere, ihre Partner und geburtshilfliche Fachpersonen

Kaiserschnitte und andere Eingriffe in den Ablauf der natürlichen Geburt sind heutzutage weit verbreitet. Doch die meisten Mütter möchten ihr Kind verletzungsfrei auf natürlichem Wege zur Welt bringen. Dies trifft vor allem auf Frauen zu, die bereits einen oder mehrere Kaiserschnitte hatten und nun nach Alternativen zur operativen Entbindung suchen.

Das Buch „Meine Wunschgeburt“ zeigt Schwangeren, ihren Partnern, GeburtshelferInnen und weiteren Fachpersonen Wege auf, wie dies gelingen kann.



Heike Wolter

Alpenüberquerung mit Kindern – Familienwanderung E5 in 10 Tagen

+ Tipps für jedes Wetter
+ Routen für E5 Tagestouren

Zehn Tage lang geht es durch Täler und an Flüssen entlang, über Hügel und steile Gipfel. Und weil normale Reiseführer nur bedingt für das Familienwandern geeignet sind, haben die Wolters kurzerhand Initiative ergriffen und fleißig wie die Murmeltiere erprobte Tipps und Tricks, praktische Checklisten sowie kindgerechte Wander-Informationen zusammengetragen.

„Mit diesem Buch gelingt die E5-Wanderung auch mit kleinen Kindern. Besonders wertvoll ist dabei der Blick auf die schönen Veränderungen im Familienleben beim längeren Gehen.“ (Heike Wolter)

Ein wertvolles Buch auch für alle, die Anregungen für ihren nächsten Familienurlaub mit Kindern suchen.

SOWAS!
macht Kinder zu Experten
für sich selbst

Die Website zur kompletten Reihe inklusive
EXTRA- und BILDER-Spezialhefte:
SOWAS-Buch.de

edition
riedenburg
editionriedenburg.at



Band 1: „Volle Hose“
Einkoten bei Kindern: Prävention und Behandlung

Band 2: „Machen wie die Großen“
Was Kinder und ihre Eltern über Toilettenfertigkeiten wissen sollen

Band 3: „Nasses Bett“
Nächtliches Einnässen bei Kindern: Prävention und Behandlung

Band 4: „Pauline purzelt wieder“
Hilfe für übergewichtige Kinder und ihre Eltern

Band 5: „Lorenz wehrt sich“
Hilfe für Kinder, die sexuelle Gewalt erlebt haben

Band 6: „Jutta juckt's nicht mehr“
Hilfe bei Neurodermitis – ein Sachbuch für Kinder und Erwachsene

Band 7: „Konrad, der Konfliktlöser“
Clever streiten und versöhnen

Band 8: „Annikas andere Welt“
Hilfe für Kinder psychisch kranker Eltern

Band 9: „Papa in den Wolken-Bergen“
Hilfe für Kinder, die einen geliebten Menschen verloren haben

Band 10: „Herr Kacks und das Pi“
So landen großes und kleines Geschäft direkt im Klo!

Band 11: „Woanders hin?“
Für Kinder, die nicht zu Hause wohnen

Band 12: „Felix und der Sonnenvogel“
Das Bilder-Erzählbuch für Kinder, die getröstet und beschützt werden wollen

Band 13: „Rosa und das Mut-Mach-Monsterchen“
Das Bilder-Erzählbuch für Kinder, die mutiger sein wollen

Band 14: „Wie war es in Mamas Bauch?“
Das Bilder-Erzählbuch für Kinder und Erwachsene, die auf Zeitreise gehen wollen



Band 15: „Karim auf der Flucht“
Das Bilder-Erzählbuch für heimische Kinder und ihre neuen Freunde von weit her

Band 16: „Abschied von Mama“
Das Bilder-Erzählbuch zum Trösten und Erinnern für Kinder, die ihre Mama verlieren

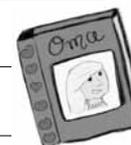
Band 17: „Wilma und die Windpocken“
Das Bilder-Erzählbuch für Kinder, die Windpocken haben oder mehr darüber wissen wollen

Band 18: „Ade, geliebte Amelie!“
Das Bilder-Erzählbuch vom Älterwerden und Sterben

Band 19: „Willi Wunder“
Das Bilder-Erzählbuch für alle Kinder, die ihre Einzigartigkeit entdecken wollen

Band 20: „Was brauchst du?“
Mit der Giraffensprache und Gewaltfreier Kommunikation Konflikte kindgerecht lösen

Band 21: „Ilvy schläft gut“
Schlafen lernen mit System



SOWAS! MINI für Kinder ab 2 Jahre

Band 1 MINI: „So fliegt der Wuschelfloh aufs Klo!“
Die Geschichte vom windelfreien Spatzenkind

Band 2 MINI: „So gehen die Tiere groß aufs Klo!“
Mit dem Wuschelfloh auf Klo-Weltreise

Band 3 MINI: „Lotta geht schon aufs Klo!“
So bleibt die Hose sauber



SOWAS!
gibt es seit
2008



Alle Titel im
Buchhandel erhältlich

Die „SOWAS!“-Reihe wird fortgesetzt!



Buchreihe „MIKROMAKRO“ bei edition riedenburg
 Im (Internet-)Buchhandel und auf editionriedenburg.at



Verena Herleth

Vergebliches Warten

Familie Vogel und der Abschied für immer

Konnte man sterben, bevor man geschlüpft war? Ein gefühlsvolles Buch für alle Kinder, deren Geschwisterchen gestorben ist. So lässt sich aus großer Trauer neue Hoffnung schöpfen.



Verena Herleth

Cato, der Seelenträger

Das Bilderbuch zum Leben der Seelen

Was macht die Seele, wenn jemand stirbt? Ansichten über das Weiterleben der Seelen und deren Verbleib nach dem Tod eines Menschen oder Tieres.



Verena Herleth

Hamster Henri isst glutenfrei

Das Bilderbuch zur Zöliakie

Dank eines Besuchs bei Doktor Hase kommt Henri seinem Bauchweh endlich auf die Schliche: Er verträgt keine Getreidesorten, in denen „Gluten“ enthalten ist.



Verena Herleth

Die roten Fünf

Das Bilderbuch zu Nahrungsmittelallergien

Ida Igel und ihre vier Freunde leiden an unterschiedlichen Nahrungsmittelallergien. Die „roten Fünf“ wissen: Wer immer nachfragt, bevor er zubeißt, gewinnt!



Verena Herleth

Hilli legt ihr erstes Ei

Das Bilderbuch vom Lernen

Das witzig illustrierte Bilderbuch für Kinder ab dem Kindergartenalter macht deutlich, dass das Erlernen neuer Fähigkeiten lange dauern kann und teils große Geduld erfordert.

