

>> auf-gespürt

>> Nach Feierabend

Wertschätzung ausdrücken, ohne zu bewerten



Aussagen wie «das hast Du toll gemacht» oder «das ist aber schön!» sind weit verbreitet. Doch erreichen wir damit tatsächlich das, was wir beabsichtigen oder stülpen wir unseren eigenen Bewertungs-Massstab über andere, ohne transparent zu machen, was uns wirklich Freude gemacht hat? Die Gefahr ist gross, mit einem solchen Lob Menschen beizubringen «gut» zu sein, statt im Einklang mit ihren eigenen Werten zu handeln.

Als Nadia nach Hause kommt, erwarten sie ihre beiden Kinder schon ungeduldig. «Mami, Mami, schau, was wir gebaut haben. Komm schnell in den Garten!» Sara, die 9-jährige Tochter von Nadia hüpfte voller Vorfreude voraus. Sohn Noa, 12, steht bereits bei der Veranda und winkt ihr strahlend entgegen. Im Garten angekommen präsentieren ihr die beiden Kinder das fertig gestellte Vogelhäuschen, das sie heute Nachmittag zusammen mit ihrem Vater gezimmert haben. Nadia ist begeistert von dem Werk, betrachtet es von allen Seiten und sagt: «Wow, das habt ihr aber toll hingekriegt. Das habt ihr super gemacht – es ist wirklich ein schönes Vogelhäuschen!» Später beim Abendessen hört Nadia, wie Sara dreimal nachfragt: «Gell Mami, das haben wir gut gemacht!?»

Als die Kinder im Bett sind, legt sich Nadia auf die Couch und erinnert sich an die abendliche Szene beim Heimkommen. Bei der Erinnerung, dass Sara dreimal nachgefragt hat, ob sie das gut gemacht hätten, wird sie stutzig. Wissen Sara und Noa überhaupt, was mir so gut an dem Häuschen gefallen hat? Es wird ihr bewusst, wie viel ihr daran liegt, dass ihre Kinder lernen, im Einklang mit ihren Werten zu handeln.



Menschen wollen mit ihren Beiträgen gesehen werden

Wer handelt, um zu gefallen, bewegt sich in die Abhängigkeit von anderen Menschen

Am nächsten Morgen, als die Kinder nach dem Aufstehen zum Vogelhäuschen eilen, nimmt sich Nadia nochmals etwas Zeit, das Meisterwerk mit ihnen zu feiern. Sie sagt: «Wenn ich das Vogelhäuschen sehe, dann bin ich erneut begeistert. Mir gefällt das Dach mit der Verzierung aus Moos und die kleinen Tannenzapfen, die ihr wie zu einem Gartenzaun rund herum geklebt habt (Beobachtung). Wenn ich ein Vögelchen wäre, würde ich mich dort sicher wohl fühlen und gerne zu Gast sein. Ich freue mich über die Liebe und Kreativität (Gefühle und Bedürfnisse), die in dem Häuschen stecken.» Noas und Saras Augen beginnen zu leuchten und sie berichten voller Energie, was sie zu diesem Design bewogen hat.

Eine klare Beobachtung schafft Klarheit, Bewertungen über Bedürfnisse schenken dem Handeln einen Sinn

Nadia freut sich über diesen Austausch auf Augenhöhe und die Verbindung, die durch das Gespräch entstanden ist.

Was hat Ihnen in der letzten Zeit Freude bereitet? Wie haben Sie dieser Freude Ausdruck verliehen? Teilen Sie Ihrem Gegenüber mit, worauf Sie sich beziehen, welche Ihrer Bedürfnisse sich erfüllen und wie Sie sich dabei fühlen. Vielleicht entdecken Sie, dass geteilte Freude über erfüllte Bedürfnisse doppelte Lebensfreude ist.

Susanne Ledergerber-Lanz

aus dem TCCO-MAGAZIN No. 19, 01/2019

Anzeige

Tabledance

Vera Heim & Ingrid Holler

Erweitern Sie Ihre GFK-Gesprächskompetenz durch spielerisches Lernen mit div. Spielbrettern, Bodenkarten und GFK-Spickzetteln. Bestellung unter office@tcco.ch oder über www.tcco.ch - CHF 22.00

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.

The Coaching Company | In der Teien 6 | 8700 Küsnacht | Switzerland | Tel +41 (0)44 500 99 00