



Empathische Zeit

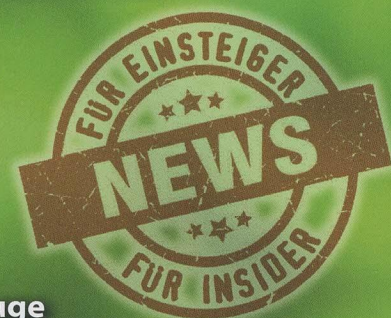
Magazin für Konfliktlösung und sozialen Wandel durch Gewaltfreie Kommunikation

Wir
für euch
Wissen und
Tipps von
GFK-Aktiven



GFK und Spiritualität

● Gedanken von Robert Gonzales ● Entdeckungsreise ● Vier Schritte im Gebet



Die schönsten Irrtümer (2)
Hilfe annehmen
und sich anvertrauen

Gefühle – Sprache der Seele:
Fühlen als politischer Akt
Von Gerhard Rothhaupt

Werkzeuge
Ressourcen aktivieren und
raus aus der Problem-Trance!



**Umdenken ...
Hilfe annehmen
und sich anvertrauen**

GFK-Challenge – Die schönsten Irrtümer über die Gewaltfreie Kommunikation

Eine Reihe rund um gängige Missverständnisse. Von Anja Palitzka und Olaf Hartke

**Für viele Menschen ist es schwierig,
andere um Hilfe zu bitten, sich
selbst als „bedürftig“ zu zeigen.
Es gibt einen Ausweg aus dieser Falle.**

Anja: Um Hilfe zu bitten und auch Hilfe anzunehmen fiel mir lange sehr schwer. Das Leben hat mir in diesem Jahr eine weitere Entwicklungschance in diesem Bereich beschert.

Meine alternden Eltern (beide Mitte achtzig), die zu Hause gepflegt werden und die ich mit unterstütze, sind zurzeit mein größtes Lernfeld. Noch zu Beginn des Jahres habe ich meinen Vater sagen hören:

„In unsere Wohnung kommt mir kein fremder Mensch. Wir brauchen keine Hilfe.“

Und jetzt gehen mehrmals am Tag die unterschiedlichsten Menschen ein und aus. Meine Mutter ist dankbar, mein Vater akzeptiert es. Beide wissen, dass es nicht die Lösung ist, die alle Bedürfnisse erfüllt, und doch ist diese Lebensgestaltung im eigenen Zuhause eine, die unter den zur Verfügung stehenden Möglichkeiten für sie drei wesentliche Bedürfnisse zu einem sehr großen Teil nährt: Freiheit, Geborgenheit und Vertrautheit.

Und nicht nur meine Eltern gingen in den letzten Monaten den Weg des „Hilfeannehmens und Sichanvertrauens“, sondern auch ich.

Rückblickend habe ich bei ihnen und mir verschiedene Entwicklungsstufen in diesem Prozess wahrnehmen können.

Mein Prozess des „Hilfeannehmens“ in vier Schritten

Schritt 1: Klare Beobachtungen formulieren

Zu Beginn bedurfte es der Einschätzung, dass hier eine Situation vorlag, die nicht mehr die wesentlichen Bedürfnisse aller Beteiligten erfüllte. Dazu gehört, sich selbst einzugestehen, dass im Moment auch keine Strategien mehr zur Verfügung stehen, selbstständig für diese Bedürfnisse sorgen zu können. In diesem ersten

Schritt ging es für uns darum, Wahrnehmungen bewusst zuzulassen und nicht die Augen davor zu verschließen.

Olaf: In der Gewaltfreien Kommunikation geht es im ersten Schritt darum, dass wir Beobachtungen von Interpretationen trennen. Beobachtungen sind nach unserem Verständnis alle reinen Sinneswahrnehmungen. Alles, was wir sehen, hören, spüren, riechen und schmecken. Wenn wir die reinen Sinneswahrnehmungen verknüpfen mit darauf aufbauenden Gedanken, dann sprechen wir von unseren Interpretationen, Bewertungen, Urteilen und Annahmen.

Anja: Ich habe in dieser Phase zu Jahresbeginn noch mal bemerkt, dass dies sehr herausfordernd sein kann. Denn zeitgleich mit Wahrnehmungen und Beobachtungen stellen sich die Bewertungen dazu wie automatisch ein. Und diese Bewertungen lösen in der Regel erst die Gefühle aus; das konnte ich sehr deutlich erkennen und spüren.

„Es“ hat in mir, ohne dass ich es vermeiden konnte, immer wieder die folgenden bewertenden Sätze gedacht: „Du hast nicht gut vorgeplant. Jetzt ist es zu spät. Das schaffen sie nie allein zu Hause. Ich bin viel zu beschäftigt, um sie zu pflegen. Es gibt keinen Ausweg mehr. Endstation Pflegeheim.“

Gleichzeitig präsentierten mir meine Eltern zusätzlich täglich ihre Interpretationen und Bewertungen auf dem Silbertablett. Ich hörte solche Aussagen wie:

„Ich bin doch nutzlos. Ich mache nur noch Arbeit. Jetzt geht es zu Ende. Das wird nie mehr was.“

Dazu kamen noch die Interpretationen, Bewertungen, Annahmen und Urteile der Menschen um uns herum.

Olaf: Es bedarf Übung, diese beiden Dinge auseinanderzuhalten. Es sind nicht die Umstände und die Situationen an sich, die die Gefühle verursachen. Auch nicht die eigenen oder fremden Gedanken zu den Situationen; es sind die eigenen Bewertungen, die man vornimmt und denen man oft Glauben schenkt.

Anja: Das Wissen und die Fähigkeit, Beobachtungen und Bewertungen voneinander trennen zu können, hat es mir erleichtert, nicht die Augen zu verschließen, sondern Tatsachen bewusst und beobachtend wahrzunehmen. Einige für mich zentrale Beobachtungen in dieser Zeit waren:

■ Meine Mutter liegt in der Klinik (Schlaganfall) und kann nicht mehr selbstständig aufstehen.

■ Es gibt Tage, da erinnert Mutter sich nicht an die Namen nahestehender Menschen; erkennt auch mich manchmal nicht.

■ Mein Vater liegt eine Woche später im selben Krankenhaus auf einer anderen Station und kann ebenfalls nicht mehr allein aufstehen.

■ Ich fahre täglich hin und besuche sie; jeder Tag bringt neue Informationen über ihre gegenwärtigen und ihre erwartbaren Fähigkeiten.

■ Ich frage mich bei jedem Besuch, wie es mit ihnen weitergehen wird.

■ Ich habe zwei Kinder, eine Teilzeitanstellung, ich arbeite zusätzlich freiberuflich als Trainerin und bin fast jede Woche mindestens einmal unterwegs.

■ Mit meinem Partner bereite ich eine zweiwöchige Veranstaltung im Ausland vor; Beginn ist in sechs Wochen.

■ Die Eltern wohnen etwa einen Kilometer von mir entfernt.

■ Es gibt Pflegedienste und sie haben Anspruch auf Pflegeleistungen.

■ Menschen fragen mich, ob sie etwas tun können.

■ Ich bemerke, dass mich eine Frage mehrfach täglich beschäftigt und ich keine Antwort finde: „Müssen jetzt beide ins Pflegeheim oder gibt es noch eine Alternative?“

Schritt 2: Moralistische und lebensdienliche Bewertungen voneinander trennen

Olaf: Wir können als Menschen nur sehr schwer „nicht bewerten“. Unsere allgegenwärtigen Bewertungen verlaufen meistens in Kategorien wie „richtig oder falsch“ und „gut oder schlecht“. Dazu kommt noch ein sehr komplexes Überzeugungssystem von Dingen, die man darf oder nicht darf, sollte oder nicht sollte und noch viele Glaubenssätze, die mit den Worten „Ich muss ...“ beginnen.

Marshall Rosenberg nannte diese Gedanken auch „moralistische Bewertungen“ und er unterschied sie von „lebensdienlichen Bewertungen“. Diese Form der Bewertung ist diejenige, auf die wir uns mit dem Modell Gewaltfreie Kommunikation zu fokussieren versuchen, denn lebensdienliche Bewertungen beziehen sich auf den Grad der Erfüllung unserer eigenen Bedürfnisse.

Anja: Gespräche mit meinen Eltern zeigten noch mal deutlich ihre zentralsten Bedürfnisse: Die Sicherheit, dass sie versorgt sind. Der Erhalt des Zusammenlebens als Paar. Die Geborgenheit in einem Umfeld, in dem sie sich wohlfühlen. Kontakt und Nähe zu den ihnen wichtigsten Menschen. Die Freiheit, den Tag selbst gestalten zu können. Die Art der Erfüllung von eigenen Bedürfnissen selbst mitbestimmen zu können.

Meine Bedürfnisse waren und sind: die Vision vom eigenen Leben umsetzen zu können. >

Herausfordernd! Für andere da sein und gleichzeitig Sorge tragen für sich selbst

Zeit, Muße und Kraft zu haben, mit Freude und Leichtigkeit den selbstgewählten Aufgaben nachgehen zu können.

Schritt 3: Hilfe als sinnvolle Strategie zur Bedürfniserfüllung anerkennen können

Zusammenfassend heißt das für mich: Damit es mir gelingt, mich anderen Menschen anzuvertrauen und Hilfe zu suchen und anzunehmen, benötige ich diese klare Einschätzung: „Ich kann mir gerade einige Bedürfnisse nicht alleine erfüllen.“ Oder: „Es würde mich erleichtern, wenn andere mir etwas abnehmen, weil es sehr viel Kraft und Zeit bedarf, es selbst zu tun.“

Olaf: *Nutzen Sie auch ein Auto oder öffentliche Verkehrsmittel? Gehen Sie zum Einkaufen in den Supermarkt? Tragen Sie eventuell eine Brille? Geben Sie manchmal Wäsche in die Reinigung?*

Wenn wir uns bewusst machen, dass wir am Tag Hunderte von Hilfestellungen gegen Entgelt nutzen, um unsere Bedürfnisse zu nähren, uns damit anderen Menschen anvertrauen und diesbezüglich keine hinderlichen Annahmen treffen wie: „Ich bin ungenügend“, „Ich bin unfähig“ oder „Ich bin nicht stark genug“, dann wird noch mal deutlich, dass es häufig unsere Bewertungen sind, mit denen wir uns beim Annehmen von freiwilligen Hilfeleistungen manchmal behindern.

Anja: In einem Seminar mit Joachim Schaffer-Suchomel habe ich gelernt: anangenehm kommt von unangenommen. Mit dem Annehmen kommen Annehmlichkeiten ins Leben. Nimmt man vieles im Leben nicht an, wird das Leben unangenehmer. Je mehr Menschen annehmen, umso stärker ist ihre jeweilige Präsenz. Das hat mich damals sehr nachdenklich gestimmt.

Ich hatte feste Überzeugungen, die da waren:

„Wenn es ohne mich geht, bin ich weniger wertvoll. Nur wenn ich alles allein schaffe, dann bin ich stark. Wenn ich abgebe, dann bin ich schwach. Ich muss alles allein schaffen, nur dann bin ich unabhängig und frei.“

Puh, was für eine Last mit diesem Glauben einhergehend. Schon allein, wenn ich mir das jetzt beim Schreiben bewusst mache, spüre ich die Energie solcher Gedanken.

Und ich erinnere mich, dass es für mich früher schwer war, entgegen diesen Glaubenssätzen

zu agieren. Ich sah meinen Stolz verletzt, hatte Zweifel und Angst wahrzunehmen.

Hilfe anzunehmen bedeutet heute für mich, mich zu trauen und Mut zu haben. Ich mute mich anderen Menschen mit meinen Bedürfnissen zu. Ich lasse mich auf andere Menschen und deren Angebote ein. Ich vertraue, dass diese Menschen mich nicht aufgrund meines Hilfesuches bewerten. Und selbst wenn sie mich bewerten, kann ich heute trotzdem meine eigene Überzeugung von meinem inneren Wert aufrechterhalten.

Schritt 4: Entscheidungen treffen und Bitten aussprechen

Nun ist aus meiner Sicht der Prozess des Hilfeannehmens und Sicheinlassens fast abgeschlossen; es bedarf lediglich noch einer Konkretisierung. Wo und bei wem finde ich die Hilfe und Unterstützung, die meinen Bedürfnissen dient? Ich benötige Klarheit, welche Personen in welcher Form zu meinen wesentlichen Bedürfnissen beitragen können. Und haben diese Personen auch die Bereitschaft dazu? Das finde ich nur heraus, indem ich konkrete Bitten stelle und bereits vorliegende Angebote annehme.

Olaf: *In der Haltung von Gewaltfreier Kommunikation verlassen wir uns darauf, dass andere Menschen gern zum Leben anderer Menschen beitragen, wenn sie es frei entscheiden können. Wir sehen die Menschen in der Regel auch als selbstverantwortlich genug an, dass sie das Maß ihrer Geschenke (Unterstützung) selbst bestimmen können und „Nein“ sagen, sobald es für sie nicht mehr stimmig ist.*

Ruth Bebermeyer schreibt in einem Text:

Annehmen mit Würde und Anmut ist vielleicht das größte Geschenk. Unmöglich kann ich die beiden Seiten voneinander trennen: Wenn du mich beschenkst, schenke ich dir mein Annehmen. Wenn du etwas von mir annimmst, fühle ich mich beschenkt.

Anja: Nach einer gedanklichen Auseinandersetzung mit komplexen Fragestellungen beginne ich zunächst mit schriftlichen Bitten an mich selbst. Bitten an andere folgen dann bei mir wie von selbst.

Meine Eltern kamen im Frühjahr nach dem Krankenhausaufenthalt aufgrund der Corona-Umstände in eine Rehamaßnahme in ein Pflegeheim und wir wollten nicht, dass sich dies zur Endstation entwickeln würde.

Meine ersten Bitten bezüglich der Zukunft meiner Eltern an mich selbst waren im Frühjahr:

► Übe mit den Eltern im Pflegeheim das Aufstehen, Gehen und Treppensteigen.

► Wenn diese Voraussetzung erfüllt ist, dann erkundige dich nach den Pflegedienstleistungen und prüfe, ob sie ein Leben der Eltern zu Hause ermöglichen.

► Verschaffe dir Klarheit über die Versorgungslücken.

► Konkretisiere, was genau du selbst und was mit wessen Hilfe du von anderen Menschen abdecken kannst.

► Prüfe sehr genau, ob du unter diesen Bedingungen gleichzeitig selbst deinen Vorstellungen vom eigenen Leben nachgehen kannst.

Das Ergebnis heute

Meine Eltern haben sich auf die Mobilisierung eingelassen. Sie sind erleichtert, dass sie inzwischen wieder zu Hause leben können, und sie genießen die Geborgenheit und Freiheit, die ihnen das Leben zu Hause trotz aller Herausforderungen ermöglicht. Sie akzeptieren die Hilfen eines Pflegedienstes und die zahlreichen ergänzenden Unterstützungen von verschiedenen Menschen aus dem privaten Umfeld. Ich habe Sie und auch mich selbst unterstützt, Bedürfnisse abzuwägen, eine eigene Wahl zu treffen und sich zuzumuten.

Eine besonders kostbare Erfahrung ist seitdem für uns alle: **„Trau dich und habe Mut, dich zuzumuten, und du spürst, dass du nicht allein bist.“**

Anja Palitza & Olaf Hartke



Erziehungswissenschaftlerin und Trainerin, Kaufmann und Coach – seit zehn Jahren sind Anja Palitza und Olaf Hartke gemeinsam nicht nur in Sachen GFK unterwegs. Unter anderem geben sie Einführungs- und Vertiefungsseminare, leiten Jahresgruppen und sind seit 2018 auch Teil der Trainerausbildung von k-training. Nähere Infos zu ihren Angeboten: <https://www.erfolgsschritte.de>

Empathische Zeit

Hilfe annehmen

Arbeitsblatt Nr. 2

Entwickelt von Anja Palitza und Olaf Hartke,
den Autoren des Buchs „Heute gewaltfrei“

**Schritt 1:**

Wie ist die momentane Situation in der Sie sich befinden?

Benennen Sie nur Beobachtungen. Lassen Sie sich nicht verführen, an dieser Stelle Interpretationen, Bewertungen oder persönliche Überzeugungen zu notieren.

Halten Sie inne, atmen Sie und machen sich bewusst: Ja, so ist es gerade.

| |
|--|
| |
| |
| |

Schritt 2:

Wie geht es Ihnen, wenn Sie das so bewusst wahrnehmen? Schieben Sie moralistische Bewertungen bewusst beiseite und fokussieren Sie sich auf die lebensdienliche Bewertung, welche Bedürfnisse Sie zur Erfüllung bringen möchten. Gibt es Bedürfnisse, die Sie sich nicht selbst erfüllen können?

| |
|--|
| |
| |
| |

Schritt 3:

Mögliche Strategien entdecken und sich auf den Gedanken einlassen, dass andere Menschen gern zum Leben anderer beitragen. Lassen Sie Ihren Geist aktiv werden und stellen Sie ihm die Aufgabe: Wer könnte was machen, um die offenen Bedürfnisse zu befriedigen? Lassen Sie in diesem Teil alle Möglichkeiten zu, die Ihr Geist findet. Fragen Sie andere Menschen nach ihren Ideen. Schreiben Sie alle Möglichkeiten auf.

| |
|--|
| |
| |
| |

Schritt 4:

Welche der gesammelten Ideen werden Sie einen ersten Schritt weiterbringen? Wie lauten hier und heute Ihre Bitten an sich selbst? Wer sind die Menschen, von denen Sie annehmen können, dass sie eine Bereitschaft haben, zu Ihren Bedürfnissen beizutragen? Muten Sie sich zu und fragen sie.

| |
|--|
| |
| |
| |