

Hanna Brodersen

Was mein **KIND** wirklich braucht

Empathie statt Lautstärke
mit den 4 Prinzipien der
Gewaltfreien Kommunikation

Gefühle als Wegweiser



HINWEIS: Die Angaben in diesem Buch sind nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt. Sie sind weder ein Ersatz für Medikamente noch für irgendwelche ärztlichen, physio- oder psychotherapeutischen Behandlungen. Hinsichtlich des Inhaltes dieses Werkes und der darin dargestellten Resultate geben der Verlag und die Autorin weder indirekte noch direkte Gewährleistungen.

Demzufolge können und sollen die Inhalte dieses Buches keinen Arztbesuch ersetzen und stellen keine Anleitung zur Selbstdiagnose dar. Empfehlungen hinsichtlich Diagnoseverfahren, Therapieformen oder Ähnlichem werden nicht gegeben. Autorin und Verlag übernehmen somit keinerlei Haftung.



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Originalbuch »Dich durch mein Herz sehen. Gewaltfreie Kommunikation für Eltern«, tologo Verlag, 2018. Hörbuch: Junfermann-Verlag, 2025.

Überarbeitete und ergänzte Fassung.

Copyright © 2026 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-96933-130-9

1. Auflage 2026

Buchsatz: Myriam Homberg

Umschlaggestaltung: XPresentation, Güllesheim; unter Verwendung verschiedener Motive von © Freepik.com

Druck: Bittner Print, s.r.o., Bratislava

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Güllesheim
www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

Inhalt

Vorwort	7
Prolog	9
Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation	11
Mehr als Methode: eine Lebenshaltung	11
Einfache Technik: Vier klare Schritte	15
Schritt 1: Die Kunst des wertfreien Beobachtens	15
Schritt 2: Gefühle als Wegweiser zum Bedürfnis	26
Schritt 3: Bedürfnisse als fürsorgliche Kraft	30
Schritt 4: Bitten stellen als natürliche Einladung	41
Authentischer Selbstausdruck und stille Selbstklärung	49
Symboltiere Wolf und Giraffe	53
Die Schönheit der Einfühlung	59
Eine Vorstellung von Einfühlung entwickeln	59
Mit allen Gefühlen willkommen und sicher sein	63
Zuerst Verbindung, dann die Lösung	71
Gefühle, die gewaltvoll ausgedrückt werden	75
Selbsteinfühlung	84
Bedingungslos lieben	95
Dich durch mein Herz sehen	95
Liebe zeigen und empfangen	111
Liebe, die stark macht	115

So ist es für dich und so ist es für mich!	123
Was würde die Liebe tun?	131
Das innere Kind der Eltern	137
Mein inneres Kind	137
Sich selbst geben, was fehlt	147
Eltern-Trigger – Begegnung zweier Kinder	151
Trennende Gedanken	166
Die Angst, Bedürfnisse zu erfüllen	174
Die unberührte Trauer hinter der Wut	184
Tanz der Schattenkinder	192
Beziehung statt Erziehung	197
Wunden unserer Eltern und Großeltern	197
Die Integrität unserer Kinder schützen	208
Gesamtverantwortung für die Beziehung übernehmen	239
Leben ist Lernen	249
Schlusswort	257
Anhang	259
Bedürfnisse in Kindersprache	259
The Work – die 4 Fragen von Byron Katie	262
Gefühls- und Bedürfnislisten	264
Visualisierungsreise zum “Inneren Kind”	267
Impulse für das Familienleben	267
Die Giraffe zieht ein	270
Geschichte für Kinder	274
Literatur und Ressourcen	279
Quellen	282
Über die Autorin	283

Vorwort

Die Aspekte im vorliegenden Buch beschäftigen mich tagtäglich in der Arbeit als Eltern- und Familienberaterin. Eltern kommen mit dem Anliegen in meine Beratung, ihre Kinder besser verstehen zu wollen. Nach meiner Erfahrung wollen sie es heute anders als früher machen und suchen nach neuen Wegen. Eltern wollen keine gehorsamen Kinder mehr – sie wollen vor allem, dass es ihren Kindern gut geht! Aber wie kann das gehen?

Entwicklungspsychologie und Hirnforschung sind sich einig. “Erziehung”, wie sie einmal gesehen wurde, ist mittlerweile überholt. Viele Eltern wollen eine gute Beziehung zu ihren Kindern aufbauen und deren Bedürfnisse achten. Bei der Frage “WIE kann ich es denn anders machen?” stellen sich schnell Hilflosigkeit und Verzweiflung ein. In meiner Arbeit ist deshalb die konstruktive, positive Beziehung ein zentrales Element. Denn im Umgang mit Kindern, so ist meine feste Überzeugung, kann nur sie als Basis dafür dienen, Kinder psychisch und physisch mit maximaler Gesundheit aufwachsen zu lassen.

Auch bietet sich bei diesem Ansatz für uns Eltern die Chance, unsere Kinder in ihrer Entwicklung auf allen Ebenen gut und liebevoll zu begleiten. Die Beziehungsebene untereinander lässt immer unmittelbar die Emotionen in uns anschwingen, sodass Beziehung zu anderen auch immer gleichzeitig Beziehung zu sich selbst bedeutet. Eigene Gefühle (Wut, Ärger, Trauer, Freude etc.) wahrnehmen, sie

verbalisieren und auch verarbeiten zu können, ist eine wichtige Voraussetzung, um gesund und selbstbewusst aufwachsen und sich gut entwickeln zu können. Empathisch zu sein, den anderen ernst nehmen zu können und ihn verstehen zu wollen. Werte wie Verantwortung, Achtsamkeit, Wertschätzung, Vertrauen, ein liebevolles Miteinander sind aus meiner Sicht entscheidend für eine konstruktive, positive und tiefe Beziehung zu unseren Kindern. Hinzu kommt der Dialog als Fundament. Denn nur, wenn wir auf den anderen unvoreingenommen und offen zugehen, ihn verstehen, seine Standpunkte, Gedanken und Gefühle nachvollziehen können, können wir die dahinter liegenden Bedürfnisse wahrnehmen und in einen fruchtbaren Austausch und eine persönliche Entwicklung miteinander gehen.

Die Autorin hat mich gebeten, ein Vorwort zu schreiben. Eine Bitte, der ich sehr gerne nachgekommen bin und die mich ehrt! Ich kenne Hanna aus zahlreichen Foren, in denen mich ihre Beiträge immer wieder berühren und zum Nachdenken bringen. Ich erlebe sie als eine einfühlsame und wertschätzende Frau, eine liebevolle und sich in ihrer Verletzbarkeit zeigende Mutter. Wunderbar! Umso mehr freue ich mich, dass ich zu diesen kostbaren Gedanken im vorliegenden Buch ein Vorwort verfassen durfte. Danke, Hanna, für diese Möglichkeit.

So kann ich dieses Buch allen empfehlen, die es anders probieren wollen. Hanna zeigt sich in diesem Buch persönlich als Mutter und Mensch und berührt damit das Herz der Lesenden. Sie zeigt sich verletzlich und klug mit ihren persönlichen Erfahrungen und Gedanken und bietet dem Leser so vielfältige Möglichkeiten, in einen gewaltfreien und wertschätzenden Dialog miteinander zu kommen.

Katia Saalfrank (Eltern- und Familienberaterin)

Prolog

Während ich noch erschöpft nach Atem rang, legte mir eine Schwester mein Kind in die Arme. Ich betrachtete dieses kleine, zerknitterte Menschenkind und spürte dem nach, was in meinem Inneren anwuchs wie ein gewaltiges Orchester – die Liebe eroberte jeden Winkel meines Herzens. „Willkommen!“, dachte ich still bei mir. „Ich werde dir die beste Mutter sein, die es nur geben kann!“

Erst viele Augenblicke später wurde mir bewusst, dass ich nicht die geringste Ahnung hatte, wie ich dieses Versprechen jemals einhalten könnte.

Liebe Eltern,

als wahres Geschenk zur rechten Zeit haben sich für mich unter anderem die Ideen der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg erwiesen, mit denen ich seither auf dem Weg bin. Aus diesem Prozess hat sich ein Reichtum ergeben, den ich gerne mit Ihnen teilen möchte.

Das vorliegende Buch versteht sich dabei weder als klassischer Ratgeber, noch erhebt es den Anspruch, Ideen für eine liebevolle, gleichwürdige Beziehung vollkommen neu zu erfinden. Vielmehr möchte ich Ihnen auf meine Weise jene Inspirationen zugänglich, greifbar und lebbar machen, die sich für mich selbst als wertvoller

Schatz erwiesen haben. Bitte fühlen Sie sich frei, das auszuwählen, was Ihren persönlichen Weg bereichert.

Ich schreibe die folgenden Zeilen, weil ich etwas beitragen möchte – mich einreihen in das bunte Geben und Nehmen des Lebens, für das ich dankbar bin. Sie mit dem folgenden Buch berühren und Ihre liebevolle, achtsame Haltung nähren zu dürfen, würde mir viel bedeuten.

Damit der Lesefluss nicht durch Förmlichkeiten unterbrochen wird, verzichte ich im weiteren Verlauf auf Sie-Anreden und wünsche mir, dass wir uns somit über die Dauer der Lesezeit verbunden fühlen können.

Von Herz zu Herz

Hanna Brodersen

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

Vielleicht beginnt der Weg der Gewaltfreiheit genau dort,
wo wir uns selbst erlauben,
mit allem da zu sein,
was in uns lebendig ist.

Verbindung beginnt nicht erst zwischen zwei Menschen.
Sie beginnt zunächst dort, wo wir uns selbst begegnen.

Mehr als Methode: eine Lebenshaltung

Viele Menschen glauben, die Gewaltfreie Kommunikation sei lediglich eine Methode, mit deren Hilfe sich Konflikte auflösen oder bestenfalls ganz vermeiden ließen. Ein Missverständnis, dem gewiss die Tatsache zugrunde liegt, dass die Gewaltfreie Kommunikation auf mehreren Techniken basiert, welche vielfach ohne den Hinweis verbreitet und gelehrt werden, dass ihre Anwendung allein keine Gewaltfreiheit ist.

Die Modelle und Techniken der Gewaltfreien Kommunikation dienen als Wachstumshilfe auf den Weg in die eigentliche Haltung hinein. Sie sind wie Schwimmflügel, die wir wieder ablegen, wenn wir das Schwimmen erlernt haben und uns im Wasser sicher genug fühlen. Ohne diese Klarheit höre ich Eltern sagen: *“Ich habe mich genau an die vier Schritte gehalten, aber mein Kind tut dennoch nicht das, was es soll!”*

In der Gewaltfreien Kommunikation geht es mitnichten ausschließlich darum, Gewalt zu reduzieren oder Streit zu vermeiden. Und schon gar nicht hat sie zum Ziel, andere Menschen auf sanftere Weise zu einem gewünschten Verhalten zu bewegen.

♥ **EINLADUNG ZUR SELBSTKLÄRUNG: Welche Anliegen begründen dein Interesse an der Gewaltfreien Kommunikation? Welche Sehnsucht bewegt dich, wenn du dich mit ihren Ideen auseinandersetzt?**

Gewaltfreiheit beginnt in uns selbst

Wer sich auf den Weg in die gewaltfreie Haltung macht, ist erfahrungsgemäß vor allem daran interessiert, seine Beziehungen einfühlsam zu gestalten. Doch wer dabei die Beziehung zu sich selbst vergisst, wandelt auf Irrwegen.

- ! Gewalt ist die Missachtung von Bedürfnissen. Gewalt entsteht
- nicht nur, wenn ich mir meine Bedürfnisse erfülle, ohne dabei die Bedürfnisse meines Gegenübers im Blick zu behalten, sondern andersherum auch dann, wenn ich das, was ich selbst brauche, übergehe, weil mein Fokus zu sehr auf dem liegt, was andere Menschen brauchen.

Somit beginnt alles mit einer liebevollen Selbstfürsorge.

Die Nähe zu mir selbst ist die Basis, wie eine Insel in rauer See. Wer die Gewaltfreie Kommunikation als liebevollen Ort in sich selbst begreift, wird nicht darauf angewiesen sein, dass sich andere Menschen auf eine bestimmte Weise verhalten. An meinem inneren Ort darf ich mich mit all dem einfühlsam annehmen, was in mir lebendig ist. Ich mache mir bewusst, was ich fühle und brauche und erschaffe damit eine Grundlage, auf der ich gezielter für meine Bedürfnisse sorgen kann. Ich kann mir selbst liebevoll und mitfühlend begegnen, trauern und feiern, Urteile und Bewertungen achtsam ansehen und sie auf lebensdienliche Weise nutzen.

Doch vollkommene Gewaltfreiheit ist aus meiner Sicht ein illusorisches Ziel, das enormen Druck erzeugen kann. Gewalt geschieht – insbesondere dann, wenn Eltern viele Verletzungen mit sich tragen. Meine Lebensrealität lässt manchmal nicht zu, jedes Bedürfnis unmittelbar zu achten – weder das meines Kindes noch mein eigenes. Es mag daher das Liebevollste sein, was wir für uns selbst tun können, genau dies einfach vorauszusetzen: Es wird geschehen, dass wir die Bedürfnisse unseres Kindes genauso aus dem Blick verlieren wie unsere eigenen. Wir werden manchmal Dinge tun, die wir hinterher bedauern, und hin und wieder werden uns die Ressourcen fehlen, unseren Kindern einfühlsam zuzuhören oder Mitgefühl für uns selbst aufzubringen.

Doch wir können den Gedanken der Gewaltfreiheit als Leitstern nutzen und uns beständig daran erinnern, dass die beste Grundlage dafür Selbstachtsamkeit ist. Um einen friedlichen inneren Ort zu gestalten, bietet die Gewaltfreie Kommunikation einige Inspirationen an, die ich dir im Folgenden gerne vorstellen möchte.



EINLADUNG ZUR SELBSTKLÄRUNG: Welche Bedeutung hat Selbstfürsorge in deinem Leben?

Das Menschenbild der Gewaltfreien Kommunikation

Wenn es uns gelingt, die Welt im Rahmen folgender Grundannahmen zu betrachten, schauen wir durch unser Herz:

- Bedürfnisse sind der Antrieb all unseres Handelns – jede menschliche Handlung ist der Versuch, ein Bedürfnis zu erfüllen.
- Jeder von uns wählt dafür die beste Strategie, die ihm aufgrund seiner Lebenserfahrung und inneren Ressourcen derzeit zur Verfügung steht.
- Alle Menschen haben grundsätzlich die Bereitschaft, auch zur Erfüllung der Bedürfnisse anderer beizutragen – sofern sie dies freiwillig tun können, die Handlung nicht im Widerspruch zu eigenen Bedürfnissen steht und sie entsprechende Möglichkeiten kennen.
- Andere Menschen sind lediglich der Auslöser für das, was in uns lebendig ist – niemals die Ursache.

♥ **EINLADUNG ZUR SELBSTKLÄRUNG: Welche Gedanken und Gefühle löst die Grundannahme “Jeder Mensch handelt grundsätzlich auf bestmögliche Weise” in dir aus?**

Einfache Technik: Vier klare Schritte

Die vier Schritte zählen zu jenen Techniken der Gewaltfreien Kommunikation, die uns eine wertvolle Orientierung bieten können, solange wir sie nicht lediglich anwenden, sondern in der Absicht einsetzen, Verbindung herzustellen – zu uns selbst und unseren Kindern:

1. **BEOBACHTUNG** – Welche Wahrnehmung löst etwas in mir aus?
2. **GEFÜHL** – Was fühle ich, während ich diese Beobachtung mache?
3. **BEDÜRFNIS** – Was brauche ich, während ich diese Beobachtung mache?
4. **BITTE** – Um welche Handlung könnte ich bitten, damit sich mein Bedürfnis erfüllt?

Wenn wir beginnen, diese vier Schritte in unser Leben zu integrieren, besteht die Gefahr, kopflastig zu werden und vor lauter Ringen um das vermeintlich richtige Vorgehen das Fühlen zu vergessen. Doch die Gewaltfreie Kommunikation ist eine Sprache des Herzens, die durch bloße Präzision der vier Schritte niemals gesprochen werden kann.

Schritt 1: Die Kunst des wertfreien Beobachtens

Um den Prozess zu beginnen, benötigen wir Klarheit über den Auslöser, auf den sich unser Fühlen bezieht. Somit machen wir uns zunächst bewusst, auf welchen Reiz wir gerade reagieren. Dabei werden wir feststellen, dass unsere Gefühle selten aktiviert werden

durch das, was wir tatsächlich beobachten – sondern vor allem durch das, was wir darüber denken.

Was wir fühlen, hängt also allein davon ab, wie wir unsere Beobachtungen innerlich bewerten.

Wie Bewertungen unsere Gefühle aktivieren

Am folgenden Beispiel möchte ich veranschaulichen, wie unterschiedliche Bewertungen derselben Situation vollkommen verschiedene Gefühle in uns auslösen können:

Als Ute nach Hause kommt, stellt sie fest, dass ihr Sohn Christoph noch nicht eingetroffen ist, während ihr ein Blick auf die Uhr verrät, dass sie bereits vor einer halben Stunde zum Essen verabredet waren.

Ute könnte nun denken: *“Verdammt, ich hetze mich ab, um pünktlich zu sein, aber ihm ist das wie immer egal. Er denkt nur an sich und wird genauso rücksichtslos wie sein Vater!”*

Genauso könnte Ute aber auch besorgt denken, dass ihrem Sohn etwas zugestoßen ist oder sie könnte erschrocken zusammenzucken, als ihr plötzlich wieder einfällt, dass sie ihn eigentlich von der Schule abholen wollte.

Es könnte ihr stattdessen auch durch den Kopf gehen, dass dieser Moment eine gute Gelegenheit wäre, noch ein paar Minuten in ihrem Buch weiterzulesen und dabei die Füße auszustrecken.

Natürlich kann Christophs Mutter ihre ersten, spontanen Gedanken nicht bewusst auswählen. Doch der Ursprung ihrer Gefühle liegt in ihr selbst und basiert auf der Bedeutung, die sie dem Geschehen durch ihre Gedanken gibt.

Aus diesem Grund übernehmen wir in der Gewaltfreien Kommunikation nicht nur die Verantwortung für unsere Bewertungen, sondern auch für die darauffolgenden Gefühle.

♥ EINLADUNG ZUM ÜBEN: **Notiere eine Bewertung über dein Kind, die in der Vergangenheit Ärger in dir auslöst hat.**

Welche Wirkung Bewertungen auf die Beziehung haben

Dass wir Beobachtungen auf höchstpersönliche Weise interpretieren, ist ganz natürlich, und welche spontane Bedeutung wir ihnen geben, hängt vor allem von unseren bisherigen Lebenserfahrungen ab. Menschen, die insbesondere in ihrer Kindheit viel Angst, Schmerz oder Ohnmacht erlebt haben, können sich nicht einfach dazu entschließen, über das, was ihnen widerfährt, zukünftig entspannter zu denken. Grundsätzlich kann niemand von uns entscheiden, irgendeinen bestimmten Gedanken haben oder nicht haben zu wollen. Doch wie viel Macht wir unseren unmittelbaren Gedanken geben und wie sehr wir uns im Hier und Jetzt nach ihnen ausrichten, liegt vollständig in unserem Einflussbereich.

Ihre schädliche Wirkung entfalten Bewertungen erst dann, wenn wir die Verantwortung für unsere innere Wirklichkeit auf unsere Kinder übertragen und dabei keinen Bezug zu unseren Bedürfnissen herstellen. Denn im Bewertungs-Modus beantworten wir nicht mehr unser Kind selbst, sondern lediglich unsere eigenen Interpretationen des Geschehens.

Um eine Vorstellung von dieser Dynamik zu entwickeln, kehren wir noch einmal zu einer ärgerlichen Ute aus dem vorherigen Beispiel zurück und stellen uns vor, dass Christoph gerade verschwitzt und außer Atem zu Hause eintrifft.

Seine Mutter könnte infolge ihrer Gedanken und Urteile mittlerweile so aufgebracht sein, dass sie nun ruft: *„Es reicht mir mit deiner ewigen Gedankenlosigkeit. Geh sofort in dein Zimmer!“*

Ebenso könnte sie ihren Sohn auch ganz unmittelbar wissen lassen, wie rücksichtslos und egoistisch sie ihn und sein Zuspätkommen findet.

Dass Ute jetzt bereit ist, sich dem Erleben ihres Sohnes zu öffnen und sich für seine Bedürfnisse interessieren kann, ist unwahrscheinlich – solange sie damit beschäftigt ist, ihre Gedanken zu glauben. Genauso unwahrscheinlich ist andererseits, dass Christoph als Empfänger dieser Gedanken hören kann, worum es seiner Mutter gerade wirklich geht – vielmehr wird er damit beschäftigt sein, sich gegen die Vorwürfe zu verteidigen oder sich schuldig zu fühlen. In solchen Augenblicken geht die Chance verloren, einander zu verstehen und auf Grundlage von Bedürfnissen neue Lösungen zu entwickeln.

Wahrhaft tragisch ist zudem, dass Christoph den Urteilen und Bewertungen seiner Mutter ganz und gar ausgeliefert ist. Wann sie sich ihm wieder wohlwollend zuwenden wird und er sich für sie als wertvoll empfinden kann, liegt außerhalb seines Einflussbereichs. Selbst wenn Christoph bemüht ist, den Kontakt zu seiner Mutter wiederherzustellen, und versucht, sein "Fehlverhalten" zu erklären – ob sich der Ärger seiner Mutter auflöst, wird ein weiteres Mal davon abhängen, wie sie die Gründe seiner Verspätung bewertet. Christoph erlebt in solchen Momenten nicht nur, dass seine Gefühle und Bedürfnisse weniger wichtig sind als die seiner Mutter. Er bekommt auch eine Verantwortung für ihre Gefühle übertragen, die ihn machtlos macht.

Eine Umgebung, die von Bewertungen und Urteilen geprägt ist, kann keine sichere Umgebung sein, weil sie zu Schuldgefühlen, Hilflosigkeit, missachteten Bedürfnissen und getrennten Verbindungen führt.

Die Bewertungen haben zudem aber noch eine weitere schädliche Wirkung: Wird Christoph Urteile wie "rücksichtslos" und "egoistisch" wiederholt über sich hören, wird er sie glauben und sein Handeln vielleicht ein Leben lang danach ausrichten.

- ♥ **EINLADUNG ZUR SELBSTKLÄRUNG: Kannst du dich an eine Situation in deiner Kindheit erinnern, in der Erwachsene ihre Bewertungen über dich glaubten? Welche Gefühle hat das in dir ausgelöst und wonach hättest du dich in diesem Moment am meisten gesehnt?**

Zwischen Bewertung und Beobachtung unterscheiden

Lebensdienlich mit Bewertungen umzugehen setzt voraus, dass wir uns ihrer bewusst werden und lernen, sie von objektiven Beobachtungen zu unterscheiden. Diese Beobachtungen sind wertfrei und erschaffen somit eine Realität, der alle Beteiligten zustimmen können – anstatt sich verteidigen zu müssen oder sich schuldig zu fühlen.

Um solche Beobachtungen zu formulieren, ist der imaginäre Blick durch eine Kamera hilfreich. Denn eine Kameralinse fängt keine Kinder ein, die “egoistisch” oder “rücksichtslos” sind. Sie zeigt uns die Welt, wie sie ohne die Einfärbung unserer Interpretationen ist.

Beispiele für objektive Beobachtungen sind:

- *“Ich habe beobachtet, dass ...”*
- *“In meiner Erinnerung haben wir ...”*
- *“Als du XY sagtest, ...”*
- *“Als ich sah, wie ...”*

- ♥ **EINLADUNG ZUM ÜBEN: Sieh dir noch einmal die zuvor notierte Bewertung über dein Kind an und formuliere nun eine objektive Beobachtung der Situation.**

Bewertungen als Hinweisgeber für Bedürfnisse nutzen

Eigene Bewertungen in objektive Beobachtungen zu übersetzen, schützt unsere Kinder nur kurzfristig, denn ihre Energie wirkt weiterhin in uns und kann sich bei nächster Gelegenheit umso stärker entladen. Erst dann, wenn wir unsere Bewertungen als verpackte Geschenke begreifen, die wir mit Neugier öffnen, um das verborgene Bedürfnis darin zu entdecken, wandelt sich die Energie.

Kehren wir noch einmal zu Christoph und seiner Mutter zurück:

Die Bewertungen "egoistisch" und "rücksichtslos" könnten Aufschluss über folgende Bedürfnisse geben: *"Zuverlässigkeit ist mir wichtig. Ich möchte mich darauf verlassen können, dass unsere Absprachen Bestand haben, oder dass ich anderenfalls Bescheid bekomme. Dadurch würde sich auch mein Bedürfnis nach Rücksicht und Achtsamkeit erfüllen!"*

Das sind Rückmeldungen, die unsere Kinder hören können, ohne sich falsch oder schuldig fühlen zu müssen, und im Unterschied zu Bewertungen weisen unsere Bedürfnisse auch wesentlich anschaulicher auf unsere Werte hin. Der Kanal zwischen uns und unseren Kindern bleibt geöffnet. Wir können leichter hören, worum es uns jeweils geht, und später Lösungen finden, die für alle beteiligten Bedürfnisse passend sind.

Sofern unsere Urteile und Bewertungen unbewusst bleiben, verlieren wir jedoch die Verbindung zu uns selbst – zu unserer mitfühlenden, liebevollen Natur und zu der Energie, die entsteht, wenn wir im Einklang mit unseren Bedürfnissen handeln.

♥ **EINLADUNG ZUM ÜBEN: Schau dir noch einmal die Bewertung an, die du über dein Kind notiert hast, und erinnere dich an das Erleben dieser Situation zurück. Auf welche Bedürfnisse weisen deine Bewertungen hin?**
(Nutze dafür auch gern die Liste im Anhang.)

Jede Bewertung aufgeben?

Vom Trugschluss, Bewertungen als "falsch" zu bewerten.

Bewertungen, die wir nicht hinterfragen und als Brücke zu unseren Bedürfnissen nutzen, sind giftig – nicht nur für unsere Beziehungen, sondern auch für uns selbst. Gleichzeitig brauchen wir Bewertungen, damit sie uns auf unerfüllte Bedürfnisse hinweisen oder auf einen Schmerz aufmerksam machen können, der unsere Zuwendung braucht. Darüber hinaus müssen wir bewerten können, ob sich etwas unwohl oder angenehm für uns anfühlt. Somit geht es nicht um das Aufgeben von Bewertungen, sondern lediglich darum, ihre lebensdienliche Energie zu erschließen.

Zudem entspricht es nicht dem Wesen der Gewaltfreien Kommunikation, einen wichtigen Teil unseres Selbst zu unterdrücken oder gar abzuschneiden. Es wäre auch ein Widerspruch in sich, wenn wir uns für Bewertungen verurteilen würden, weil wir sie für etwas grundlegend Falsches halten.

Erst wenn wir unsere Bewertungen zu einer allgemeingültigen Wahrheit erklären, entwickeln sie eine zerstörerische Kraft. Die Autorin und Impulsgeberin Vivian Dittmar spricht in diesem Zusammenhang bspw. von dem "absoluten Falsch" und meint damit jene Urteile über uns und andere Menschen, die uns zu gewaltvollen Reaktionen veranlassen. Das kann Gewalt gegen uns selbst sein, weil wir denken, dass wir eine schlechte Mutter seien und uns daraufhin schuldig fühlen. Oder sie kann sich gegen andere richten, z. B., weil wir entscheiden, dass es vollkommen falsch ist, wenn unser Kind später zu Hause eintrifft als erwartet. Diese Art von Bewertungen geht mit einer Einteilung in vermeintlich richtiges und falsches, gutes sowie böses Verhalten einher und verteilt die Positionen zwischen Täter und Opfer. Wir verleugnen dabei unsere Eigenverantwortung – die Tatsache, dass wir oftmals nicht beeinflussen können, was geschieht, jedoch grundsätzlich bestimmen können, wie wir damit umgehen.

Wenn wir unsere Gedanken hingegen als Auskunft über uns selbst begreifen, erhalten wir Zugang zu unseren Gefühlen und können uns diesen zuwenden, anstatt uns in Bewertungen über das Außen zu verstricken.

Interpretationen und Bewertungen aktivieren unsere Gefühlskräfte. Dittmar zufolge benötigen wir Bewertungen, damit elementare Kräfte in uns aktiviert werden:

- *“Das ist schade”* aktiviert Trauer, die Kraft der Annahme dessen, was ist. Sie hilft uns dabei, anzunehmen, was sich unserer Einflussnahme entzieht, und das loszulassen, was wir nicht ändern können.
- *“Das ist falsch”* ermöglicht uns, Wut zu entwickeln und entsprechend zu handeln (*“Gestalterkraft”*).
- *“Das ist schön”* befähigt uns dazu, erfüllte Bedürfnisse und Wünsche zu feiern: das Leben zu genießen und wertzuschätzen, was uns guttut.
- *“Das ist furchtbar”* löst Angst aus, jene Kraft, die uns laut Dittmar befähigt, wachsam mit Unbekanntem umzugehen.

Scham hingegen richtet sich nach innen: *“Das hätte ich gern anders gemacht!”* Richtig verstanden, unterstützt uns diese Kraft dabei, unser Verhalten zu reflektieren, Verantwortung zu übernehmen und Strategien zu finden, die unsere Werte berücksichtigen. Dittmar sagt es treffend so: *“Um mit etwas in Beziehung zu treten, muss ich mich darauf beziehen, muss dazu eine Position einnehmen. Weigere ich mich, eine Interpretation zu treffen, fehlt in meinem Leben genau diese Dimension der Lebendigkeit und Menschlichkeit, die mit Beziehungen einhergeht. Ich kann mich wunderbar in einen Kokon des Gleichmuts zurückziehen. Berührbar, menschlich, spürbar bin ich dann aber leider nicht.”*¹

Ohne aktivierte Gefühlskräfte können wir im Prozess der vier Schritte nicht authentisch voranschreiten, weil wir keinen wirklichen Zugang zu den erfüllten oder unerfüllten Bedürfnissen erhalten, auf die unsere Bewertungen hinweisen. Wer seine Bewertungen vollkommen aufgibt, verliert den tieferen Zugang zu seinen Gefühlen und die Fähigkeit, lebendige Beziehungen zu führen, denn diese setzen voraus, dass spürbare Menschen an ihnen teilnehmen, auf die sich bezogen werden kann. Wenn ich mir selbst untersage, Bewertungen auch nur zu denken, werde ich unberührbar und gleichmütig. Wiederum:

- ! Für Kinder haben Bewertungen eine wichtige Bedeutung,
- denn sie helfen ihnen, unsere Welt zu begreifen und ein Verständnis davon zu entwickeln, was die meisten Menschen unter richtig und falsch verstehen. Ihnen Bewertungen zu untersagen, würde sie nicht nur überfordern, sondern auch einer wichtigen Orientierung berauben.

♥ **EINLADUNG ZUM ÜBEN: Notiere eine Wahrheit, die du gerne für alle Menschen geltend machen würdest, und finde die Sehnsucht, die sich dahinter verbirgt. Beginne den zweiten Satz mit: "Ich sehne mich nach ..."**
(Beispiel: Aus "Niemand darf ungefragt Eigentum eines anderen Menschen an sich nehmen!" wird "Ich sehne mich nach gegenseitiger Achtsamkeit und einem friedlichen Miteinander, in dem ein Mensch dem anderen vertrauen kann.")

Über den Widerstand, Richtig und Falsch aufzugeben

Wenn ich mit Menschen über das Aufgeben von Bewertungen wie "richtig" und "falsch" oder "gut" und "böse" sowie einer

bedingungslosen Eigenverantwortung spreche, dann regt sich erfahrungsgemäß Widerstand. Nach dem Motto: *“Alle anderen Ideen der Gewaltfreien Kommunikation finde ich ja ganz gut, aber DAS kann einfach nicht richtig sein.”* Dann werden Beweise dafür aufgeführt, dass andere Menschen oftmals “durchaus schuld daran seien”, wie wir uns gerade fühlen, und dass das Loslassen des altvertrauten Schuldprinzips unsere Welt in Chaos stürzen würde. Die Menschen sagen: *“Wenn mich ein anderer schlägt oder meine Tasche stiehlt, dann ist er natürlich für meine Gefühle verantwortlich!”* Sie stellen Fragen wie: *“Wenn jemand einen Mord begeht, dann ist das also nicht falsch?”*

Diese Einwände haben mich selbst einmal sehr beschäftigt, und ich kenne keine einfache Antwort, die unsere tief liegende Angst wegwischen könnte, von den Strategien anderer Menschen schmerzhaft und gleichzeitig schutzlos betroffen zu sein. Gern möchte ich jedoch teilen, welche Gedanken mich dazu inspiriert haben, das Schulddenken infrage zu stellen:

- Mir wurde bewusst, dass mich niemand dazu zwingen kann, meine alten Überzeugungen aufzugeben. Das Entscheidungskriterium ist ausschließlich die Frage, was meinem inneren Frieden dient und welche Art zu denken mein Herz weicher werden lässt.
- Ich verstand, dass diese Entscheidung allein meine Angelegenheit ist: Wenn ich mein Schulddenken aufgebe, dann geht es nicht mehr darum, was andere Menschen tun sollten, sondern ganz allein darum, wie ich meinen inneren friedlichen Zustand möglichst unabhängig davon bewahren kann.
- Solange ich andere Menschen weiterhin für das verantwortlich mache, was ihr Verhalten in mir auslöst, räume ich ihnen eine Macht ein, die ich niemandem außer mir selbst geben möchte.

- Es ist wichtig gewesen, jene Ängste anzusehen, die für mich mit diesem Schritt verbunden waren: Da gab es diesen tief liegenden Zweifel über die menschliche Natur und eine große Furcht vor meiner eigenen Verletzbarkeit.
- Außerdem erkannte ich, dass mein bisheriges Schulddenken auch etwas für mich beigetragen hatte. Denn die Rollen "Opfer" und "Täter" oder "Gut" und "Böse" klar zu verteilen, kann sehr entlastend sein und das Leben in gewisser Hinsicht vereinfachen.

Es ist mir wichtig, die Gewaltfreie Kommunikation in diesem Punkt nicht missverstanden zu wissen. Es geht nicht darum, eine unangenehme Realität zu leugnen oder schönzureden – Strategien wie Mord, Raub oder Lügen sind unvorstellbar leidvoll, und Menschen, die von schmerzhaften Handlungen betroffen sind, sollten niemals zu einem Verständnis gedrängt werden, sondern Unterstützung, Einfühlung und allem voran Schutz erfahren.

Obwohl ich davon überzeugt bin, dass Strafen und Schuldzuweisungen die Gewalt in der Welt potenzieren, steht der Schutz vor gewaltvollen Strategien an erster Stelle. Doch es gibt Menschen, die das scheinbar Unverzeihliche vergeben, um ihr Leben nicht in einem hasserfüllten Zustand verbringen zu müssen. Es gibt Menschen, die selbst unter grausamsten Bedingungen – bspw. im Konzentrationslager – mitfühlend bleiben können. Es besteht die Möglichkeit, keine Feinde oder Monster zu sehen, sondern sich auf das Menschliche in jeder Handlung zu fokussieren, wie leidvoll sie sich auch auswirken mag.

♥ **EINLADUNG ZUR SELBSTKLÄRUNG: Wie geht es dir mit der Vorstellung, das Verhalten anderer Menschen nicht länger als richtig, falsch, gut oder böse zu bewerten – sind damit Ängste verbunden?**