



Gratis - Wertschätzungsspezial

Dieses „Wertschätzungsspezial“ soll einladen, die Gewaltfreie Kommunikation näher kennenzulernen. Passend zum Vater- und Muttertag möchten wir ein paar Inspirationen zum Thema Wertschätzung mit euch teilen.

Unser Anliegen mit den Jahres-Online-Kursen „Reisebegleitung statt Erziehung“ ist es, unsere Faszination für die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) und deren Anwendbarkeit für die Begleitung von Kindern zu teilen. Diese Mail gibt einen Vorgeschmack auf die Wochenmails, die kurze theoretische Impulse mit praktischen Beispielen und kleine Wochenaufgaben zur Umsetzung mit Kindern beinhalten. Zusätzlich beantworten wir jeweils eine von euch zugesandte Frage pro Wochenmail, was heute nicht Bestandteil sein wird.

Ausführlicher behandeln wir das Thema auch in den Onlinekursen: „Beziehung reloaded – Der Kurs für Paare“ und im Kurs „Das Bedürfnis-ABC“.

Das Weiterleiten dieser Mail ist ausdrücklich erwünscht, herzlichen Dank.

Wir wünsche euch viel Freude dabei, herzlichst

Paula & Jens



Zitat:

Das Ziel im Leben ist es, all unser Lachen zu lachen und all unsere Tränen zu weinen. Was auch immer sich uns offenbart, es ist das Leben, das sich darin zeigt, und es ist immer ein Geschenk, sich damit zu verbinden.

M. B. Rosenberg



Ermutigende Inspirationen:

Einleitung Wertschätzung

So oft verwenden und hören wir die Worte „Danke“ oder „Das hast du gut gemacht.“ und dergleichen. Doch gleichzeitig stellt sich für mich die Frage, wie viel diese Worte eigentlich von dem transportieren, wofür sie stehen und ob diese Worte überhaupt noch gehört werden können.

Mit der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) möchten wir zu mehr Verbindung zu uns selbst und zwischen Menschen beitragen. Wenn ich keine Klarheit darüber habe, wofür meine Worte, die Blumen oder ein Geschenk stehen, dann wird es auch nicht zur Verbindung beitragen und die Gesten bleiben leer und tragen nicht zu der Freude und Bereicherung bei, die wir uns vielleicht wünschen.

Wir alle sind es gewohnt in Kategorien von: Richtig und Falsch; Gut und Böse usw. zu denken und zu bewerten, das macht Erziehung. Jedes dreijährige Kind, kann mir sagen was „richtig“ oder „falsch“ ist, aber mir drei Gefühlsworte zu nennen fällt vielen schwer.

Mit der GFK haben wir wieder die Möglichkeit in Verbindung mit uns selbst zu kommen und dem Ausdruck zu verleihen, was uns wichtig ist, was in uns lebendig ist.

Ein „Danke“ oder „Gut gemacht“ erreicht schon deshalb Niemanden, da es zum einen unklar lässt wofür es steht und zum anderen, weil es den Kopf meines Gegenübers anspricht. Dieser wird interpretieren, wofür meine Worte stehen und was ich wohl damit gemeint haben könnte. Echte Verbindung hingegen ist spürbar und berührt uns als Menschen, wir kommen aus dem Kopf in den Körper, ins Herz. Daher ist unser Symboltier die Giraffe, das Landtier mit dem größten Herzen.

Aus einem „Danke“ wird dann vielleicht ein Satz wie: „Als du gestern Abend für uns gekocht hast (Beobachtung), hat mich das total erleichtert (Gefühl). Ich hatte einen anstrengenden Tag, dazu kam dass ich Hunger hatte und dann überraschender Weise nicht selbst kochen brauchte, als ich nach Hause kam. Es war für mich zudem sehr romantisch, einladend und mein Bedürfnis nach Entspannung und Geborgenheit war sehr erfüllt. Ich freue mich, dass wir Zeit für einander hatten und so (in Ruhe) miteinander reden konnten. Das hat für mich sehr zur Verbindung mit dir beigetragen, Danke dafür.“

Das Teilen von Gefühlen und Bedürfnissen bezogen auf konkrete Beobachtungen schafft Verbindung auf ganz anderer emotionaler und menschlicher Ebene. Gefühls- und Bedürfnisworte sind universell, menschlich verständlich und transportieren so viel mehr, als Worte die Bewertungen, mehrdeutig oder gar missverständlich sind.

Für mich ist Wertschätzung genau das: Authentisches Teilen von angenehmen und unangenehmen Zuständen, von Freude und Trauer. Mit meiner Wertschätzung möchte ich nicht bewerten im Sinne von Richtig und Falsch, sondern jemanden ehrlich teilhaben lassen, wie es mir geht und die Qualität hochhalten, die in diesem Moment erfüllt oder unerfüllt ist.

Ich sage nicht, „das ist schön“, sondern „... bei mir ist dadurch ein Bedürfnis erfüllt und das fühlt sich angenehm an...“ statt „Du bist schön“ könnte ich teilen: „Ich freue mich dich zu sehen und dein Lächeln reist mich mit und löst bei mir Freude, Leichtigkeit und Wärme aus“. Ich lasse jemanden an meinen Werten - sprich meinen Bedürfnissen - teilhaben und das ist das Geschenk der Wertschätzung.

Im Folgenden möchte ich ein paar Felder der Wertschätzung anreisen, ohne Anspruch auf Vollständigkeit, als vielmehr Inspiration für mehr.

Selbstwertschätzung

Wenn wir als Kinder lernen uns „richtig“ zu verhalten, sprich, uns daran orientieren, was von uns erwartet wird, dann beginnen wir auch Muster zu entwickeln, die darauf abzielen, für das „richtige angepasste Verhalten“ entsprechend belohnt zu werden. Wir lernen, dass wir für das richtige Verhalten geliebt werden, statt weil wir das Kind sind (bedingungslose Liebe).

Daraus entsteht auch die Abhängigkeit von Bewertungen und „Wertschätzungen“ anderer. Ich fühle nicht was mir gut tut, ich „fühle“ (bewerte) mich erst als gut, wenn es andere zu mir sagen, sie mich als gut bewerten.

Byron Katie erinnert mit dem Satz: „Es ist nicht deine Aufgabe mich zu lieben...es ist MEINE!“. Genau daran, wieder selbst wertzuschätzen, was man ist und tut. Oder anders gefragt: „Ist meine Wertschätzung genau so bedeutsam für mich wie die von anderen?“

Im Kopf geistern vielleicht Sätze wie: „Du solltest doch...“ oder „Du musst doch...“ herum, die einen permanenten Anpassungs- und Verbesserungsdruck erzeugen. Wertschätzung ist für mich hingegen, das wertzuschätzen was ist. Statt „Ich sollte doch schneller arbeiten“, könnte ich wertschätzend mit meiner Energie umgehen in dem ich anerkenne: „Mir fällt es gerade nicht leicht weiter zu arbeiten, ich bin müde und brauche Ruhe oder eine Pause.“

Wertschätzung hat in diesem Sinne mit viel Achtsamkeit zu tun und mit dem Ernstnehmen der eigenen Bedürfnisse. Zu spüren was gerade dran ist und wahrzunehmen, was sich gerade nur mit Gewalt (Pflichterfüllung, Leistungsdruck, Angst,...) aufrechterhalten lässt. Es ist ganz grundsätzlich die Frage, „wie möchte ich mit mir umgehen?“ „Möchte ich meine Bedürfnisse bewusster wahrnehmen und Strategien finden, um mich ernst zu nehmen?“

Die Gewaltfreie Kommunikation ist die praktische Einladung dazu. Verbindung und Bewusstsein für die eigenen Bedürfnisse zu entwickeln und sich dabei neu kennenzulernen und ernst zu nehmen.

Und einen Satz möchte ich noch loswerden: „Wenn ich mich und meine Taten nicht selbst wertschätze, wird es auch kein anderer tun!“

Wertschätzung für Kinder

Um an das anzuknüpfen, was schon gesagt wurde, ist für mich Wertschätzung für Kinder, sie authentisch zu begleiten, statt zu Erziehen. Erziehen bedeutet für mich immer, sie zu etwas oder jemand anderem zu machen, sei anzupassen und sie „fertig“ zu machen. Begleiten heißt für mich hingegen, sie als ganze, vollkommene, fertige und lebenswerte Wesen zu sehen., Egal was sie machen oder anstellen. Ich möchte mich in jeder Begegnung daran erinnern, was sie sind – kleine und große Wunder des Lebens, ein Geschenk. Wertschätzung übersetzt bedeutet dann wiederum: Das zusehen wozu sie beitragen, was im Zusammenleben gerade erfüllt oder unerfüllt ist. Das größte Geschenk das wir ihnen machen können ist, sie „wissen“ bzw. vielmehr „spüren“ zu lassen, dass sie wertvoll für uns sind.

Und wenn ich diese Zeilen gerade schreibe, kommen mir fast die Tränen und ich bin selbst im Bedauern, dass auch mir dies oft schwer fällt mit meinen beiden Kindern, ich dies scheinbar vergesse, wenn sie Auslöser meiner Anspannungen sind.

Wertschätzung für Mütter und Väter, Partner*innen

Zunächst einmal ist mir wichtig festzuhalten, dass niemand Mutter, Vater oder Partner*in ist. Es ist eine Rolle, die ein Teil von uns ist, aber nie die Gesamtheit all unserer Bedürfnisse repräsentiert. Ich halte es sogar für gefährlich sich über eine Rolle zu identifizieren, denn dies übersieht Bedürfnisse, die ich abseits dieser Rolle auch habe z.B. nach Freundschaften, Gemeinschaft, Freizeit/ Zeit für mich, nach Nähe zum/ zur Partner*in usw.

Zudem sind mir Rollen zu oft mit einer Vielzahl von Zuschreibungen verbunden, wie eine Mutter, ein Vater sich richtigerweise zu verhalten haben. Auch dies wird unserer Individualität und der Breite unserer Bedürfnisse nicht gerecht.

Um es hier grundsätzlich anzureisen ist mir wichtig festzuhalten, dass in der Gewaltfreien Kommunikation kein Handeln selbstverständlich ist. Alles ist Energie und braucht Wertschätzung.

Keine Energie ist dabei mehr oder weniger Wert. Statt: „Na du bist ja den ganzen Tag mit dem Kind zu Hause und ich gehe arbeiten...“, um das Klischee einmal zu bedienen, würde eine empathische Wertschätzung die Anstrengungen, die Energieleistung würdigen, die es braucht um ein Kind den ganzen Tag zu begleiten und einen Haushalt parallel zu führen, und dann aber auch die eigenen Anspannungen, den eigenen Beitrag selbst zu würdigen. Beide wollen in ihren Bedürfnissen und ihren Anspannungen gesehen und ernst genommen werden.

Und statt zurückzuwerfen: „Du bist ja nie da“, könnte eine Wertschätzung empathisch aufgenommen werden, dass das Arbeiten ein Betrag für die Familie ist (Bedürfnis z.B. nach Unterstützung und finanzieller Sicherheit) und gleichzeitig vielleicht das eigene Bedürfnis nach Unterstützung zu Hause, nach Verbindung und Nähe nicht erfüllt ist. Statt „Du bist ja nie da“ könnte die Wertschätzung z.B. so lauten: „...mich würde es zusätzlich (zudem was du bereits beiträgst) erleichtern, unterstützen, wenn du..., die Verbindung zu dir, die gemeinsame Zeit mit den Kindern ist mir wichtig, das erfüllt mein Bedürfnis nach...“

Wertschätzung ist demnach auch hier das authentische Teilen. So viele Missverständnisse, unausgesprochene Anspannungen, unklare Erwartungen könnten so vermieden und aufgelöst werden. Dafür haben wir einen Kurs für Eltern und einen Kurs speziell für Paare gestaltet.

Mit dem Wink auf den Vater- und Muttertag ist die Einladung gesandt, auch dort Worte, Zeit statt Blumen und Geschenken zu überreichen. Und wenn es schwer fällt dort Wertschätzung auszudrücken, erinnert euch immer daran, dass was immer jemand tut, was immer jemand getan oder euch angetan hat, wir tun immer das Beste was wir gelernt haben zu tun. Und das

Beste ist auch oft ein Ausdruck eigener unerfüllter Bedürfnisse, es ist dann ein Ausdruck ihrer Anspannungen.

Nehmt das Hier und Jetzt und wertschätzt die „Kleinigkeiten“ womit jemand zu eurem Wohlergehen beigetragen hat, oder versucht hat dazu beizutragen. Was ist eure Beobachtung, welche Gefühle wurden dadurch ausgelöst und welche Bedürfnisse waren in diesem Moment erfüllt. Was ist eure Übersetzung von „Danke.“

Wertschätzung für Erzieher*innen und Begleiter*innen

Ja, auch Dienstleister*innen sind Menschen und als solche brauche und möchte ich sie auch haben. Ich möchte Menschen als Begleiter*innen für Kinder, die authentisch ihre Bedürfnisse leben, die vorleben, dass jeder zunächst auch für sich und die eigenen Bedürfnisse sorgen muss, um Energie zu haben für andere beizutragen. Stichwort „Auch du darfst aufs Klo.“ Ich möchte Begleiter*innen, die offen mit ihren Anspannungen umgehen. Erst dann werden sie als Menschen und nicht als Dienstleister von Kindern und Eltern wahrgenommen und sind Vorbilder indem, wie sie damit umgehen und für sich Sorgen.

Mit den Begleiter*innen wertschätzend umzugehen – Überraschung – meint auch hier für mich dasselbe, nämlich Verbindung. Gerade in Kitas und Schulen sollte es leicht fallen die Überforderungen schon durch die meist nicht bedürfnisgerechten Strukturen zu sehen und die einfachste aller Wertschätzungsstrategien zu verwenden: „Wie geht es ihnen?“

Das meint für mich im Kleinen „wertschätzend“ in Verbindung zu gehen, empathisch zu vermuten und eine Gesprächseinladung mit diesem Worten zu senden. Es signalisiert sinngemäß, ich interessiere mich für dich, ich sehe dich und deine Energie. Zusätzlich kann ich dann anfügen, wozu deren Persönlichkeit, deren Handeln und Angebot für mich persönlich beiträgt. Wenn es die Verbindung erlaubt, kann es unterstützend sein die Frage gleich als „Wie fühlen Sie sich?“ zu stellen (das bringt mein Gegenüber eher zu sich statt die Frage als Floskel zu hören) oder gleich ein Gefühl oder Bedürfnis anzubieten (empathisches Vermuten) z.B. „Das was vermutlich sehr anstrengend für Sie?“, oder „Wünschen Sie sich Unterstützung?“



Einladungen

Einladung 1: „Feiern & Bedauern - Selbstwertschätzung für den Tag“

Dies ist ein Wertschätzungsritual aus der GFK, das wir in Gruppen anwenden oder für uns als Tagesabschluss zelebrieren.

Geht gedanklich durch euren heutigen Tag und notiert möglichst viele Handlungen und Begegnungen, die ihr gemacht habt und hattet. Übersetzt dann diese Ereignisse in Bedürfnisse / Qualitäten, die in diesem Moment erfüllt oder unerfüllt waren, um diese im Einzelnen wertzuschätzen.

Nie ist ein Tag nur schwarz oder weiß, auch wenn unser Kopf das leicht daraus macht und vielleicht all die angenehmen Dinge geringschätzig behandelt. Es ist an uns, unsere Aufmerksamkeit wieder selbstwertschätzend darauf zu lenken und die Schönheit darin zu entdecken und zu kultivieren.

Einladung 2: „Kleinigkeiten wertschätzen“

Nehmt das Hier und Jetzt und wertschätzt die „Kleinigkeiten“ womit jemand zu eurem Wohlergehen beigetragen hat oder versucht hat, dazu beizutragen. Was ist eure Beobachtung, welche Gefühle wurden dadurch ausgelöst und welche Bedürfnisse waren in diesem Moment erfüllt. Was ist eure Übersetzung von „Danke.“

Ach ja, bitte sprecht es auch aus 😊

Einladung 3: „Wie geht es Dir?“

Das meint für mich im Kleinen wertschätzend in Verbindung zu gehen, empathisch zu vermuten und eine Gesprächseinladung mit diesem Worten zu senden. Es signalisiert sinngemäß, ich interessiere mich für dich, ich sehe dich und deine Energie. Zusätzlich kann ich dann anfügen, wozu deren Persönlichkeit, deren Handeln und Angebot für mich persönlich beiträgt. Wenn es die Verbindung erlaubt, kann es unterstützend sein die Frage gleich als „Wie fühlst du dich?“ zu stellen (das bringt mein Gegenüber eher zu sich statt die Frage als Floskel zu hören) oder gleich ein Gefühl oder Bedürfnis anzubieten (Empathisches Vermuten) z.B. „Das war vermutlich sehr anstrengend für dich?“, oder „Wünschst du dir Unterstützung?“

Einladung 4: „Ein Nein wertschätzen“

Kurz formuliert ist ein „Nein“ das ich gebe, nur ein Ja, dass ich zu mir selbst sage. Statt: „Ich möchte heute nicht mit dir ins Kino gehen“, könnte ich wertschätzend sagen: „Ich freue mich, das du mich gefragt hast, ob ich heute mit dir ins Kino gehen möchte, ich würde auch gern mal wieder etwas mit dir unternehmen (Bedürfnis z.B. nach Freundschaft, Verbindung, Lebendigkeit) und gleichzeitig (statt aber!) hatte ich heute einen sehr anstrengenden Tag und bin sehr erschöpft, sodass ich heute gern zeitig schlafen gehen und mich ausruhen möchte.“

Unser „Nein“ ist NIE eine Ablehnung GEGEN Jemanden, sondern immer der Ausdruck unseres unerfüllten Bedürfnisses FÜR das wir stehen. Im besten Falle ersetzen wir das „Nein“ durch ein klares „Ja“ zu uns selbst und lassen unser gegenüber daran teilhaben.

Umgekehrt bin ich auch dankbar dafür, wenn jemand NEIN zu mir sagt. Das möchte ich wertschätzen. Jemand geht damit achtsam mit sich um. Dankbar bin ich deshalb, weil mein Gegenüber nicht aus Pflicht, Schuld oder Scham JA sagt, aber NEIN meint. Wenn wir das tun, verleugnen wir die eigenen Bedürfnisse, die eigentlich wichtig wären und das wird spürbar für mich und meinen Gegenüber..

Ich hoffe dieses Wertschätzungsspezial hat euch Freude gemacht und Inspiration gegeben. Ich würde mich freuen, wenn ihr diese Mail weiterleitet, dies unterstützt unsere Arbeit und noch viel mehr würde es mich freuen, wenn ihr Lust habt die Einladungen auszuprobieren. Das ist für mich Wertschätzung für meine Energie. Herzlichen Dank fürs inspirieren lassen

Herzlichst

Jens

Alle unsere Kurse: für Eltern, Erzieher*innen, für Paare, zum Mut-Machen und zum Kennenlernen von Bedürfnissen findet ihr auf: www.mut-fabrik.email

Was sonst nicht gilt, gilt heute: Wir freuen uns über das Weiterleiten dieser Inspirationen.
Herzlichen Dank.

Autor*in der Woche:



Jens Neumann