

die Giraffe und du

– eine Einführung in die gewaltfreie Kommunikation (nach Marshall Rosenberg)

Sa 21. März 2015 von 10 – 17h in der Sittermühle in Bischofszell



Gewaltfreie Kommunikation (gfk) wird auch Giraffensprache genannt. Das hat damit zu tun, dass die Giraffe unter den Landtieren das grösste und stärkste Herz hat, muss sie doch das Blut den langen Weg durch ihren Hals bis in den Kopf hochpumpen!

Die Giraffe erinnert uns daran, dass es uns stärkt,

wenn wir aus dem Herzen sprechen und zuhören.

Mit der gewaltfreien Kommunikation habe ich einen ganz konkreten Weg gefunden, vom Kopf zum Herz zu reisen und **denken und fühlen miteinander zu verbinden**: Meine Gedanken aussprechen und gleichzeitig mitbekommen, was das, was ich sage, an Körperempfindungen und Gefühlen auslöst. Die Bedürfnisse aufspüren, auf die mich meine Gefühle hinweisen. Den Bedürfnissen nachspüren und bei ihnen verweilen. Häufig taucht dann spontan eine Idee auf, was ich in einer ähnlichen Situation sagen oder tun könnte. Ich bin also auch an den Ort meiner **Intuition** gereist!

Dass ich mich danach sogar erfrischt fühle, liegt bestimmt auch daran, dass man die Übungen meistens zu zweit macht. **Diese Verbindung** empfinde ich als **etwas sehr Zartes und Weites** - da fließt etwas Wunderschönes in mir und gleichzeitig zwischen uns: **Mitgefühl!**

Die gfk, das „Üben“ vor allem im Alltag, hat mein Leben tatsächlich verändert: Ich stelle fest, dass dort, wo ich früher vor allem Mangel gesehen habe, ganz viel da ist, dass es vor allem darum geht, eine **Verbindung zu der Fülle in mir** herzustellen. **Mich mir selbst liebevoll zuwenden**, das ist auch etwas, was ich durch die gfk immer besser kann. Und ich übernehme sehr viel mehr **Verantwortung für meine Gefühle**, was zu mehr **Leichtigkeit** und **innerer Freiheit** geführt hat.

Mit dieser Einführung möchte ich dazu beitragen, dass andere Menschen ähnlich wertvolle Erfahrungen machen! Die Übungen orientieren sich an den vier Grundpfeilern, die die gfk ausmachen:

1. Beobachtung: beobachten, ohne zu bewerten
2. Gefühle: wahrnehmen und ausdrücken
3. Bedürfnisse (die Wurzeln unserer Gefühle): ihre Fülle und Schönheit entdecken
4. Bitten: um das bitten, was unser Leben lebendig macht und bereichert