
MITEINANDER

Newsletter 2/2023



Der Wolf Rudeltier mit scharfen Zähnen



**Denn jedes Mal wenn wir ein Arschloch sehen,
zahlen wir dafür, denn dann leben wir in einer Welt
voller Arschlöcher.**

Rosenberg

Der Wolf ist mit der Giraffe Symboltier in der Gewaltfreien Kommunikation. Der Wolf repräsentiert unser altes System, das von Urteilen und Bewertungen durchdrungen ist. Und so nennen wir unsere urteilenden Gedanken und Vorwürfe auch **Wolfsgedanken**.

Das Gegensatzpaar – der böse Wolf und die gute Giraffe – hat in Seminaren schon zu mancher Entrüstung geführt: Wie könne man den im Rudel lebenden Wolf so negativ darstellen, die Giraffe hingegen könne in freier Wildbahn erbarmungslos brutal werden.

Ja, wenn wir die beiden als Gegensatzpaar sehen, als gut und böse, als richtig und falsch, katapultieren wir uns direkt ins Zentrum dieser Welt, die wir als „wölfisch“, also „urteilend“ beschreiben. Sehen wir den Wolf hingegen als soziales und fürsorgliches Rudeltier, das mit seinen scharfen Zähnen ab und an für ein funktionierendes Miteinander sorgt, eigene Bedürfnisse verteidigt und seine

Grenzen wahr, so lässt dieses Bild den Wolf zu unserem Freund werden.

„Die Nachbarkinder nerven mich.....Sie schreien so laut rum.....Ich kann mich gar nicht konzentrieren.....“

Es gibt jedoch einen geheimnisvollen Wolf. Er ist anwesend und doch (fast) unsichtbar. Still und ruhig hält er sich im Hintergrund. Er meldet sich nicht lautstark zu Wort wie der Rest des Rudels....

Das sind unsere unsichtbaren Wolfsgedanken, z.B. Vorwürfe und Selbstvorwürfe, mit denen wir so vertraut sind, dass wir sie nicht mehr wahrnehmen. Es sind unsere Urteile, die wir uns aus Schuld oder Schamgefühl nicht eingestehen und erlauben – Gedanken, die von einem inneren Zensor gefiltert werden. Unsere Wolfsgedanken - die offensichtlichen wie die versteckten - geben uns Hinweise darauf, welche Bedürfnisse bei uns gerade nicht erfüllt sind. Deswegen ist der Wolf in der GFK so wertvoll und wir tun gut daran, unseren inneren und äußeren Wölfen gut zuzuhören.

Mit jeder Selbstklärung, Konfliktlösung oder Gesprächsvorbereitung kommen wir mit unseren Wölfen in Kontakt. Wenn du dies in Gemeinschaft und mit Unterstützung üben und erfahren möchtest, dann sind die Übungsgruppe und die Thementage eine gute Möglichkeit dafür.

Befreie deinen Wolf,
rudelige Grüße

Deine Anne 🍀

Und für das Üben alleine findest du weiter unten eine Übung...

Sprache des Lebens

Kennenlernen, Erleben, Vertiefen

Ein Wochenende in Gemeinschaft mit dem Fokus auf der Gewaltfreien Kommunikation nach M. B. Rosenberg

23.06. – 25.06.2023

Beginn Freitag 17h – Ende Sonntag 16h
Beitrag: 175 – 300 Euro Seminarbeitrag – inkl. Übernachtungsmöglichkeit mit eigener Isomatte und Schlafsack, Umlage für Essen und Getränke ist noch extra
Anmeldung: binek@online.de,
annekrieger@miteinander-kommunikation.de

Wir brechen das starre Seminarkonzept auf und laden ein zu einem Wochenende der gelebten wertschätzenden Gemeinschaft – mit Menschen, die die GFK noch nicht im Seminar erforscht haben und Menschen, die GFK vertiefen und auftanken wollen.

Übung

Übersetzungshilfe: wölfisch - Bedürfnis vom Urteil zum Bedürfnis

1. Schritt: Urteil, Gedanke, Vorwurf identifizieren
2. Schritt: Ins Gegenteil umwandeln
3. Schritt: Bedürfnis ermitteln

Wenn du heute einen eigenen Gedanken/ein eigenes Urteil bemerkst oder ein Urteil von jemand anderen hörst, versuche diesen anhand der Übersetzungshilfe in ein Bedürfnis zu verwandeln.

Beispiele

- 1.) Du missachtest mich! -> 2.) Du achtest mich. -> 3.) Bedürfnis: Achtung, Respekt
- 1.) Er hilft mir nicht. -> 2. Er hilft mir. -> 3.) Unterstützung, Hilfe
- 1.) Mein Kollege ist total rücksichtslos. Alles entscheidet er allein. -> 2. Mein Kollege nimmt Rücksicht auf mich und fragt mich nach meiner Meinung. -> 3.) Rücksicht, Eingezogen sein, Gesehen werden

Diese "Übersetzungshilfe" hilft dir sowohl bei deinen eigenen Urteilen und Gedanken auf die Bedürfnisspur zu kommen (Selbstempathie) als auch bei dem empathischen Zuhören (Empathie). Bei dem empathischen Kontakt kann Schritt 2 von - dir ausgedrückt - womöglich hilfreicher sein (vom anderen besser gehört werden), als in abstrakten Bedürfnissen zu kommunizieren.

- z.B. 1.) Boah, die Klassenarbeit war aber viel zu lang. 2.) Du fandest die Klassenarbeit viel zu lang und wünschst dir, es wären weniger Aufgaben gewesen?
- 1.) Das war echt ein Scheiß-Tag heute. Von allen Seiten habe ich Anfragen und Aufgaben auf meinen Schreibtisch bekommen. 2.) Du wünschst dir einen ruhigeren Arbeitstag mit einer übersichtlichen Menge an Aufgaben und Anfragen?

Für dich gefunden:

Zur Ergänzung und Vertiefung des Themas "urteilende Gedanken" findest du auch außerhalb der Gewaltfreien Kommunikation viel unterschiedlichen Input, z.B.:

[Robert Betz: Wer andere verurteilt, der macht sich selbst zum Opfer.](#)



Empathie und Selbstempathie

Fortbildung für pädagogische Fachkräfte

16.06.2023 von 9.00 - 16.30h im Familienzentrum Darmstadt

Schnupperworkshop Gewaltfreie Kommunikation

04.07.2023 von 17.00 - 20.00h im Philipp-Röth-Weg 39, Darmstadt

Tanzparkette - Methode der GFK mit Potential

Zum Üben und Vertiefen

09.07.2023 von 10.00 - 17.30h im Philipp-Röth-Weg 39, Darmstadt

Und nach der Sommerpause startet ein neues Angebot:

be yourself again - Achtsamkeit für Jugendliche ab 14 Jahren

Info-Abend online am 14.09.2023

Kurs-Start 05.10.2023, 5x Donnerstags 16.30 - 18.00h im Familienzentrum Darmstadt

weitere Termine und Informationen findest du auf meiner [Homepage](#)

Impressum:

*Anne Krieger * miteinander - Kommunikations- und Konflikttraining
Philipp-Röth-Weg 39 * 64295 Darmstadt * 0176-43360558 * info@miteinander-kommunikation.de
vollständiges Impressum auf www.miteinander-kommunikation.de
Newsletter abbestellen*