MITEINANDER

INFOMAIL 1/2022



Ist das wirklich wahr?



Die wahre Lebensweisheit besteht darin, im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen.

Pearl S. Buck

Endlich, heute habe ich mir Zeit geschenkt, um eine Idee für eine neue Mail zu finden. Ich fand sie im Westwald in Darmstadt, bei einem Spaziergang in der Nachmittagssonne.

Der Frühling sendet seine Vorboten und die Natur erwacht langsam, sehr langsam zum Leben. Wie schön ist es, endlich im Sonnenschein spazieren zu gehen. Durch den noch winterkahlen Wald, mit Vogelgezwitscher und herrlicher Ruhe Ruhe? Von wegen! Mensch, ist das Rauschen der Autobahn im Hintergrund nervig. Nirgendwo kann ich Ruhe finden! Und dann ballern die auch noch bei diesem blöden Schießstand rum. Das versauert mir meinen Spaziergang, der eigentlich erfrischend und erholsam sein sollte.

Halt, stopp! Ist das wirklich wahr, dass die Autobahn im Hintergrund und das Geballer am Schießstand mir den Spaziergang versauern?

Vielleicht hast du es schon beim Lesen bemerkt – es sind nicht wirklich das Autorauschen und das Geballer, dass mir den Spaziergang mies machen. Es sind einzig und allein meine Gedanken. Klar, Ruhe und Stille wären wunderbar, doch bin ich nicht mitten im Schwarzwald. Ist es nicht vielmehr wunderbar, dass ich in einer Stadt wohne und zu Fuß (!) in den Wald kommen kann?

Der Frühling ist einfach zu schön, um ihn mir durch Gedanken selbst zu versauern. Wenn es dir ebenso geht, dann beobachte doch die nächsten Tage deine Gedanken. D.h. eigentlich ist es eine Übung zum ersten Schritt in der Gewaltfreien Kommunikation, der Beobachtung, und es ist auch eine wunderbare Achtsamkeitsübung.

Beobachte! Was nimmst du mit deinen Sinnen wahr? Und wenn du merkst, dass dir ein "Autorauschen" dazwischen kommt, dann nimm es wahr, ohne es zu beurteilen und lenke dann deinen Fokus sanft auf die weiteren Wahrnehmungen. Und dort, wo du dich mit deinen Gedanken wohlfühlst, da darfst du gerne länger verweilen und auftanken.

Viel Freude beim Genießen Herzliche Grüße Anne

noch Plätze frei: Elternkurs: Beziehung und Erziehung

Start ist am 16.02.2022

Anmeldung über familienbildung@darmstadt.de oder 06151-132509 weitere Informationen: info@miteinander-kommunikation.de

Rückmeldungen aus dem letzten Kurs

"Wenn ich auf die gemeinsamen Stunden zurückschaue, habe ich vor allem den intensiven und vertrauensvollen Austausch genossen. Es war schön, als Gruppe zusammenzuwachsen und zu sehen, dass jeder auch etwas von sich Preisgeben konnte."

"Die regelmäßigen Termine haben mir sehr geholfen, an dem Thema auch im Alltag dranzubleiben. Eine der wichtigsten Erkenntnisse für mich war, dass es nicht in jeder Situation eine konkrete Lösung braucht."

"Konkret hat mir der Kurs geholfen, Regeln in meiner Familie festzulegen und unser Belohnungssystem zu überdenken."

Übung für unangenehme zwischenmenschliche Begegnungen:

Urteile stoppen, Raum kreieren

Du spürst Ärger in dir aufkommen.
Dir schießen Urteile, wie "Idiot!",
"So etwas macht man doch nicht!" oder ähnliches in den Kopf.

Dann versuche dir ein "Stopp" zu sagen.

Leere nun deine Gedanken und beobachte ganz wertneutral, was gerade passiert ist. Was hat jemand genau gemacht oder gesagt.

Beschreibe es so, als ob du ein Roboter ohne Empfindungen bist.
Und dann spüre nach, was sich in dir verändert hat.

Für dich gefunden:

Singer-Songwriterin Song von Eva Sauter: Über den Leiermann aus Franz Schuberts Winterreise

"Die 24-jährige Singer-Songwriterin und gebürtige Tübingerin studiert an der Popakademie Mannheim und ist bereits mehrfach preisgekrönt. Für SWR2 schreibt sie ab sofort jeden Monat einen Song, mit dem sie anknüpft an das Erbe unserer klassischromantischen Musiktradition.

Zum Start: eine Auseinandersetzung mit dem "Leiermann" aus Franz Schuberts "Winterreise" – ein Lied, das Eva Sauter auf ihre ganz eigene Weise in unsere heutige Zeit überführt." (Text von der swr2-Homepage)

klicke hier

Termine von Seminaren und Workshops



letzte Chance:

Beziehung statt Erziehung - Wege zum Miteinander in der Familie Konflikttraining auf Basis der GFK nach Rosenberg ab 16.02.2022

8x Mittwochs 19.00h - 21.30h Termine siehe hier

Ort: Familienzentrum oder online

Anmeldung über das Familienzentrum Darmstadt

NEU! online

Übungsgruppe für Menschen mit Vorkenntnissen ab 21.02.2022

Montags 19.00h – ca. 21.00h Termine siehe hier

Ort: online, per zoom

weitere Termine sind geplant und werden noch geplant und 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