

MITEINANDER

Newsletter 4/2023



Weder Richtig noch Falsch ...



**Jenseits von richtig und falsch liegt ein Ort. Dort
treffen wir uns.**
Rumi

...oder Wer sind wir, zu urteilen?

Das obige Zitat von Rumi ist eines der beliebtesten der GFK-Gemeinschaft, weil es auf eine wichtige innere Haltung der GFK hinweist.

Richtig und Falsch sind neben Gut und Böse/Schlecht vermutlich die am häufigsten verwendeten Bewertungen in unserer Gesellschaft:

🍁 Die großen Volksparteien sind richtig – die AfD ist falsch.

🍁 In die Schule zu gehen ist richtig – der Schule fernzubleiben falsch.

🍁 Mit Messer und Gabel zu essen ist richtig (und bitte auch das Messer rechts und die Gabel links!) – und alles andere ist falsch. (o.k. die Suppe dürfen wir mit dem Löffel essen – aber nur wenn er oben quer über dem Teller gedeckt wurde)

🍁 Brav zu sein ist richtig – wütend zu sein ist falsch.

...und diese Liste könnte ich endlos fortsetzen und damit wohl jeden Lebensbereich durchdringen. Und bestimmt rattert auch schon bei dir im Kopf die Richtig-und-Falsch-Liste, oder?

Können wir uns aber in unserer Welt ohne die Unterscheidung zwischen Richtig und Falsch leben und zurechtfinden?

Ja und Nein! Je komplexer eine Gruppe wird, desto wichtiger werden verbindliche Regeln (Gesetze), die nicht bei jedem Vorkommnis neu ausdiskutiert werden, sondern als fixe Orientierung stehen. Ist es jedoch wirklich zu jedem Zeitpunkt „falsch“, wenn eine Person diese Regeln nicht befolgt? Wer ermächtigt sich, hier zu urteilen? Gott, der Staat, die Eltern, der Chef?

Jedes Mal wenn wir über jemand anderen urteilen, stellen wir uns in der Hierarchie über diese Person - vereinfacht gesagt: wir wissen es besser, wir sind mächtiger, unsere Meinung ist wichtiger usw.. Dieses Denken verhindert Empathie und das einfühlsame Wahrnehmen, Vermuten und Zuhören und damit verhindert es die Chance, den Regel-brechenden-Menschen als meinesgleichen zu erkennen und zu verstehen: Als einen Menschen, der ebenso Gefühle und Bedürfnisse hat, wie ich.

Ich fand dieses Konzept von Anfang an sehr spannend und erleichternd, da ich vor allem mein Handeln häufig kritisiert habe. Mit der Idee von „es gibt kein Richtig und Falsch“ im Hinterkopf, fiel es mir leichter zu erkennen, dass ich aus dem Wunsch handele, mir wichtige Bedürfnisse zu erfüllen.

Wie sieht es aber mit krassen Vergehen aus, wie Mord und Vergewaltigung oder Ausländerfeindlichkeit und Autoraserei? Hier fiel es mir deutlich schwerer, zu akzeptieren, dass hier eine Bewertung trennend und schmerzhaft wirkt. Da half mir eine Aussage von Kollegen: „Verstehen heißt nicht, einverstanden zu sein.“ Und damit konnte ich gut gehen – so konnte ich Handeln, das meinen moralischen Werten widerspricht mit offenem Herzen beobachten und verstehen und gleichzeitig eine klares „Nein“ für MICH haben, ohne den anderen schnell als falsch oder böse/schlecht abzuurteilen.

♥ Wenn du merkst, dass du in der Erziehung deines Kindes noch häufig in diesen moralischen Urteilen steckst und gleichzeitig neugierig bist, wie es anders sein könnte, dann hast du in meinem [online-Eltern-Kurs](#) (ab 07.11.2023) die Möglichkeit deine Reaktionen zu reflektieren, dich mit anderen auszutauschen und andere Handlungs- und Reaktionsoptionen kennen zulernen.

Bei Anmeldung bis zum 10.10.2023 gibt es einen Early-Bird-Preis von 70 Euro statt 80-120 Euro

Und wenn dich meine Darstellung triggert, du komplett im Widerstand oder total verwirrt bist, lade ich dich ein, mir gerne deine Gefühle und Bedenken zu schreiben.

Deine Anne 🍀

neues Angebot:

offene Übungsabende - online am 09.11. und am 12.12.2023

Wer keine feste Übungsgruppe braucht oder dem regelmäßige Termine zu viel sind und dennoch an der GFK dranbleiben möchte, für den ist dieses Angebot goldrichtig.

Weitere Infos auf der [Homepage](#)

Übung

Meine Bewertungen und ich

Beobachte dich und deine Gedanken heute
und wenn du willst auch in den nächsten Tagen.

Achte darauf, wann du urteilst und etwas als „richtig“ oder als „falsch“ ansiehst/denkst.
Hinweis: Taucht ein Satz auf, wie „Das macht man aber nicht.“ Oder „Das geht ja gar nicht!“ Bist du genau beim richtig und falsch.

Nimm dir einen Zettel und schreibe deine Beobachtungen auf.

Jetzt hast du 2 Möglichkeiten:

1. Versuche den anderen Menschen (oder auch eine Menschengruppe, wie z.B. Menschen, die auf das Handy schauend über die Straße gehen) nun zu verstehen: Wofür macht er das, was er macht? Was erfüllt er sich damit?

Oder 2. du schaust dich und deine Reaktion an: Wieso ist dieses Verhalten für mich falsch? Was ist mir wichtig? Wonach sehne ich mich?

Und jetzt stelle dir den Menschen so vor, wie er für dich ideal handelt. Schließe kurz die Augen und lassen wie in einem Film vor deinem inneren Auge die Situation ablaufen, aber so verändert, dass alle deine Bedürfnisse erfüllt sind.

Profi-Hinweis: Indem wir unsere Urteile (richtig und falsch) wahrnehmen, lernen wir uns und unsere Bedürfnisse und unsere Werte besser kennen.

Ich freue mich von dir zu hören, wie es dir mit der Übung erging, ob und welche Erkenntnisse du gewonnen hast. Schreibe mir gerne eine Nachricht.

Für dich gefunden:

Am 6. Oktober - dem Geburtstag von Marshall B. Rosenberg - feiert die GFK-Gemeinschaft mit ganz unterschiedlichen Angeboten den **Tag der GFK**. Vielleicht ist auch für dich etwas dabei?

[Tag der GFK - Veranstaltungen](#)

Diese Band ist eine Entdeckung meines Sohnes. Abgesehen davon, dass die Musik echt Laune macht, finde ich die Texte auch noch tiefgehend.

[Lied C'mon Down von Poor Man's Poison](#)

C'mon Down steht für mich für jedermanns Wahrheit. Das Leben kann anstrengend und belastend sein, doch ist es deine Aufgabe, Selbstverantwortung zu übernehmen und deine Wahrheit in diesem Leben zu finden und das zu leben, was dein Leben wertvoll und wichtig macht.

Mit Sicherheit kann man Vieles und Anderes aus dem Text herausholen, doch möchte ich dir hier meine „Wahrheit“ darstellen und weshalb ich das Lied heute hier teile.

Termine von Seminaren und Workshops



Ein Weg zur Balance - Zerrissenheit im Alltag

Achtsamkeit und Selbstfürsorge für Eltern

Samstag 04.11.2023, 9-15h im Familienzentrum Darmstadt

weitere Infos [hier](#)

Das, was dir wirklich wichtig ist

Ein Tag rund um die Bedürfnisse

Freitag, 24.11.2023 von 10h - ca. 17.30h

Das offene Haus, Rheinstr. 31, Darmstadt

weitere Infos [hier](#)

online-Einführung

Intensiv-Einführung in die GFK über (etwas mehr) als 5 Wochen

online ab 04.12.2023 19.30 - 21.30h

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*