

# 3

Christin Niklaus

## **Die Kraft und Freiheit der inneren Verbindung**

Seit drei Jahren bin ich mit der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) unterwegs. Es ist ein Weg, den ich gehen möchte und der mich gleichzeitig auch herausfordert. Durch die vielen Stunden der Auseinandersetzung mit der GFK ist es mir gelungen mein Kommunikationsverhalten zu reflektieren, zu bedauern statt mich schuldig zu fühlen und Bitten zu stellen – immer in dem Bewusstsein, dass nicht jede Bitte vom Gegenüber umgesetzt wird. Was mich nicht mehr stört, weil ich mit meinen Lernenden, Mitarbeitern, Freunden und meinem Lebenspartner eine Beziehung haben möchte, die auf Freiwilligkeit basiert.

Im Februar 2019 besuchte ich bei The Coaching Company einen zweitägigen Workshop «Glaubenssätze knacken». Natürlich nicht, weil ich Glaubenssätze habe, sondern weil mir der Termin gut in die Agenda passte. Na gut ich gebe zu, ein paar Sätze habe ich schon: «Ich bin stark, perfektionistisch und schnell», «Wer rastet der rostet», «Immer schön freundlich sein». Wie alle, habe auch ich Glaubenssätze. Die Frage ist jedoch, ob wir unbewusst danach handeln müssen, oder ob wir uns frei dazu entscheiden können.

In einem Zweiergespräch stiess ich auf einen Glaubenssatz, der mich sehr tief berührte: «Es geht nie um mich.» Dieser Satz widerspiegelte meinen Lebenskampf, den ich mit ganz vielen anderen Glaubenssätzen verdeckt hielt. Seine Wurzeln reichen weit in meine Kindheit zurück. Da ging es wirklich nie um mich. Es ging darum meine kranke Mutter zu beschützen, meinem tyrannischen und spielsüchtigen Stiefvater zu entkommen und meinen beiden kleineren Geschwistern etwas zu Essen auf den Tisch zu zaubern. Auch, wenn es manchmal nur Wasser war. Ich forschte neugierig danach, wofür sich dieser Glaubenssatz einsetzte und kam auf das Bedürfnis «Verbindung»!

Jetzt wurde mir bewusst, dass ich mein ganzes Leben lang krankhaft, schon fast manisch, um

Verbindungen gekämpft hatte. Ich organisiere wie wild, damit ich in Verbindung mit anderen sein kann. In diesem Verhalten entdeckte ich einen inneren Zwang und keinerlei Freiheit. Es fiel mir wie Schuppen von den Augen: Ich verbinde mich mit allem und jedem – nur nicht mit mir!

In diesem Prozess gelang es mir eine innere Verbindung zu mir aufzubauen und auch mit meiner kleinen Christin in Kontakt zu kommen. Ich konnte ihr zeigen, dass wir zwei in Verbindung sein können und dass es ok ist unsere Verbindungs-Energie ganz für uns zu nutzen. Daraus wurde mein neuer Glaubenssatz: «Ich darf meine Energie für mich gebrauchen.» Natürlich darf ich auch weiterhin organisieren, helfen, unterstützen und mit anderen in Verbindung sein – in Zukunft freiwillig und ohne Zwang.

Die Energie, die durch diese Verbindung zu mir frei gesetzt wurde, lässt mich eine Lockerheit, Leichtigkeit und Klarheit fühlen, die ich in meinen 40 Jahren noch nie erleben durfte. Dafür bin ich unendlich dankbar.



Christin Niklaus

### **Wir feiern unseren 15. Geburtstag mit 15 Erfolgsgeschichten mit der GFK**

Machen Sie mit und teilen Sie Ihre GFK-Erfolgsstory mit uns. Während 15 Monaten wird monatlich eine Geschichte veröffentlicht. Am Ende entsteht ein E-Book daraus.



**Erfolgsgeschichten an:**  
office@tcco.ch

