

1

Ula Trinkler

Die 10-jährige Giraffe

Wenn wir lernen, auf eine empathische Art und Weise mit Konflikten umzugehen, beeinflusst das nicht nur das eigene Verhalten – es wirkt sich auch auf das Umfeld aus. Das habe ich kürzlich mit meiner Tochter Mara eindrücklich erleben dürfen.

«Mami, ich konnte Grossmami und Grosspapi bei einem Streit helfen, ich habe die Giraffensprache* angewendet!», ruft meine Tochter Mara aufgeregt, mit leuchtenden Augen, als sie vom Wochenende bei den Grosseltern zurückkehrt. «Ah ja? Was ist denn passiert?», frage ich überrascht und neugierig.

«Wir gingen mit Lupa (junge Hündin der Grosseltern) spazieren. Lupa fand einen Ast und nagte daran. Grosspapi befahl ihr, sofort damit aufzuhören, Grossmami aber erwiderte, er solle sie doch machen lassen. Sie begannen miteinander zu streiten, bis Grosspapi sich umdrehte und verärgert stehen blieb. Ich lief zu Grosspapi und fragte ihn: «Warum möchtest du nicht, dass Lupa an diesem Ast herumbeisst?» «Weil es gefährlich ist, es könnten Holzsplitter in ihre Speiseröhre gelangen und dann müssen wir in den Notfall mit ihr!», antwortete Grosspapi. «Aha, dir geht es um die Gesundheit von Lupa...», meinte ich. «Ja! Und dazu kommt, dass es viel Geld kosten würde, wenn man Lupa deswegen operieren müsste!»

«Es ist Grosspapi also auch ums Geld gegangen», erzählt mir Mara. «Ja, das höre ich ... und wie ist es denn weiter gegangen?», möchte ich wissen. «Grosspapi hat sich umgedreht und ist wieder mit uns weiter spaziert. Sein Gesicht wirkte entspannter. Ich glaube, ich konnte ihm mit der Giraffensprache helfen.»

«Ja, das glaube ich auch.» Ich bin verblüfft und erfreut, wie Mara mit dieser Konfliktsituation umgegangen ist. Ich vermute, dass das Mitgefühl, welches sie ihrem Grosspapi gegenüber zum Ausdruck gebracht hat, Verbindung und

Verständnis ermöglicht hat – für alle Beteiligten. Für Mara haben sich Harmonie und Wohlbefinden erfüllt, denn sie mag es nicht, wenn Erwachsene in ihrem Beisein «streiten» und ein Konflikt ungeklärt gärt. «Denn», so sagt sie, «die Erwachsenen sind in einer solchen Situation auch nicht lieb zu mir, wenn es ihnen nicht gut geht.»

Die Freude am Gelingen, die Giraffensprache zum Wohl aller erfolgreich eingesetzt zu haben, ist deutlich spürbar, denn es war das Erste, was Mara mir beim Heimkommen erzählte. Mich selbst durchströmen Erleichterung und Zuversicht. Es hilft! Es nützt! Es trägt Früchte! So juble ich innerlich. Es gelingt, mir und anderen Menschen mit der Gewaltfreien Kommunikation zu begegnen und diese (vor-) zu leben. Ich feiere, wie das zu Wohlbefinden, echter Verbindung und friedvoller Handlungsfähigkeit beiträgt und so in kleinen und grossen Alltagshandlungen Wirksamkeit erfolgt.

* die empathische Sprache der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg



Ula Trinkler,
mit freundlicher
Genehmigung von Mara
Trinkler, welche darauf
bestand, namentlich
genannt zu werden :-)

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

