

>> auf-gespürt



>> Nach Feierabend

von der Opposition zur Kooperation

Marianne ist verzweifelt: Ihr 15-jähriger Sohn Claudio ist in der Pubertät. Anstatt zum Allgemeinwohl der Familie beizutragen, macht er immer das Gegenteil.

Wird er gefragt, ob er beim Abwasch hilft, verschwindet er auf die Toilette. Und wenn sich die Familie über Ferien mit dem Camper begeistert, möchte er Clubferien.

Marianne kann sich nach einer anstrengenden Arbeitswoche ein «Du könntest auch mal an andere denken!» nicht verkneifen. Sie verurteilt ihren Sohn als verwöhnten Pascha, dem der Familienfrieden egal ist. Sie hat genug vom Verhalten ihres Sohnes und würde am liebsten damit drohen, ihm das Taschengeld zu kürzen, falls er sich nicht ändert.

Doch dann erinnert sich Marianne daran, was sie in einem GFK Seminar der Coaching Company gelernt hat:

Wer mit der Androhung von Strafen jemanden zu einem Verhalten zwingen will, erreicht oft das Gegenteil. Ein verbindender Kontakt ist damit nicht möglich und Ressentiments, Frust und Resignation können das Resultat davon sein.

«Die Angst vor Bestrafung vermindert Selbstachtung und Wohlwollen»

Marshall B. Rosenberg

Marianne entscheidet sich, die Situation mit Selbstempathie zu analysieren, um innerlich Klarheit zu bekommen: «Claudio erledigt seine Arbeiten im Haus nicht. Ich bin frustriert, weil mir wichtig ist, dass sich alle an den alltäglichen Hausarbeiten beteiligen. Und wenn ich höre, dass Claudio das Gegenteil vom Rest der Familie möchte, dann bin ich genervt, weil es mir um ein Miteinander geht.» Die Klarheit, um was es ihr geht, entspannt Marianne. Nun ist sie innerlich bereit, Claudios Perspektive einzunehmen:



Hinter jedem Widerstand stecken Bedürfnisse.

Claudio steht mit der Suche einer Lehrstelle unter Druck, und auch Schlussprüfungen der Schule belasten ihn. Vielleicht wünscht er sich am Wochenende einfach mal Zeit zum «Hängen»? Macht er sich vielleicht Sorgen, dass seine Wünsche nicht mehr zählen, wenn der Rest der Familie Campen gehen möchte?

Sie spürt ein echtes Interesse, Claudios Welt zu entdecken und sucht das Gespräch mit ihm. Sie erfährt von Mitschülern, die er doof findet, weil sie «Mann» und «ich schwöre» sagen und dass er in der Schule fast der einzige Schüler ist, der keinen ausländischen Nachnamen trägt. Er fühlt sich einsam und unsicher im Umgang mit Menschen aus anderen Kulturen. Dazu kommt der Stress mit der Lehrstellensuche. Während Marianne zuhört, entspannen sich beide.

Etwas später sagt sie zu ihrem Sohn: «Claudio, ich möchte noch ein Dessert vorbereiten, bevor die Gäste kommen und bin knapp in der Zeit. Deshalb bin ich etwas nervös und wäre froh um Unterstützung. Könntest Du mir die Klappstühle aus dem Keller holen?» Sie lässt ihm ganz bewusst eine Wahl zwischen ja und nein. Zu ihrer Überraschung geht er in den Keller und holt die Stühle.

«Menschen tragen mit Freude zum Wohlergehen anderer bei, wenn sie das freiwillig tun können»

Marshall B. Rosenberg

Mit einem Lächeln wird sich Marianne bewusst, dass sie genauso gefangen ist, wenn sie jemanden zu etwas zwingen will wie derjenige, der nur Opposition als Strategie sieht. Erst wenn wir unabhängig sind von dem, was andere tun oder nicht tun, gewinnen beide Wahlfreiheit.

Christa Wagner

Coaching-Tipp

**Leistungsstress?
Nervös
vor Auftritten
oder schwierigen
Gesprächen?**

Verschaffen Sie sich innere Klarheit und Ruhe mit einem Coaching bei The Coaching Company.

**www.tcco.ch
+41 (0)44 500 99 00**

aus dem TCCO-MAGAZIN No. 12, 08/2015

Haben Sie Lust auf mehr Lesestoff rund um das Thema Gewaltfreie Kommunikation?

Dann senden Sie uns ein E-Mail mit dem Namen „Bestellung >>auf-gespürt“ und Ihrer Post- und E-Mail-Adresse an office@tcco.ch. Sie erhalten dann kostenlos und 2 Mal/Jahr das Magazin per Post und/oder per E-Mail zugestellt.

The Coaching Company | In der Teien 6 | 8700 Küsnacht | Switzerland | Tel +41 (0)44 500 99 00