Gewaltfreie Weihnachten

Es muss ja nicht gleich ruhig und besinnlich werden...

Inspirationen aus der Gewaltfreien Kommunikation
für ein verbindendes Miteinander,
mit weniger Anspannungen und Stress,
Konflikten oder dem Anspruch auf
perfekte Weihnachten

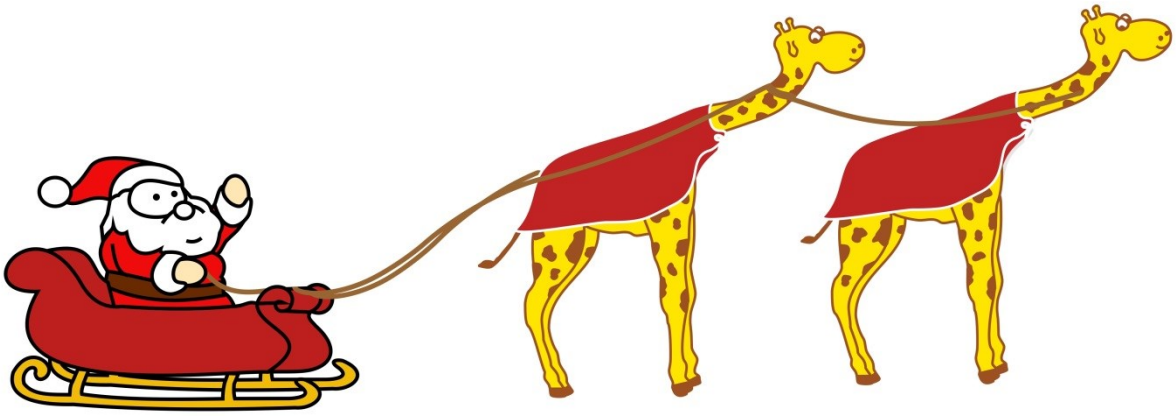
Alles Liebe

Impressum / Kontakt:

Mut-Fabrik® - Jens Neumann // Angerstr. 17a 04177 Leipzig // www.mut-fabrik.email // info@mut-fabrik.email

E-Book - Gewaltfreie Weihnachten

Es muss ja nicht gleich ruhig und besinnlich werden ☺



Ihr haltet unser Weihnachts-E-Book „in den Händen“, als Sonderausgabe unserer Wochenmails, die wir an unsere Teilnehmer*innen der Jahres-Onlinekurse versenden, basierend auf der Gewaltfreien Kommunikation GFK nach Marshall B. Rosenberg, deren Anliegen die Verbindung zu sich selbst und den eigenen Bedürfnissen und zu anderen Menschen ist, denn unser aller Bedürfnis ist Verbindung, Gemeinschaft und Liebe.

Die GFK wird wegen unserem Symboltier der Giraffe, das Landtier mit dem größten Herzen, auch Giraffensprache genannt. Wir möchten mit euch Inspirationen rund um das Thema Weihnachten, Weihnachtsvorbereitungen und Rituale teilen und euch vor allem zu einem verbindenden Miteinander einladen, um sich so der oft zitierten besinnlichen Weihnachtszeit zu nähern.

Die folgenden Seiten werden dir kein weiteres Rezept für die perfekten Weihnachten liefern, wie du es in zahlreichen Illustrierten finden kannst. Es wird keine Ratschläge oder Anweisungen geben, etwas richtig, besser oder gar perfekt zu tun. Ich möchte ja nicht zu neuem Druck beitragen, sondern zu mehr Leichtigkeit für Verbindung und besinnliche Weihnachten.

Ich wünsche euch viel Freude und Inspiration beim Lesen

Herzlichst

Jens

Unser Zitat zum Thema:

„Deine Präsenz ist das wertvollste Geschenk,

das du einem anderen menschlichen Wesen machen kannst.“

Marshall B. Rosenberg

<u>Weihnachten in Verbindung</u>

Weihnachten steht für mich auch als Synonym für die Sehnsucht nach Verbindung zu den eigenen (Groß)eltern, zu den eigenen (Enkel)kindern, synonym für Freude in der Familie.

Auf diese Suche nach Freude möchte ich mit dir gehen und die Stolpersteine betrachten, die aus dem Fest der Liebe und der Zeit der Besinnlichkeit, oft Stress, Pflicht und Anspannung machen, anstatt Freude. Wir alle brauchen Leichtigkeit, echte Vorfreude und Freude mit der gesamten Familie für uns selbst und unsere Lieben. Also lasst uns lossuchen…

<u>Besinnung auf Weihnachten</u>

Die Redewendung „besinnliche Weihnachten“ ist auch gleich mein Stichwort, nämlich die Einladung, sich auf das zu besinnen, wofür Weihnachten eigentlich steht. Damit meine ich nicht die Historie, die du sicher kennst, sondern, sich auf das zu besinnen, was du eigentlich mit Weihnachten verbindest, du ganz persönlich. Ja, worum geht es dir eigentlich?

In der GFK gehen wir auf die Suche nach erfüllten und unerfüllten Bedürfnissen. Es sind ja Bedürfnisse wie Verbindung, Gemeinschaft, Geborgenheit, Nähe, Wärme, Harmonie und Liebe, die unsere Sehnsucht nach Weihnachten ausmachen und die hinter den Anspannungen, Vorbereitungen und unzähligen rastlosen Aktivitäten rund um das Weihnachtsfest stecken.

Ich selbst habe mich lange Zeit als Weihnachtsmuffel bezeichnet und Aversionen gegen den Geschenkewahnsinn, den Konsumdruck und auch gegen den Stress zu Weihnachten in der Familie selbst gehegt.

Erstmals mit der Geburt meines ersten Sohnes im Oktober 2012 freute ich mich wieder auf die Weihnachtszeit. Dabei fiel es mir jedoch nicht leicht, zu wissen und spüren, was ich mir selbst für diese Zeit wünschte, was ich selbst an Bedürfnissen damit verband, um eine eigene „Weihnachtskultur“ zu pflegen und Rituale für meine eigene Familie zu finden.

Ich hatte Weihnachten als Kind und bis zu diesem Zeitpunkt nicht als die oft zitierte besinnliche und heimelige Zeit erlebt. Auf der Suche nach meinen Bedürfnissen waren es aber gerade die Verbundenheit der Familie, die Geborgenheit und die Leichtigkeit des Beisammenseins, die mir fehlten. Ich kann an dieser Stelle nur von mir erzählen und lade dich gleichzeitig ein, für dich zu schauen, welche Bedürfnisse an und um Weihnachten für dich erfüllt waren oder auch unerfüllt blieben. Dann kannst du beginnen, neue Strategien für diese Bedürfnisse zu entdecken und auszuprobieren, um an Weihnachten und ebenso an jedem anderen Tagen des Jahres gut für dich zu sorgen.

<u>Einladung:</u> „Was verbinde ich mit Weihnachten (Geburtstagen / Treffen in der Familie)?“

Mit dieser Verbindungseinladung möchte ich dich einladen, eine paar Zeilen an deine Lieben zu schicken (gedanklich oder real), in denen du dir selbst darüber bewusst wirst,

welche Bedürfnisse du selbst mit Weihnachten, den Fest- und Feiertagen, dem Schenken und Beschenktwerden verbindest. Als Inspiration findest du auf www.mut-fabrik.de im Downloadbereich eine Bedürfnisliste oder du nimmst dir unsere Bedürfniskarten zur Hand.

Eine schöne Möglichkeit ist auch, Weihnachtserinnerungen, die du gemeinsam oder allein zu Weihnachten hast und die für dich schön und erfüllend waren, zu teilen. Ausdruck bekommen diese Erinnerungen, wenn darin deine Emotionen auftauchen und welche Bedürfnisse damit in Verbindung stehen. Z.B. „Ich erinnere mich noch, als ihr die große Pyramide gekauft habt, ich war ganz fasziniert und freue mich jedes Mal noch, wenn ich sie bei euch sehe. Das hat für mich etwas von Geborgenheit…"; „Als vor vielen Jahren der Weihnachtsbaum umgefallen ist und Papa erst geflucht und wir dann aber gemeinsam so sehr darüber lachen konnten, das berührt mich sofort wieder, da gab es für mich eine schöne Leichtigkeit und viel Freude…"; „Letztes Jahr war ich allein im Weihnachtsoratorium, nur für mich am ersten Weihnachtsfeiertag. Das hatte für mich eine große Ruhe und Verbindung zu Weihnachten. Dass ich mir diese Zeit genommen und gegönnt habe, darüber freue ich mich." (Bedürfnis nach Ruhe, Selbstwertschätzung, Autonomie, Achtsamkeit…) Gerade das Teilen solcher Erinnerungen und seien es Geschichten, die jeder schon kennt, haben oft viel Verbindendes. Welche Erinnerungen haben wir wechselseitig, wie und was hast du als Kind erlebt? Vielleicht können wir Altes aufleben lassen oder als Zeichen für Veränderung nehmen. Oder wir erfahren Neues und Unerwartetes, können teilen, dass ein gemeinsames Erlebnis von uns verschieden wahrgenommen und erinnert wurde.

<u>Beobachte dich selbst</u>

Die nächsten Einladungen dieses Briefes betrachte ich als Annäherung an Anspannungen, für die wir uns Veränderung wünschen. Die Beobachtungen, wie die (Vor-)Weihnachtszeit sich gerade für dich anfühlt, die Vorbereitungen, das Schenken und der Ausblick auf die Feiertage, sind die wichtigsten Hinweise, welche Veränderungen du brauchst und welche Bedürfnisse bei dir gerade unerfüllt sind. Sieh diese Weihnachten als Chance auf Veränderungen.

<u>Einladung:</u> „Beobachte dein Weihnachten“

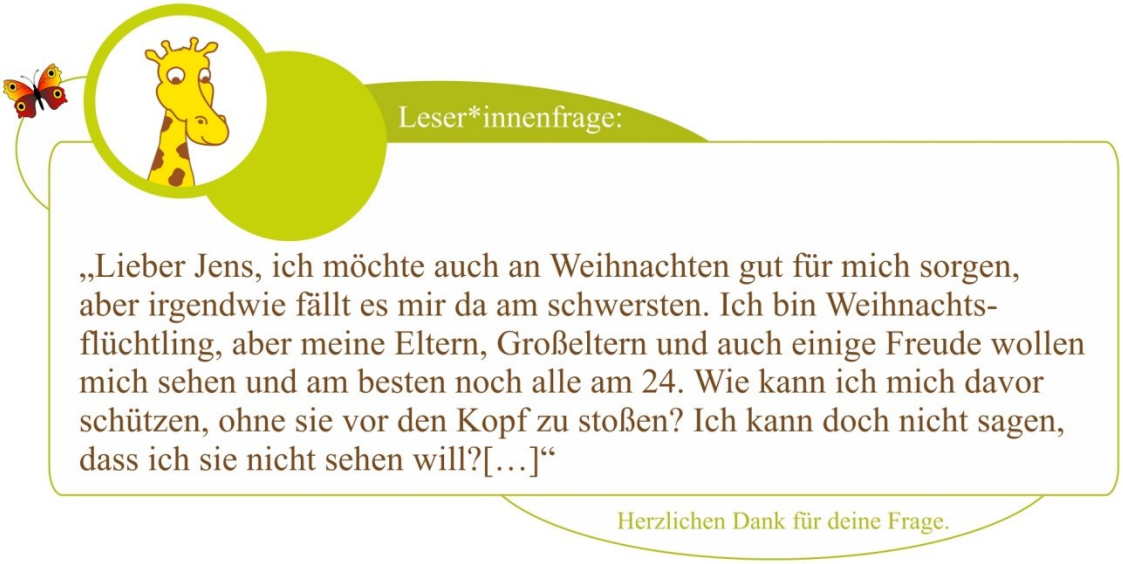
- *Beobachte deine Gedanken: Wie sollte es (anders) sein? Diese Gedanken beinhalten bereits deine Sehnsucht und unerfüllten Bedürfnisse.*
  Z.B. „Ich sollte mit meinen Kindern alleine feiern“(Autonomie, Sicherheit, Geborgenheit …); „Die ganze Familie sollte mal wieder zusammenkommen.“ (Gemeinschaft, Verbindung, Harmonie …); „Ich sollte nicht wieder so viel Geld für Geschenke ausgeben.“ (finanzielle Sicherheit, Vertrauen, Besinnung, Achtsamkeit …); „Die Familie sollte nicht wieder zu Weihnachten streiten.“ (Vertrauen, Konfliktfähigkeit, Ehrlichkeit, Harmonie …)
- *Beobachte deine Gefühle: Gefühle irren nie, sie sind die Wegweiser zu unseren Bedürfnissen und zeigen immer an, was wir in diesem Moment brauchen. „Ich fühle mich unsicher.“(Sicherheit …), „Ich bin traurig, wenn wir uns streiten.“ (Trauer, Verbindung, Verständnis …)*
  Wie fühlt es sich also an, wenn du… ein Geschenk suchst, überlegst was du kochen magst, wen du einladen und besuchen möchtest, und vor allem wie fühlt es sich an, wenn du es nicht planst, sondern mittendrin stehst…wenn der Besuch da ist, sie deine Wohnung betreten/du zu ihnen kommst…, wenn das Essen auf dem Tisch steht…, die Geschenke ausgepackt werden …, usw.
- *Beobachte alle Konflikte und Anspannungen. Welche Bewertungen fallen dir auf, die du sendest oder die du bekommst? Welche Kritiken, Urteile, Ratschläge, Vorwürfe, Lobeshymnen usw. sind dabei und was machen sie mit dir? Erinnere dich daran, dass du diese Konflikte als Übungschancen sehen wolltest und daran wunderbar üben können wirst. Also sag „Danke“, denn das wird dich unterstützen, die Qualitäten zu erkennen, die du wirklich brauchst.*

Halte möglichst viele Beispiele der drei Einladungen für dich fest. Gern kannst du mir Beispiele und deine Fragen zu den Einladungen einsenden.

Die Autonomie der eigenen Familie

Schon als Kind empfand ich es als sehr aufgeladen, dass Rituale sehr starr Jahr für Jahr verliefen, dass ich beispielsweise mit meinen Eltern am Weihnachtsabend immer pünktlich bei den Großeltern erscheinen musste. Und ja, es war für mich sehr pflichtgemäß und mit wenig Freude in Form von Lebendigkeit, Vorfreude und Gemeinschaft verbunden.

Der Punkt, auf den ich hinauswill, ist einer meiner Lieblingssätze in Seminaren: „Wer gesehen werden möchte, muss sich zeigen.“ Ich hatte als Kind und habe nun als Vater das Bedürfnis nach Autonomie, ich wollte mit einbezogen werden, was, wo und wie wir feiern, wollte gesehen werden. Erst mit der GFK erkannte ich, dass ich mich aus der passiven Rolle des Kindes nie emanzipiert und zusätzlich noch Rituale aus der Familie meiner Freundin übernommen und mich auch dort passiv eingefügt hatte. Bei unserem ersten Weihnachtsfest mit Kind erlebte ich innerlich große Anspannungen und regelrecht Wut darüber, dass mein Kind scheinbar ebenso wie ich mit funktionieren sollte nach dem Motto: „The same procedure as every year…“ (Der gleiche Ablauf wie jedes Jahr). Es war mein Inneres Kind, das rebellierte, gesehen werden und nicht mehr funktionieren wollte. Die damaligen Weihnachtsbesuche mit neugeborenem Kind zu auch noch festgelegten Zeiten machten das aber für mich erst deutlich. Wo war die Empathie für uns als neue Familie, für die dies auch anstrengend war, für das Baby, das seinen eigenen Rhythmus hatte und das ich nicht an vorgegebene Strukturen anpassen wollte? Mit dem ersten Kind ist für mich aus meiner Beziehung auch eine Familie geworden. Wir sind nicht mehr nur Kinder, sondern in einer Doppelrolle auch Eltern. Als solche haben wir auch einen neuen Schutzraum. Nach der Autonomie der eigenen Person, der der eigenen Beziehung, nun auch den der eigenen Familie. Dabei geht es für mich nicht um die Emanzipation von etwas, also nicht um die Distanzierung von der Familie und den Eltern, sondern um eine Emanzipation, die Anerkennung der Bedeutung der eigenen Familie. Ich möchte mit meiner Familie gesehen und als solche respektiert werden. In Bezug auf Weihnachten möchte ich gefragt werden: „Wie stellt ihr euch euer Weihnachtsfest vor?“ Und ich möchte mich und auch dazu ermutigen, eure Wünsche und Vorstellungen zu teilen.



<u>Ein Nein als Geschenk</u>

Ganz wichtig ist für mich die Feststellung, dass wir uns NIE gegen etwas oder Jemanden entscheiden, sondern immer für etwas. Wenn ich also als Großelternteil traurig darüber bin, dass meine Kinder gerade an Heiligabend nicht bei mir sind, kann ich mich daran erinnern, dass sie NIE wegen mir nicht da sind, sondern, weil sie gerade für sich und ihre Bedürfnisse sorgen. Oft kommen da Bewertungen, „Die wollen nicht mit mir feiern…, denen ist es zu langweilig bei uns…, ich bin denen nicht wichtig genug…, die sind undankbar…“ usw. Das alles ist nicht die Wahrheit, aber es können unsere Gedanken sein, hinter denen sich unsere Befürchtungen und Ängste verbergen.

Wenn jemand zu dir Nein sagt, hör´ und sieh´ bitte das Ja dahinter, das Ja zu den eigenen Bedürfnissen. Ein Nein ist NIE eine Ablehnung, auch nicht, wenn es als Vorwurf zu dir kommt. Ich sage dann vielleicht Nein zu einer Einladung, könnte aber tatsächlich das Nein weglassen und teilen, dass ich gerade nicht in der Energie bin zu kommen, weil ich Ruhe brauche. Ich entscheide mich FÜR mein Bedürfnis nach Ruhe und NIE GEGEN andere Menschen.

Das bedeutet nicht, dass mein Gegenüber nicht traurig über meine Entscheidung (über sein nicht erfülltes Bedürfnis) ist, aber der Versuch uns wechselseitig glücklich zu machen, es allen Recht zu machen, führt für mich nicht zur Freude am Beisammensein, sondern zu Pflicht (aus Angst) und zu Anstrengungen, die einfach nicht stimmen und nicht im Einklang mit den eigenen Bedürfnissen stehen. Und das spüren die Menschen, dass wir nicht freiwillig und gern da sind und dies ist viel verletzender, finde ich. Marshall B. Rosenberg sagt: „Wir bezahlen dafür, wenn wir ja sagen, aber nein meinen. Das hat einen hohen Preis.“

<u>Du bist das Geschenk!</u>

Gern möchte ich das Thema Schenken noch weiter betrachten. Es geht mir hier aber zunächst um das Schenken im Allgemeinen, also kleine Geschenke, Mitgebrachtes von den Großeltern und nicht im Speziellen um größere Einzelgeschenke. Wenn ich unterstelle, dass die Intension des Schenkens ist, eine Freude zu bereiten, dann müsste es doch leicht sein, dies zu erfüllen?

Eine Person, auf die ich mich freue, erfreut mich ja gerade mit ihrer Anwesenheit, oder mit einem überraschenden Anruf, mit einem Signal „Ich habe an dich gedacht“ und „Ich nehme mir gerade Zeit, weil du mir wichtig bist.“ Die Freude und die Wertschätzung der Person wären damit doch gesichert, oder?

Was macht es scheinbar so schwierig, diese Geste bereits als solche zu wertschätzen, anstatt Materielles zu schenken? Wird nicht aus der Freude „Ich bin“ die Freude „Ich habe“? Statt „Du bist zu mir gekommen, weil ich ich bin“, wird die Freude projiziert in einen Gegenstand, der anstelle des Schenkenden steht. Das Kind freut sich dann beispielsweise nicht mehr über die Oma, die überraschend zu Besucht kommt und sich Zeit nimmt, sondern über das mitgebrachte Geschenk.

Ich selbst beobachte und bedauere dies, wenn mein großer Sohn schon seit er zwei Jahre alt ist, meine Eltern oder meine Schwiegermutter nicht mit „Hallo, ich freu´ mich, dass du da bist“ begrüßt, sondern mit „Hast du mir ein Luckyei mitgebracht?“ (Luckyei war sein Wort für Überraschungsei)

Mit der Überschrift habe ich es vorweg genommen - ich möchte beitragen, sich selbst als Geschenk zu sehen, sich selbst und die eigene Zeit wertzuschätzen, als Beitrag für Aufmerksamkeit, als Bedürfnis, das jeder Mensch hat. Diese Energie ist das Geschenk, ein Geschenk, das wertvoll und vielleicht auch selten ist. Da braucht es für mich nicht mehr, schon gar nicht den Stress für das Richtige und Perfekte, denn ich kann unterstellen, dass sich jeder Mensch nach Gesehenwerden, Wertschätzung und Aufmerksamkeit sehnt, eben weil es grundlegende Bedürfnisse sind. Alles andere wird leicht zur Kompensation in der Haltung: „Ich bin nicht gut genug, damit sich jemand über mich freut.“ Und schon sind wir wieder bei den grundlegendsten Glaubenssätzen und dem Selbstvertrauen, dass wir als Menschen „perfekt“ in eigener Sache sind, weil wir Menschen sind und allein durch echte Präsenz und bewusstes Anwesendsein Verbindung ermöglichen, die uns wechselseitig essentielle Bedürfnisse erfüllen.

Ungewollte Geschenke

Ein kleines Trauma aus meiner Kindheit ist ein Onkel, der sich stets mit einem Händedruck und mit einem versteckten Zweimarkstück darin verabschiedete. Da ich zu ihm keine große Verbindung hatte, war mir dies unangenehm und später interpretierte ich dies als Kaufen von Zuneigung.

Als Kind habe ich sicherlich nicht bzw. nur unbewusst darauf reagiert. Was machen wir aber mit Geschenken, die wir oder unsere Kinder erhalten, die wir nicht mögen?

Der Punkt auf den ich hinaus möchte, ist wieder der Satz: „Wer gesehen werden möchte, muss sich zeigen." Es kann mir nur jemand eine Freude machen, mich mit etwas überraschen, wenn ich zeige, was mir Freude bereitet. Ich hatte oft innerlich den Vorwurf an meine Familie, dass sie sich nicht genug für mich interessierten und ich deshalb Geschenke bekam, die mich nicht erfreuten. Mit der Gewaltfreien Kommunikation habe ich mir erst langsam die Ausdruckskraft zurückerobert, die meine Freude überhaupt wieder sichtbar machte, so dass ich sie durch die Kommunikation von Gefühlen wieder transportieren und andere Menschen daran teilhaben lassen konnte, was mir Freude bereitet. Meine Familie und insbesondere meine Eltern waren offensichtlich frustriert und verunsichert beim Schenken, nicht, weil sie sich nicht für mich interessierten, sondern weil es ihnen trotz aller Kopfstände und Bemühungen nicht leicht fiel, mich wahrzunehmen. Wenn wir für andere nicht sichtbar werden, bleibt ihnen nur zu raten, was das Richtige sein könnte und dies muss, gerade wenn wir selbst genaue Erwartungen haben, schiefgehen.

Bezogen auf ungewollte Geschenke für unsere Kinder, z.B. Süßigkeiten oder Kleidung und Spielsachen, die nicht unseren Vorstellungen von Konsum, Wertigkeit, Beschaffenheit oder Nachhaltigkeit entsprechen, gilt für mich das gleiche. Auch hier möchte ich sichtbar werden in meinen Wertvorstellungen und in meinen Bedürfnissen, die ich damit verbinde. Z.B. bei preiswerten, großdimensionierten und vielleicht noch musizierenden Plaste-Spielzeug, das für mich persönlich weder meinem Bedürfnis nach Nachhaltigkeit, Ökologie und oft auch Wertigkeit (Haltbarkeit) entspricht oder Kleidung von KIK & Co., die meinem Bedürfnis nach Nachhaltigkeit, Wertschätzung, Gemeinschaft (Stichwort Kinderarbeit, Dumpinglöhne, Soziale Standards von Arbeit), nach Ökologie (Schadstoffbelastungen von Kindern und Arbeitern) zuwiderläuft, möchte ich in meinen Bedürfnissen sichtbar werden. Ich bin grundsätzlich dankbar für die Geschenke, die einen Guten Grund hatten, die beitragen sollten und liebevoll gemeint sind und gleichzeitig möchte ich mein Umfeld teilhabenlassen, dass mich andere Strategien mehr erfreuen, erleichtern oder unterstützen würden. Dieser Ausdruck ist keine Garantie, aber erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass Geschenke mehr in Verbindung geschehen.

Ich erinnere mich an eine lustige Frage aus einer meiner Übungsgruppen. Eine Teilnehmerin war enttäuscht über ein Buch, das sie als Geburtstagsgeschenk von ihrem Mann erhalten hatte. Die Frage kam auf, als wir das Thema Bitten (der vierte Schritt der Gewaltfreien Kommunikation) besprachen. Ich fragte nach, was sie ihrem Mann antwortete, als er einen Geschenk-Tipp von ihr haben wollte. Sie antwortete: „Ich hätte gern ein spannendes Buch." Als sie dies aussprach, waren wir gleichermaßen belustigt, weil deutlich wurde, dass dieser Tipp derart unkonkret und schon daher keine Bitte war, dass die Enttäuschung vorprogrammiert sein musste - der arme Kerl. Enttäuscht sein (im Übrigen kein Gefühl) kann ich nur, wenn ich konkrete Erwartungen habe. Auf das Nachfragen, was für sie ein spannendes Buch sei, kamen dann sehr präzise Angaben: Sie wünschte sich den Folgeroman eines bestimmten Autors, dessen erstes Buch sie gerade gelesen hatte. Ihr seht, wenn wir genaue Vorstellungen haben, gibt es unserem Gegenüber Leichtigkeit, wenn wir diese auch teilen. Dies nimmt uns vielleicht die Überraschung, aber gleichzeitig auch die Enttäuschung.

Eine Übung, zu der ich gern in Paarmediationen einlade, ist das Klären von Wünschen. Grob gesagt vernehme ich nicht selten eine Unterstellung an den Partner / die Partnerin: „Der oder die muss doch wissen, was ich brauche, solange wie wir schon zusammen sind." Ich unterstütze dann beide Seiten, klar zu benennen, was denn ihre Bedürfnisse sind, was zumeist eine große Herausforderung ist, bewusst zu spüren, was ich brauche, was hinter meinen Anspannungen steckt. Darin wird dann auch die Illusion abermals deutlich, dass ich vielleicht möchte, dass mein Partner / meine Partnerin meine Bedürfnisse erfüllt, ich mein Gegenüber dabei aber derart überfordere, nämlich damit zu wissen, was ich brauche, bevor ich es überhaupt klar benennen kann. Kurz: Ich möchte, dass meine Partnerin errät, was ich brauche, bevor ich es selbst weiß :). Ich mache damit meinen Partner / meine Partnerin zum Erfüllungsgehilfen / zur Erfüllungsgehilfin meiner Bedürfnisse, da ich die Eigenverantwortung, mich in meinen Bedürfnissen zu kennen, zu zeigen und selbst Ideen für Strategien (Handlungen) zu haben, leugne und als Druck in andere projiziere. Anders ausgedrückt: Die Gewaltfreie Kommunikation lädt uns ein, uns in unseren Bedürfnissen zu entdecken und Verantwortung dafür zu übernehmen. Erst dann können andere auch zu unserem Wohlergehen beitragen.

Perfekte Weihnachten

Meine Vermutung ist, dass sich gerade an Weihnachten familiäre Anspannungen potenzieren, da jeder nach dem „Perfekten Weihnachtsfest“ sucht, an dem alle zufrieden sind - nur, dass dies weniger mit Empathie und Aushandeln in Gemeinschaft geschieht, als vielmehr mit dem Vertrauen in alte „bewährte“ Muster. Da wird das Festessen zum Stressfaktor, damit es allen schmeckt, das an sich freudvolle Schenken zur Angst, es könnte nicht gefallen und zu guter Letzt nervt die Kleiderfrage: „Oh Gott, was soll ich eigentlich anziehen…?“

Einige alternative Weihnachtsbeispiele habe ich bereits von Familien gehört, die ich sehr inspirierend für mich fand - wo beispielsweise das aufwendige Festessen (wenn die stundenlangen Vorbereitungen nicht von der Freude am Kochen besonderer Menüs motiviert waren) durch einfache Gerichte ersetzt wurde oder das gegenseitige Schenken komplett weggelassen oder verwandelt wurde.

Oder wie wäre es den einmal mit einem großen Schild für den Besuch: „Für Ordnung und gutes Essen war nicht genügend Zeit. Ich habe mich daher für ein Schönes gemeinsames Essen entschieden…“ oder „Da es ja immer was zu meckern gibt, habe ich mir in diesem Jahr die Mühe für große Ordnung gespart.“ … Ich freue mich über Fotos deiner Schilder und Sprüche.

Auf meinem Schreibtisch steht eine Karte mit dem Spruch: „Ich bin übrigens nicht perfekt und ich arbeite auch nicht daran!“ (- auch nicht bzw. erst recht nicht an Weihnachten.)

Ich möchte nicht missverstanden werden. Ich sehe sehr wohl die großen Bemühungen in meiner Familie, ein schönes, freudvolles und liebevolles Weihnachten zu gestalten. Ich sehe, dass wir mit dem Altbewährten beitragen wollen, denn das ist das Beste, was wir gelernt haben, um unsere Bedürfnisse zu befriedigen. Wenn das nicht funktioniert, schlussfolgern wir nur allzu leicht, dass es nicht genug war, dass wir nicht genug sind und verstärken unseren inneren Druck und die Energie, die wir beim nächsten Mal aufwenden werden. Ich sehe, wie viel Energie auch meine Familie aufwendet, leider auch viel Geld ausgibt, um es allen recht, richtig und eben perfekt zu machen.

Ich glaube, dass es all dessen nicht bedarf, um ein schönes, verbindendes Miteinander zu schaffen und dass die Energie, die zusätzlich aufgewandt wird, immer dem Perfekten gilt, dass es für mich nicht gibt. „Perfektion ist heilbar“ sage ich oft und habe es an mir erprobt. Es ist unheimlich anstrengend, das Perfekte anzustreben und eben eine Illusion. Das Perfekte zu schaffen, würde voraussetzen, dass ich weiß, was alle anderen brauchen, was deren Optimum ist, welche Strategien sie sich in diesem Moment wünschen. Was für eine Überforderung! Mit der Gewaltfreien Kommunikation gehen wir davon aus, dass wir dies nie wissen, nur bestenfalls erfragen können. Dies wiederum würde voraussetzen, dass uns jeder sagen kann, was er oder sie braucht. Ohne die Verbindung zu uns selbst und zu den Menschen in unserer Umgebung laufen wir maximal unseren Erwartungen und Ängsten hinterher und fragen uns andauernd, was gut und richtig sein könnte, was wir anbieten sollten, was andere

erwarten, statt zu entdecken, dass sich die anderen sicherlich auch mehr Leichtigkeit und schlicht Gemeinschaft und Verbindung wünschen.

Und durch die Erfahrungen, die wir miteinander gemacht haben, erhöht sich der Druck von Jahr zu Jahr. Wenn ich versuche, perfekte Weihnachten zu gestalten, ein perfektes Essen zu zaubern und natürlich perfekte Geschenke zu verschenken (der Weihnachtsmann irrt ja bekanntlich nie und scheut auch keine Kosten), dann werde ich diesen Druck auch ausstrahlen. Folglich spüren alle anderen diesen Stress und machen sich diesen ebenfalls. „Wenn ihr das so festlich gestaltet, muss ich auch etwas Festliches anziehen… Wenn ihr so aufwendig kocht, möchte ich, wenn ihr am ersten Weihnachtsfeiertag zu uns kommt, mindestens genauso… Wenn ihr so teure Geschenkte macht…“ Du erkennst, was ich hier überzeichne. Wir projizieren unsere Ängste auf das Weihnachtsfest und schaffen damit auch eine angespannte Atmosphäre.

Umgekehrt können wir ebenso mit Anspannungen aufräumen, diese ansprechen und einen gelassenen Umgang damit finden.

<u>Verbindende Weihnachten</u>

Ich mag noch einmal meinen Satz: „Wer gesehen werden will, muss sich zeigen“ aufgreifen und mit einer weiteren Einladung verbinden.

<u>Einladung:</u> „Ein Geschenk und Teilen aus Freude“

Mit Geschenk ist weniger ein Geschenk im herkömmlichen Sinne gemeint, als vielmehr der Ausdruck von etwas, das dich zum Geschenk werden lässt. Ich lade dich ein, etwas von dir zu zeigen, zu teilen, dich zu öffnen.

Sag etwas in deiner Sprache, mit Musik, mit etwas Gebasteltem, mit Gebackenem, mit Humor, mit einem Foto, mit deinem Hobby… mit Etwas, dass dich erfüllt, berührt, dass Ausdruck und Bedeutung für dich hat. Das Geschenk ist nicht der Gegenstand, sondern das sich Öffnen und Darübersprechen. Es ist nicht der Kuchen, den ich mitbringe, sondern die Freude, die ich teile, durch die Erinnerung an das alte Rezept und die Oma, die ihn früher gebacken hat. Die Lieder, die ich mitbringe, sind nicht das Geschenk der CD, sondern das Teilen von Musik, die mich berührt, die ich mit jemandem teilen mag, weil sie mir wertvoll ist. Damit hast du auch die Gelegenheit, Energie, die dir fehlt, in die gemeinsamen Treffen zu bringen. Wenn ich (siehe oben) bewerte: „Immer gibt es nur starre Rituale", kann ich ja auch für mein Bedürfnis nach Lebendigkeit ein Gesellschaftsspiel mitbringen, das mir persönlich Lebendigkeit gibt. Wenn es dir wichtig ist, dann übernimm auch selbst die Verantwortung und du wirst damit die Ausstrahlung haben, ansteckend zu sein…lass dich überraschen, was Schönes, Unerwartetes und Neues geschieht.

<u>Einladung:</u> „24 Erinnerungen schenken"

Die Idee ist angelehnt an die eines Weihnachtskalenders, bei dem man 24 Tage lang bis Weihnachten ein Türchen öffnet. Die Einladung besteht darin, sich mit Erinnerungen zu beschenken, Tag für Tag oder sie 24 Tage lang zu sammeln, um sie dann unter den Weihnachtsbaum zu legen oder ihn damit zu schmücken.

24 Situationen erinnern, die Emotionen teilen und die Bedeutung einzelner Momente der Vergangenheit - Angenehmes wie Unangenehmes, einfach teilen, wertschätzen und teilhaben lassen, welche schöne Bedeutung diese Momente hatten und haben. Mit den Schritten der GFK wird dann nicht einfach eine Bewertung daraus. „Der Urlaub damals war schön…"sondern das Teilen bekommt Tiefe, wenn ich zum Ausdruck bringe, wie es sich angefühlt hat und welche tiefere Bedeutung es hatte, sprich welche Bedürfnisse in diesem Moment voll und ganz erfühlt waren. Z.B. „Als wir im Urlaub gemeinsam im Wald spazieren waren, habe ich mich sehr mit dir verbunden gefühlt, du hast mir einfach schweigend zugehört, was mich sehr berührt hat, hast nichts bewertet und warst einfach nur da und ganz bei mir. Ich für mich hatte Raum, wurde gehört und fühlte mich frei und angenommen zugleich. Daran erinnere ich mich gern…" Erinnerungen, Gefühle und Bedürfnisse als Geschenk, als Geschenkt der Verbindung, des Vertrauens, der Offenheit und (Selbst)Annahme.

<u>Einladung:</u> „Ying & Yang – Feiern und Bedauern“

Für viele Menschen gehören feste Rituale zu Weihnachten. Hier nun eine Inspiration für ein vielleicht neues verbindendes Ritual.

Optisch könnte es so aussehen:

www.kochundback.at tps://i.ytimg.com/vi/IZsqZPJcQLk/maxresdefault.jpg

Verbunden damit ist nicht nur das Backen, sondern die Einladung, Dinge, Ereignisse, Erinnerungen anzuschauen und dabei in der Haltung zu bleiben, dass es nie nur Schwarz oder Weiß war und ist. Das beispielsweise auch jedes Weihnachtstreffen mit Liebe und der Sehnsucht nach Verbindung gestaltet wurde, auch wenn es nicht zum Ausdruck kam und unangenehm in Erinnerung geblieben ist. Es ist die Einladung, schon beim Backen Angenehmes und Unangenehmes zu erinnern (Nicht Positiv und Negativ bitte, da auch die unangenehmen Dinge wichtige, also „gute“ Erinnerungen sind!) und diese als Gesprächseinladung auf den Tisch zu bringen. Etwas nicht nur sprichwörtlich auf den Tisch zu bringen, sondern etwas verbindend zu teilen.

Feiern und Bedauern - Jeder, der einen Keks nimmt entscheidet:

- *Etwas Angenehmes oder Unangenehmes aus dem vergangenen Jahr zu teilen*
- *Eine angenehme oder unangenehme Weihnachtserinnerung zu teilen*
- *Das schönste und furchtbarste Weihnachtsgeschenk der Vergangenheit zu teilen (Was hätte ich gebraucht - immateriell!)*
- *...*

Das Ritual und die Kekse als Zeichen können auch unter dem Jahr als Einladung auf den Tisch gebracht werden. Oder du verschickt die Kekse (und /oder das Rezept, das du magst) als Einladung. Selbst, wenn nur dir die Bedeutung bewusst ist, wird das beitragen.

Über Fotoeinsendungen und Feedback freue ich mich wahnsinnig!!!

<u>Einladung:</u> Verbindende und er(mutige)nde Weihnachtsgeschenke

Wer Lust auf weitere Inspirationen hat, ist hiermit eingeladen, unsere Onlinekurse für Eltern, zur Selbstbehauptung, zu den einzelnen Bedürfnissen und zur Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation zu entdecken oder und als Gutschein zu verschenken. www.mut-fabrik.email

Erstmals haben wir auch drei Hörbücher selbst gestaltet und veröffentlicht. „Hör mal, was du wirklich willst" (zur Einführung in die GFK), „Es muss ja nicht gleich traumhaft werden" (ein Weg zur radikalen Selbstannahme) und „Mama, ich glaub wir müssen reden"(für GFK in Familien). Ich freue mich, wenn wir voneinander hören… www.mut-fabrik.de

So, nun ist Zeit für dich und dein (Vor)Weihnachten. Ich freue mich sehr, dass du diesen Text für dich entdeckt hast und würde mich freuen, wenn du ihn mit vielen Menschen aus deinem Umfeld teilst, damit er auch dort beitragen und inspirieren kann.

Ich habe mir mit diesem Text auch einen Wunsch erfüllt, nämlich gerade zu Weihnachten für Verbindung zwischen Menschen beizutragen, dich und mich gleichzeitig dazu einzuladen und das Fest zu unserem Fest zu machen.

Ich wünsche dir viel Freude, Verbindung und Gemeinschaft mit dir selbst und deinen Lieben

Herzlichst

Jens

Impressum / Kontakt:

Mut-Fabrik® - Jens Neumann // Angerstr. 17a 04177 Leipzig // www.mut-fabrik.email // info@mut-fabrik.email