

Rezension für das Buch

Von Christiane Welk

Birgit Schulze:

Was uns verbindet – In 4 Schritten zur Gewaltfreien Kommunikation im Alltag
mvg- Verlag 2021

Und wieder ein Buch zur Gewaltfreien Kommunikation. Es gibt doch schon so viele, und in wesentlichen Teilen sind sie alle gleich – könnte Mann/Frau zunächst denken, wenn er/sie das Buch in Händen hält. Doch weit gefehlt!

Schon beim ersten Durchsehen lese ich mich an den Beispielen fest, fühle mich an eigene Beispiele und meine Reise in der Gewaltfreien Kommunikation erinnert und bekomme Lust, das Buch von Anfang an intensiv durchzulesen.

Ich spüre mehr und mehr, dass die Beispiele, die Birgit Schulze beschreibt, wirklich aus der ganzen Tiefe und dem Facettenreichtum des Lebens gegriffen sind. Auch erfahrene „GFK-ler“ werden hier eingeladen, weiterzudenken. Dazu verhelfen auch die vielen eingestreuten Übungen, die sehr liebevoll und den Leser*innen zugewandt, vorgestellt werden. Platz für die eigenen Antworten ist auch da, so dass dieses Buch ein richtiges Arbeitsbuch werden kann.

Gleichzeitig lässt Birgit Schulze uns teilhaben an vielen Situationen aus ihrem Leben. So ist es auch ein recht persönliches Buch, was die Authentizität noch erheblich steigert.

Das Buch ist aufgeteilt in 5 Kapitel (Einführung; Praxisteil; Nutze die Schritte der GFK für dich; Kommunikativen Herausforderungen mit Empathie und Mitgefühl begegnen; Nutze die vier Schritte für deine persönliche Entwicklung und Dankbarkeit und Wertschätzung).

Mit jedem Kapitel steigt die Autorin tiefer in die GFK und den Bewusstwerdungsprozess ein, berührt viele Lebensthemen und gibt so eine Reihe von Anregungen, mit den Lebensthemen umzugehen. Und das alles unter dem Gesichtspunkt der Verbindung mit sich selbst und mit anderen. So kommen auch das Nein-Sagen und Hören, der Ärgerprozess, Umsetzen der GFK in Alltagssprache, Empathie in Konflikten sowie Wertschätzung und Feedback zur Sprache. Auch dem Abschied nehmen ist ein Abschnitt gewidmet. Dabei greift sie auf den Ansatz von Gerald Hüther zurück, „der in einem Interview davon spricht, wie wir unsere Selbst-Heilungskräfte durch einen liebevolleren Umgang mit uns selbst aktivieren können, dadurch mehr im Einklang mit uns selbst sind und mit unseren Gefühlen und Bedürfnissen in Kontakt kommen, um herauszufinden, was uns guttut.“

Wachstum, Entwicklung, Veränderung gehören zum Leben dazu und dazu gehört auch das Abschied nehmen. Mit der Übung „Herz, nimm Abschied und gesunde“ lädt sie ein, bewusst Abschied zu nehmen und sich Unterstützung durch die vier Schritte zu holen, so dass du dich der Veränderung vollkommen hingeben kannst.

Angrenzende hilfreiche Strategien werden ebenfalls angesprochen wie z.B. Havening und Embodiment.

Mit all diesen Überlegungen, Anregungen, Übungen lädt sie uns ein unser Leben zu entwickeln, zu entdecken und zu gestalten und gibt in diesem Sinne eine Handreichung zu der Aufforderung von Mahatma Gandhi:

„Sei selbst die Veränderung, die du in der Welt sehen willst.“

