

## JOURNAL

## Infoveranstaltung Neurodermitis

e. Die Schweizerische Neurodermitis-Stiftung lädt Betroffene, Angehörige, Interessierte und Fachleute zur kostenlosen Informationsveranstaltung «Neurodermitis: Wenn die Haut brennt» ein.

Ausgewiesene Fachärzte und ein Ernährungsberater sprechen über mögliche Ursachen von Neurodermitis, deren vielfältige Erscheinungsformen, über Therapie und Forschung: Prof. Dr. Dr. med. Johannes Ring (Techn. Universität München), Prof. Dr. Brunello Wüthrich (Universitätsspital Zürich), Dr. med. Claudia Steiner, Dr. med. Roger Lauener sowie Daniel Gianelli (alle Hochgebirgsklinik Davos Wolfgang).

Anschliessend werden gerne Fragen aus dem Publikum beantwortet und ein Apéro serviert.

Die Informationsveranstaltung findet am Freitag, 17. Oktober, von 18.30 bis 20.30 Uhr in der Hochgebirgsklinik Wolfgang statt. Der Eintritt ist frei.

## Diplomfeier der Physiotherapieschule

e. Kürzlich fand in den Räumlichkeiten der Physiotherapieschule Thim van der Laan AG Landquart in Anwesenheit von Eltern, Verwandten, Schulbehörden und Lehrerschaft die Diplomfeier statt.

Nach vierjähriger Ausbildung (Höhere Fachschule) konnten 18 Diplomandinnen und Diplomanden die durch das Schweizerische Rote Kreuz anerkannten Diplome überreicht werden.

Direktor Thim van der Laan begrüsst die Anwesenden, im Speziellen die Diplomanden. Einen besonderen Gruss und Dank richtete er an die Lehrerschaft und die Praktikumsbegleiter.

Die Übergabe der Urkunden erfolgte durch die Programmleiterin, Frau Brigitte Bakker, und deren Stellvertreterin, Frau Anja Stibane.

Die Festlichkeiten wurden umrahmt von humoristischen Vorträgen der Studenten mit dem speziellen Hinweis auf die schöne Zeit während der Ausbildung.

Aus Davos haben Raphaela Hobel, Davos Dorf, und Hanna Wellauer, Davos Platz, die Ausbildung abgeschlossen.

# Wenn unerfüllte Bedürfnisse schreien

Davoser Mütter und Väter üben sich in gewaltfreier Kommunikation – eine Herausforderung

**Zu was sagt das Kind Ja, wenn es Nein sagt? Warum begleiten heute Eltern ihre Kinder auf dem Weg ins Erwachsenenleben und erziehen sie nicht mehr? Wie menschliche Kommunikation ohne subtile Machtausübung funktioniert und wirkt, will neu geübt sein.**

CLAUDIA HUTTER BITAR

«Die Sprache von Herz zu Herz entspricht zutiefst unserer menschlichen Natur», sagte Barbara Möri, Lehrerin, Atemtherapeutin und Erwachsenenbildnerin aus Ins. Sie tat dies am Samstag in der Villa Vecchia vor 16 Müttern und Vätern, die sich auf Einladung des FamilienRats Davos und der Arbeitsgemeinschaft christlicher Kirchen in Davos (AKiD) anlässlich eines Tagesseminars zum Thema «Gewaltfreie Kommunikation» zusammenfanden.

### Welches ist mein Bedürfnis?

Möri stand am Flipchart, setzte sich mit einem theoretischen Modell zur gewaltfreien Kommunikation ins Kreisrund auf den Boden oder sass zusammen mit den Eltern von Kleinkindern und Jugendlichen am gemeinsamen Esstisch und beauftragte sie mit Übungen. Es war Denksport der ungewohnten Art, denn gewaltfreie Kommunikation will gelernt sein. Immer ging es in den Ausführungen der Referentin um Gefühle, Bedürfnisse und Beobachtung. Erst aus der wertefreien Beobachtung von Situationen liessen sich die Gefühle und damit die darunterliegenden persönlichen Bedürfnisse der Beteiligten eruieren, betonte Möri.

### Jedes Gefühl ist okay

Gefühle sind letztlich ernstzunehmende Botschafter: Sie zeigen, ob ein Bedürfnis befriedigt ist oder nicht. Doch welches ist meines und welches ist das Bedürfnis des Kindes (Ehegatten, Kollegen, Mitarbeiters, Vorgesetzten, Nachbarn usw.)? Kann ich das über meine Empathie – die Wahrnehmung über mein Einfühlungsvermögen für mich und mein Gegenüber – nachvollziehen? «Um gewaltfreie Kommunikation im

täglichen Umgang mit unseren Kindern praktizieren zu können, müssen wir also zunächst uns selbst wahrnehmen», veranschaulichte eine Teilnehmerin den Ansatz des theoretischen Modells in einer Aha-Erkenntnis. Selbstwahrnehmung hat mit Nabelschau zu tun, und Gefühle gibt es nicht nur solche, die von der sozialen Umwelt willkommen geheissen werden. Es gibt auch jene, die ein tabuisiertes Besenammerndasein fristen wie etwa Wut, Trauer, Verzweiflung und Schmerz. Möri dazu: «Jedes Gefühl, das wir haben, ist grundsätzlich in Ordnung. Wir brauchen das Zusammenspiel aller Gefühle.»

Barbara Möri wollte kein neues Erziehungskonzept unter die Leute bringen. Immer wieder bezog sie sich auf den Amerikaner Marshall B. Rosenberg, den Gründer und Direktor des Center for Nonviolent Communication. Rosenberg hat das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) entwickelt. Sein Anspruch zielt darauf, die alten Muster von Verteidigung, Rückzug und Angriff aufzulösen. Indem der Mensch das Potenzial seines Einfühlungsvermögens durch Klärung von Beobachtung, Gefühl und Bedürfnis wiederentdecke, gelinge es ihm, der Schlinge von Diagnose und damit Verurteilung zu entkommen. Rosenbergs bekanntestes Werk trägt den Titel «Gewaltfreie Kommunikation – Aufrichtig und einfühlsam miteinander sprechen».



Barbara Möri: «Wir haben gelernt, urteilend zu denken. Wir müssen uns heute wieder darin üben, unsere Bedürfnisse und Gefühle wahrzunehmen und sie zu benennen.» Foto Stefan Hügli

### Beim Werten ertappt

Muss also, um gewaltfrei kommunizieren zu können, eine neue Sprache erlernt werden? Muss alles Bisherige über Bord? Mitunter fühlten sich die Kursteilnehmenden ertappt und vor einer neuen Herausforderung stehend. Denn gemäss den Grundsätzen der GFK hat der dreijährige Luca nicht einen Wutanfall, sondern liegt auf dem Boden und schlägt um sich. Die vierzehnjährige Jasmin hat keinen Schweinestall in ihrem Zimmer – sie fühlt sich lustlos, jetzt eben das Zimmer aufzuräumen. Der zehnjährige Ruben hat nicht ein gravierendes Problem – er hat das Bedürfnis, nicht ausgefragt zu werden. In der Selbst- und Fremdbeobachtung geht es darum, sich an Tatsachen zu halten, vorbehaltlos, ohne zu inter-

pretieren. Erst wenn der Wille eines Elternteils dem Willen eines Kindes gleichgesetzt werde, könne eine Win-win-Situation entstehen. Möri: «Ein Kind, das in seiner Ich-Kraft gestärkt wird, hat einen besseren Zugang in die Erwachsenenwelt.»

Sie habe nur ein Samenkorn setzen wollen mit diesem Seminar, führte die Referentin abschliessend aus. Möri «Ich überlasse es jedem Teilnehmenden, daraus etwas wachsen zu lassen.» Sich in gewaltfreier Kommunikation zu üben, braucht Zeit und Selbstreflexion. Die Organisatoren des Weiterbildungsangebots für Eltern würden gerne ein Pflänzchen daraus spriessen sehen. Doch muss es die Zeit zulassen und eben: dem Bedürfnis der Eltern Ausdruck verleihen.