



Die Sache mit der Freundlichkeit.

Ich finde ja nette Eltern echt irgendwie cool - zumindest dachte ich das lange. So leise, freundliche. Das habe ich bewundert.

Und auch heute habe ich da gar nichts gegen. Was ich aber beobachte, sind Eltern, die nicht nett, sondern etwas sind, was mein Sohn so treffend 'leise gemein' nennt.

Die Verführung dazu liegt auf der Hand: Schließlich haben die Paradigmen sich, glücklicherweise, gewandelt. Kinder sind nun geschützt, sogar per Gesetz, sie gelten als fragil, schützenswert und als Zukunftsversicherung für unsere Welt.

Das Problem dabei? Dass wir Eltern nicht wissen, wie wir uns ausdrücken können, ohne gewalttätig zu werden. Wie sage ich, dass mich etwas nervt? Und was tue ich, wenn ich gemein werden möchte?

Die Antwort ist sicher nicht: Trotzdem nett sein. Zumindest nicht ganz. Sie ist: Nett zu DIR sein.

Im Audio der Woche habe ich dir dazu eine Übung genannt, die mir geholfen hat, echter

im Umgang mit anderen zu werden UND dabei nicht verletzend zu werden.

Audio der Woche:

[Wie du deine Emotionen ausdrücken kannst,](#)
[ohne anderen wehzutun](#)

Vertiefung der Woche:

[Eine Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation,](#) die trotz ihres häufigen Missbrauchs meines Erachtens eines der hilfreichsten Instrumente ist, um sich mit Menschen zu verbinden, die wir heute haben.

Ich freue mich auf dich! Wir sehen uns am Sonntag im Live um 11 Uhr in der Facebook-Gruppe.

Bis dann!

Deine Ruth