



edition  
riedenburg

Hanna  
Grubhofer

# Zauberbuch Familienfrieden

Die magische Wirkung der  
gewaltfreien Kommunikation  
und des Vertrauens



## Raus aus dem Alltagsstress, rein ins volle Familienleben!

Im „Zauberbuch Familienfrieden“ verrät die erfahrene Psychologin und 7-fache Mutter Hanna Grubhofer die zahlreichen Geheimnisse ihres glücklichen Familienlebens. Basis hierfür sind gewaltfreie Kommunikation, Verantwortung und Vertrauen – in sich selbst und in die Kinder.

In kurzen, leicht lesbaren Kapiteln geht Hanna auf typische Konfliktsituationen ein. Sie reflektiert ihre Gefühle und gibt praktische Handlungsanleitungen, wie Eltern möglichst stressfrei reagieren können. Zusätzlich bietet das Buch Fragebögen mit Ausfüllmöglichkeit für die eigene Standortbestimmung.



Mag. Hanna Grubhofer ist Diplom-Psychologin, Montessoripädagogin und Trainerin in gewaltfreier Kommunikation (gfk). Die Hebamme von Gefühlen und Bedürfnissen lebt mit ihrem Mann und den sieben gemeinsamen Kindern am Rande von Wien. Im Rahmen ihres Kleinuniversums versteht sie sich als Freudentänzerin, Kummerkasten, 24-Stunden-Betreuerin und Logistikmanagerin. Hanna ist professionelle Chillerin und von Herzen geme Mutter.

[empathynow.at](http://empathynow.at)



 edition  
riedenburger  
[editionriedenburger.at](http://editionriedenburger.at)



9 783903 085282  
ISBN 978-3-903085-28-2



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

**Hinweis:**

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorliegenden Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ebenfalls ausgeschlossen.

**Markenschutz:**

Dieses Buch enthält eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsmarken. Wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sein sollten, so gelten trotzdem die entsprechenden Bestimmungen.

1. Auflage	September 2016
© 2016	edition riedenburg
Verlagsanschrift	Anton-Hochmuth-Straße 8, 5020 Salzburg, Österreich
Internet	<a href="http://www.editionriedenburg.at">www.editionriedenburg.at</a>
E-Mail	<a href="mailto:verlag@editionriedenburg.at">verlag@editionriedenburg.at</a>
Lektorat	Dr. Heike Wolter, Regensburg

Bildnachweis	Fotolia.com: Zauberndes Mädchen am Cover © JenkoAtaman Zaubersymbole und Grafiken im Buchblock © danielabarreto Papierrolle © JiSign Fotos im Buchblock: © Hanna Grubhofer Portrait Hanna Grubhofer Umschlagrückseite © anwora.com
--------------	--

Satz und Layout	edition riedenburg
Herstellung	Books on Demand GmbH, Norderstedt

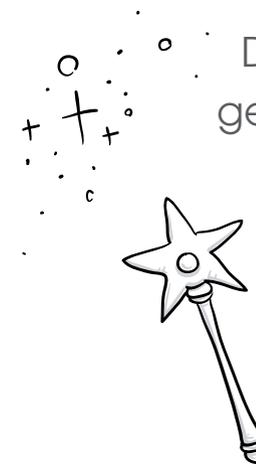
ISBN 978-3-903085-28-2

Hanna  
Grubhofer



# Zauberbuch Familienfrieden

Die magische Wirkung der  
gewaltfreien Kommunikation  
und des Vertrauens



edition  
riedenburg



# Inhalt



Widmung	8
Warum ich dieses Buch schreibe	10
<b>DIE GEWALTFREIE KOMMUNIKATION</b>	<b>13</b>
Schritt 1: Die Beobachtung	15
Schritt 2: Die ausgelösten Gefühle	16
Schritt 3: Die Beschreibung der Bedürfnisse	20
Schritt 4: Die Bitte an mich selbst	24
Fragen für den Alltag	33
<b>KONFLIKTE BEGLEITEN: DEN FRIEDEN IN DIE WELT TRAGEN</b>	<b>35</b>
Bedürfnisse: die Ursache von Konflikten	35
Ohne Wenn und „Aber“	37
Konflikte zwischen anderen Personen	38
Weihnachtsmann-Energie	41
Konflikte zwischen mir und einer anderen Person	42
Empfehlungen für den Alltag	45
<b>IM SCHMERZ BEGLEITEN ODER: DEN FRIEDEN BEIBEHALTEN</b>	<b>47</b>
Schmerz sehen	49
Trauer bewältigen	51
Mit Alltagsschmerzen umgehen	53
Schmerz annehmen	55
Empfehlungen für den Alltag	57
<b>DIE GANZE LADUNG ENERGIE: UMGANG MIT AGGRESSION UND WUT</b>	<b>59</b>
Warum wir wütend sind	60
Wut, Trotz und Traurigkeit	63
Wut begegnen	65
Das Allerbeste ist nicht gut genug?	66
Fragen und Empfehlungen für den Alltag	68

GEWALTFREI SCHIMPFEN	71	IM JETZT SEIN	139
Sich Luft machen	72	Die Freude über das Erlebte	139
So nicht: Drohen als besondere Form der gewaltvollen Kommunikation	73	Im Vertrauen sein	140
Vom Loben und Strafen	76	Fragen und Empfehlungen für den Alltag	142
Konsequent sein	79	IN SCHWIERIGEN ZEITEN	143
Fragen und Empfehlungen für den Alltag	82	Kranken Kindern beistehen	143
DEN FRIEDEN UNTER GESCHWISTERN ERHALTEN	85	Geschwister begleiten	145
Geschwisterkind werden	87	Notsituationen bewältigen	145
Raum haben und geben	92	Fragen und Empfehlungen für den Alltag	148
Von der Eifer-sucht	94	LOSLASSEN	149
Fragen für den Alltag	95	Wenn sich der Pfeil vom Bogen löst	149
ICH MUSS IM LEBEN NICHTS, AUSSER STERBEN!	97	Lernen im eigenen Tempo	150
Dem eigenen Herzen folgen	97	Teenager: Die Zeit des Erntens	154
Entscheidungen von anderen begleiten	102	Fragen für den Alltag	157
Entscheidungen bereuen	104	PERSPEKTIVEN	159
Vom Dienen und Schenken, oder: Das Leben wunderbar machen	106	Von verschiedenen Wahrheiten	159
Fragen für den Alltag	110	Zaubereien: Traumländer und Wuthunde	162
STIMMUNGSMACHE	113	Fragen und Empfehlungen für den Alltag	163
Informationsfluss gewährleisten	113	SEINEN PLATZ IN DER GESELLSCHAFT HABEN	165
Vereinbarungen treffen	114	Selbstständig sein dürfen	165
In der Fülle leben	117	Sich einbringen	166
Im Kontakt mit sich selbst sein	118	In der Welt wirken	168
Fragen für den Alltag	121	Fragen und Empfehlungen für den Alltag	169
GRENZEN UND ZUSCHREIBUNGEN	123	ZU GUTER LETZT	171
Führungskraft sein	124	Literatur	172
Liebe mich so, wie ich bin	126		
Fragen für den Alltag	129		
DREI STRESSREDUKTIONS-GEHEIMNISSE	131		
1. Zeitlos sein	131		
2. Humor ist, wenn man trotzdem lacht	132		
3. Positives Formulieren oder: Vom rosa Flusspferd	135		
Fragen für den Alltag	137		





# WIDMUNG

Dieses Buch widme ich jenen Frauen, die mein Leben geprägt haben und mir ein großes Vorbild sind:

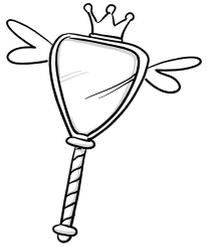
*Annemarie – meine Mutter, die mir das Leben geschenkt hat und mich zeit ihres Lebens in Liebe gepackt hat; die stets auf meiner Seite war, wenn ich sie gebraucht habe, und die mir den Freiraum gab, den ich brauchte, um meine eigenen Wege zu gehen. Und von der ich gelernt habe, wie wichtig es ist, auf sich zu achten.*

*Ruth – meine Patin und Zweitmutter, die mir die verrückten und unkonventionellen Seiten des Lebens gezeigt hat, die aus dem Nichts das Volle schöpfen konnte und aus jeder Situation ein Fest machte. Das Leben im Jetzt zu genießen war für sie das Wichtigste.*

*Großmutter Annemarie – von der ich die Liebe zum Schreiben und zu Büchern geschenkt bekommen habe. Sie war Journalistin und eine bis zu ihrem Tode ewig neugierige Person.*

*Augustine – meine Großmutter väterlicherseits, für die ich das Kind war, für das sie selbst keine Zeit gehabt hatte. Sie konnte die Zeit mit meinem Vater nicht so leben, da sie arbeiten musste. Den Schmerz über diese fehlenden Bande zwischen ihr und ihrem Sohn konnten die beiden in dieser Welt nicht mehr auflösen.*

Auch wenn ihr vier alle viel zu früh für mich diese Welt verlassen habt, so trage ich euer Erbe in großer Demut in die Welt hinaus: zu lieben und geliebt zu werden, jeder in seiner Weise.



Und dann widme ich dieses Buch meiner jetzigen Familie, die mich tagtäglich lehrt, mir meine eigenen Themen anzusehen, indem sie mir alle Spiegel vor die Nase halten:

*Lukas, mein Erstgeborener, der mich vor 15 Jahren zur Mutter gemacht hat*

*Laura, meine erste, jetzt 13-jährige Tochter, bei der ich sehe, dass sie viel von dem Leben kann, was ich mir erträumt habe*

*Benjamin, 10 Jahre (von denen fünf ein echtes Wunder für mich sind), bei dessen Geburt ich mir gedacht habe, dass ich ihm ein glückliches Leben wünsche, unabhängig davon, welche Irrwege es machen wird, und der schon ganz viele Krankengeschichten hinter sich hat*

*Jakob, unser 8-jähriger großer Träumer, der nach wie vor in seiner eigenen Realität lebt*

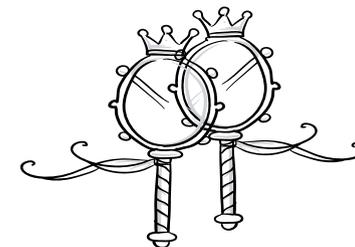
*Sarah, die 6-jährige kleine wilde Hexe, die im Waldkindergarten die Burschen dirigiert und genau weiß, was sie will*

*Tim, der 3,5-jährige, der sich in einer der unglaublichsten und anstrengendsten Zeiten in unser Leben hineinplatziert hat und so ein unglaublich süßer Kerl ist*

*Moritz, unser definitiv letztes Kind, der es mit seinen 19 Monaten liebt, mit seinen großen Geschwistern zu sein, und so unglaublich selbstständig ist*

Sie lehren mich, so viel wie möglich im Jetzt zu sein. Durch sie kann ich das Lieben und Geliebt werden weiterleben. Möget ihr diesen Schatz weiter in die Welt tragen.

Und last but not least danke ich meinem Mann für die Freiheit, so mit den Kindern leben zu können, wie ich es möchte, und dafür, dass auch er mir immer wieder einen großen Spiegel vorhält – und ich ihm wohl auch!



# WARUM ICH DIESES BUCH SCHREIBE



Wie kann es möglich sein, mit sieben Kindern zusammenzuleben und einen angenehmen und entspannten Alltag zu haben, seine Kinder zu stärken und zu selbstbewussten Menschen heranwachsen zu lassen? Und sich dabei selbst nicht zu vergessen, sondern möglichst alle Bedürfnisse unter einen Hut zu bekommen? Gibt es da Geheimrezepte?

Meine Mischung für einen entspannten und angenehmen Alltag liegt in einer großen Portion gewaltfreier Kommunikation und in einer Grundhaltung der Achtung und des Respekts sowie in dem tiefen Wissen um die gute Absicht in jeder Handlung eines jeden Wesens.

Aus meiner eigenen Kindheit gibt es viele Erfahrungen, die ich mir oft bewusst ins Gedächtnis rufe, um zu sehen, wie sie mich geprägt haben, was mir dabei gut getan hat und was nicht. Mit diesen Reflexionen gehe ich jetzt durchs Leben.



Meine Kindheit ist, im Nachhinein betrachtet, einfach wundervoll gewesen. Ich war, bis ich fünfeneinhalb Jahre alt war, zu Hause und hatte dann ein feines letztes Kindergartenjahr. Meine Mutter war zu Hause bei uns Kindern und arbeitete zeitweise in Heimarbeit für eine Akademie, später half sie meinem Vater in seiner Firma. In den Ferien waren wir „immer“ auf unserem Bauernhof – wir verbrachten dort die Weihnachts- sowie Osterferien und im Sommer drei Wochen. Das war das Paradies für uns Kinder: andere Kinder zum Spielen, Wald, Wiese, Bach und viele Tiere. In meiner Rückschau sehe ich uns dort von früh bis abends im Freien oder im Heu spielen.

Ziel dieses Buches ist es zum einen, meine Werkzeuge, allen voran die gewaltfreie Kommunikation, in anschaulicher und anwendbarer Art und Weise den Lesern auf den Weg mitzugeben. Übrigens sind natürlich immer Frauen und Männer gleichermaßen gemeint, wenn ich auch aus pragmatischen Gründen nur eine Form gebrauche.

Zum anderen möchte ich Menschen – vor allem Eltern – Mut machen, bei sich zu bleiben und einen Weg zu finden, wie sie ihr Leben mit sich und ihren Kindern wirklich genießen können. Und wie sie es vielleicht auch zu einem unkonventionellen Leben machen können, indem sie ihrem Gespür und ihrer Intuition folgen:

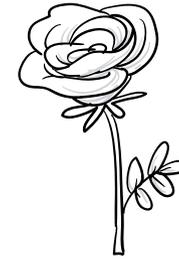
- Sei dies bei der Anzahl der Kinder,
- einer ungewöhnlichen Schulwahl
- oder bei der Entscheidung, seinen Bedürfnissen und denen seiner Kinder zu folgen und dadurch einfach anders zu sein als die anderen. Irgendwann werden vielleicht alle anders sein ...

Ich möchte zeigen, dass kleine Sachen große Auswirkungen haben können – sowohl positive als auch negative – und wie es möglich ist, sich und seinen Kindern ein lebenswertes und authentisches Leben zu ermöglichen. Damit jeder seinen Weg gehen kann und dies zum Normalen wird!



*Wohin geht die Reise?*





# DIE GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

Eine Grundlage, die ich für mein Leben gefunden habe, um es mir mit meinen Kindern, meiner Familie und mit meiner Umgebung leicht zu machen, ist die gewaltfreie Kommunikation von Marshall B. Rosenberg. Für mich ist es die Klarheit und Einfachheit seiner Form, die ich als so hilfreich empfinde. In vielen anderen Büchern und Seminaren habe ich den gleichen Ansatz wiedergefunden, viele ähnliche Modelle, z.B. Gordons Familienkonferenz, haben also die gleiche Grundlage.

Rosenbergs Werkzeug alleine ist kein Garant für ein gutes Miteinander, sondern erst das, was ich damit mache.



*Es ist in etwa so: Mit einem Hammer kann ich ganz gezielt Nägel einschlagen und ein Bild an die Wand hängen. Ich kann allerdings auch mit voller Wucht auf die Wand einschlagen und Löcher in sie hämmern. Es kommt also immer auf die innere Einstellung an. Meine orientiert sich an Marshall Rosenberg, und genauso auch an meiner Mutter und vielen Sternen, die auf meinem Weg geleuchtet haben und leuchten.*

Die wundervolle und ruhige Grundeinstellung dieses Konzeptes besagt, dass ich in dem tiefen Vertrauen bin, dass alles gut ist, so wie es ist und dass jeder in bestem Wissen und Gewissen handelt. Manchmal wäre es

vielleicht gut, das Wissen einer Person um verschiedene Werkzeuge zu vergrößern. In der aktuellen Situation ist es jedoch für die Person der einzig gangbare Weg.

Wenn ich sehe, dass ein Mensch einen anderen verletzt, dann kann ich den Verletzenden als schlimm, böse oder ähnlich „bewerten“. Ich kann ihn jedoch auch als Menschen sehen, der dies als die beste Möglichkeit sieht, einen Weg zu gehen, um sein Bedürfnis zu erfüllen.



Wenn eines meiner Kinder ein anderes Kind schlägt, dann kann ich mich auf die Suche nach den guten Gründen machen:

- Weshalb schlägt es?
- Was macht ihm selber Schmerz?
- Und wie kann ich es unterstützen, damit es einen anderen Weg findet?

Genau das Gleiche kann ich mich zu allen Menschen fragen:

- Was braucht ein Mensch, der andere Menschen verletzt, damit er seine Wut, seine Verletzung oder andere Gefühle anders ausdrücken kann?
- Wie können wir Gewaltverbrechen vermeiden? Indem wir die „Täter“ wegsperren? Wie wäre es, wenn wir ihnen andere Werkzeuge in die Hand geben, damit sie neue Wege gehen können, um ihre Konflikte zu lösen?
- Und wie wundervoll wäre die Welt, wenn wir alle uns selbst gut kennen würden und sagen könnten, was uns gerade am Herzen liegt. Wie wäre es, wenn unser Gegenüber uns mit offenem Herzen zuhören kann und wir zu einer guten Lösung kommen, an der alle Beteiligten Freude haben?

Der erste Schritt zu solch einer globalen Lösung fängt zu Hause und in unserer nächsten Umgebung an.

## SCHRITT 1: DIE BEOBACHTUNG

Ich möchte die **gewaltfreie Kommunikation**, kurz **gfk**, in einem alltäglichen Beispiel beschreiben. Und davor gebe ich eine kurze generelle Erklärung, wie sie funktioniert. Die gewaltfreie Kommunikation besteht aus vier bzw. fünf Schritten:

- Marshall Rosenberg hat die gfk auch als **Sprache der Giraffen** bezeichnet, da Giraffen die Landsäuger mit dem größten Herzen sind. Spreche ich in der Giraffensprache, ist mein Herz offen für mich und meine Gefühle und Anliegen sowie für die der anderen.
- Als zweite Sprache gibt es die **Wolfssprache**. Hier sehe ich nicht mit meinem Herzen, sondern heule meine Verurteilungen, meine Anschuldigungen, meine Bewertungen in die Welt.

Das klingt jetzt gegenteilig, nach einer guten und einer schlechten Sprache – dummerweise also so, wie es diese Idee von den Sprachen eigentlich nicht ist. Die Wolfssprache kommt bei uns dann ins Leben, wenn es eng wird, wenn wir keinen Raum mehr haben, unser Herz zu öffnen, oder Angst haben, dass wir verletzt werden. Dann schützen wir uns. Dann machen wir unser Wichtigstes zu: unser Herz. Als Schutz machen wir die anderen schlecht und schreiben ihnen böse Absichten zu.

Mit der Art und Weise unserer Kommunikation setzen wir uns nicht immer gleichmäßig auseinander, sondern besonders dann, wenn wir einen bewussten Konflikt haben. Meist gibt es einen Auslöser, der uns wütend macht, irritiert oder traurig – selten verursacht etwas, das uns freut, diese Reflexion. Solch ein Konflikt ist es auch, der in der angekündigten Alltagssituation eine wichtige Rolle spielt:



Ich komme ins Bad und die Zahnpastatube liegt offen auf dem Waschtisch. Da gibt es jetzt viele Reaktionsmöglichkeiten. Ist mir das gleichgültig, wird es bei mir wohl keine Gefühlsregungen hervorrufen. Vielleicht bemerke ich es nicht einmal oder nehme es nicht bewusst wahr. Es kann mich jedoch auch ärgern, wütend oder traurig machen oder auch freuen.

Sobald mir ein Gedanke durch den Kopf schießt, bei dem ich jemand anderen beurteile, bin ich bei der Wolfssprache, und somit beim Schritt, der der gfk vorgelagert ist: „So ein Depp, jetzt hat der schon wieder die Zahnpastatube offen gelassen!“ „Ach, schade, ich brauche wohl gar nichts mehr zu sagen, denn XY will mich einfach nicht hören.“ „Super, ich brauche nicht lange herumzuschrauben, bin ich froh, dass XY das gleich so gelassen hat!“

Das ist das Wolfsgeheul! In allen drei Sätzen beurteile ich den anderen, ohne wirklich zu wissen, weshalb die Zahnpasta offen ist. Ist der Deckel verschwunden? War keine Zeit mehr? Ist der Deckel schmutzig? Wollte mir der Andere Arbeit abnehmen? Oder gab es weitere Gründe? Keine Ahnung. Ich weiß nur: Die Situation löst bei mir etwas aus.

**Ich sehe etwas**, und das ist der erste Schritt in der gfk: die **Beobachtung**. **Ich sehe, höre, rieche, schmecke oder fühle (haptisch) etwas**. In diesem Fall:



Ich sehe die Zahnpastatube offen auf dem Waschtisch.

Wichtig ist es nun, in diese Beobachtung keine Bewertungen einfließen zu lassen. Kein: **schon wieder, immer, nie, dauernd**.

## SCHRITT 2: DIE AUSGELÖSTEN GEFÜHLE

Dann kommt der zweite Schritt der gfk: **meine Gefühle**. Wie geht es mir, wenn ich die Zahnpastatube da sehe? Viele sagen: „Ist doch klar, ich ärgere mich!“ Und das ist nicht „doch klar“. Nichts ist für jemand anderen genauso, wie ich es empfinde, denn wir sind alle verschiedene Wesen. Der andere kann vielleicht aus Erfahrung irgendwann wissen, wie es mir geht, sofern ich mich nicht geändert habe. Und nur, wenn ich mich nicht wandle.

In meinen Gefühlen dürfen in der gfk auch keine Bewertungen mit-schwingen. Sobald ich „Ich fühle mich ...“ sage, bewerte ich den anderen. „Ich fühle mich nicht gehört“, heißt nämlich nicht, „Ich bin ungehört“.

Wenn ich sage „Ich fühle mich ...“, dann drückt das aus: „Du hast mich nicht gehört, obwohl das deine Aufgabe ist.“

Und da bewerte ich bereits.



## Ich bin 😊 Positive Gefühle



angenehm	entschlossen	hellwach	schwungvoll
aufgedreht	entspannt	hocherfreut	selbstsicher
aufgeregt	entzückt	hoffnungsvoll	selbstzufrieden
ausgeglichen	erfreut	inspiriert	selig
befreit	erfrischt	jubilend	sicher
begeistert	erfüllt	klar	spritzig
behaglich	ergriffen	kraftvoll	still
belebt	erleichtert	lebendig	strahlend
berauscht	erstaunt	leicht	übergücklich
berührt	fasziniert	liebepoll	überrascht
beruhigt	freudig	locker	überschwänglich
beschwingt	freundlich	lustig	überwältigt
bewegt	friedlich	mit Liebe erfüllt	unbekümmert
eifrig	fröhlich	motiviert	unbeschwert
ekstatisch	froh	munter	vergnügt
energiegeladen	gebannt	mutig	verliebt
energisch	gerührt	neugierig	wach
engagiert	gesammelt	optimistisch	wissbegierig
enthusiastisch	geschützt	ruhig	zärtlich
entlastet	glücklich	satt	zufrieden
	gutgelaunt		zuversichtlich
	heiter		



Wenn die eigenen Bedürfnisse mit den Bedürfnissen des Gegenübers in Konflikt geraten, dann kann es einen Streit geben. Um diesen Streit gut beizulegen, ist es wichtig, dass es neben dem Erkennen der verschiedenen Bedürfnisse auch noch andere Komponenten gibt. Erstens muss man die Wichtigkeit des eigenen Bedürfnisses im Verhältnis zu dem des anderen abwägen. Dabei entstehen Fragen: Kann ich mein Bedürfnis aufschieben? Oder kann das Kind sein Bedürfnis aufschieben, oder vielleicht jemand anderer, und wir können alle unsere Bedürfnisse erfüllen?



Ein Beispiel: Mir kann es wichtig sein, jetzt zu schlafen. Doch wenn mein Kind aktuell dringend aufs Klo muss, kann ich mein Schlafbedürfnis gut für fünf Minuten aufschieben. Genauso könnte ich auch entscheiden, dass es eine Windel bekommt, ins Bett pinkeln soll oder ich könnte meinen Mann aufwecken und ihm sagen, dass er es aufs Klo begleiten soll. Das tue ich nicht, weil ich abwäge, wessen Bedürfnis derzeit wichtiger ist, und zu einer klaren Antwort gelange.

Es gibt noch einen weiteren wesentlichen Faktor in meinen Überlegungen: Wie geht es dem anderen mit meiner Entscheidung? Vor allem, wenn er mit meiner Entscheidung ganz unglücklich ist, sollte man noch einmal genauer hinschauen. Denn dann steckt hinter dem vorrangigen Bedürfnis meist noch ein anderes, das erst später zum Vorschein kommen kann.



Einige Beispiele aus dem Alltag mit Kindern: Vielleicht ist es ganz wichtig, morgen den gleichen Kaugummi in der Schule mitzubringen wie der beste Freund? Vielleicht war es heute anstrengend bei der Freundin und das Kuschneln am Abend gibt da Halt? Um solche Bedürfnisse hinter dem offensichtlichen Verhalten von Kindern zu erfahren, braucht es ein wenig Zeit und die Bereitschaft, seine eigenen Bedürfnisse kurz einmal hintanzustellen.

Wichtig ist es, bei den vier Schritten der gfk zu bleiben:

- Was habe ich erlebt und was der andere?
- Wie geht es mir damit, wie dem anderen?
- Welches Bedürfnis habe ich, welches der andere?
- Welche Bitte kann ich an mich und der andere an sich richten?

## OHNE WENN UND „ABER“

Die Basis dieser Kommunikationstheorie ist folgende Grundeinstellung: Ich achte und wertschätze jeden Menschen, so wie er ist. Ohne Wenn und Aber. Ich nehme den anderen so an, wie er ist, jetzt in diesem Moment.

Eine wesentliche Einstellung, um zu dieser Einstellung zu kommen, ist es, das „Aber“ aus seinem Leben zu streichen. Sobald ich dem anderen ein „Aber“ entgegenhalte (oder mir selbst), werte ich das ab, was vorher gesagt wurde. Damit wird der Teil des Satzes, der nach dem „Aber“ kommt, wichtiger. Klingt das sehr abgehoben?



Hier ein Beispiel dazu: Jakob und Sarah hatten am Heimweg von der Schule einen Streit. Nun berichten sie mir davon. Jakob erzählt, wie er gerade etwas auf der Straße gefunden und sich gebückt hat, um es aufzuheben. In diesem Moment kam Sarah, hat ihn gestoßen und ihm etwas zugerufen. Er ist darauf hingefallen und hat sich wehgetan. Wütend hat er sie angeschimpft und sie begannen zu streiten. Dann kam eine Frau mit ihrem Hund vorbei und hat Jakob erklärt, er solle doch auf seine kleinere Schwester gut aufpassen. Jakob ist deshalb noch wütender geworden. Und Sarah hat geweint, weil er dann schnell davongegangen ist und sie stehengelassen hat.

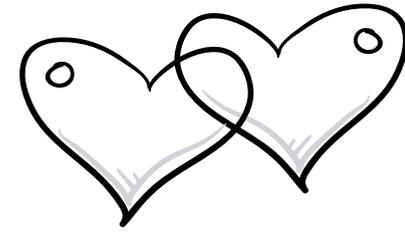
Sarah berichtet dieselbe Situation so: Sie wollte mit Jakob am Feldweg Fangen spielen und hatte ihn angestupst und „Du bist es“ gerufen. Umstoßen wollte sie ihn nicht. Die ganze Zeit hat sie versucht, ihm das zu erklären, doch Jakob war so in seinem Schmerz, dass er sie nicht gehört hat.

Als sie mir beide davon erzählen, ist das anfangs eine verbale Fortsetzung des Streits mit lauter „Abers“. Keiner hört dem anderen zu, jeder sieht nur den eigenen Schmerz und die Ungerechtigkeit. Beide sitzen da und haben Tränen in den Augen.

Mit jedem „Aber“ werten sie den Satz des anderen ab und jeder beginnt sich mehr in seine Verteidigungsrede hineinzusteigern.

Wenn wir die „Abers“ dieses Gesprächs durch „und“ oder „und gleichzeitig“ ersetzen, klingt das gleich ganz anders:

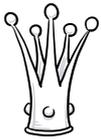
Meine Ideen:



# IM SCHMERZ BEGLEITEN ODER: DEN FRIEDEN BEIBEHALTEN

Es gibt in unserem Leben zahlreiche Situationen, die unwiderruflich sind. Viele davon sind wundervoll und wir möchten sie auch gar nicht mehr rückgängig machen. Einige davon sind schmerzhaft, sehr schmerzhaft und manchmal auch kaum zum Aushalten. Es ist gut und wichtig, in diesen Schmerz zu gehen, ihn zu durchleben und dadurch wieder in einen Frieden zu kommen. Mit seinem Schmerz umgehen zu können, die Schuld nicht jemandem aufzubürden, weder sich selbst noch dem anderen, darin liegt die Chance auf Frieden in der Welt.

Mit seinem Schmerz wieder ins Reine zu kommen, das versuchen viele, indem sie dem Täter ebenfalls Böses tun. Dies ist eine scheinbare Möglichkeit, das innere Gleichgewicht wiederherzustellen und dem anderen zu sagen: „Schau mal, so sehr hast du mir wehgetan!“ Der andere hat oft gar nicht mitbekommen, dass er verletzt hat, und denkt sich: „Ich habe doch gar nichts getan, und jetzt, jetzt hast du mich verletzt. Schau mal, so sehr hat mich das verletzt!“ Und so beginnt ein Krieg, im Kleinen und im Großen.



In der „Ilias“ beschreibt Homer die Geschichte von Achill und Priamos. Achill kämpft mit seinem allerbesten Freund Patroklos in der Schlacht und Patroklos wird von Hektor getötet. Achill ist am Boden zerstört und sinnt nach Rache. Er tötet Hektor, den Mörder seines Freundes. Doch damit ist sein Schmerz noch nicht gelindert, selbst nach dem Tod ist er nicht bereit, den Körper von Hektor zu ehren.

Priamos, Hektors Vater, sieht, was geschehen ist und geht auf nackten Füßen und nur mit einem Schurz bekleidet zum Zelt des Achill und bittet ihn, er möge den Leichnam seines Sohnes Hektor herausgeben. Da stehen sich der vor Schmerz rasende Achill und der vor Kummer niedergedrückte Vater Priamos gegenüber.

Da stehen sich nicht mehr zwei Feinde, sondern zwei Trauernde gegenüber. Obwohl der eine die Ursache für die Trauer des anderen ist, können sich die beiden in ihrer Trauer sehen und werden gesehen. Achill gibt für Priamos den Leichnam des Sohnes frei.

So ist es auch noch heute: Zur Ruhe kommen und die Waffen niederlegen ist dann möglich, wenn meine Bedürfnisse vom Gegenüber gesehen werden und ich seine Absichten sehen kann. Dann werde ich schön und der andere auch.

In vielen Konfliktbegleitungen, die ich mache, ist das – jedes Mal – sehr berührend. Da gibt es einzig die Regel, dass einer seine Sicht der Dinge beschreiben kann und der andere hört zu und wiederholt, was er gehört hat. So lange, bis der Erste nichts mehr zu sagen hat.

Dann ist der Zweite an der Reihe und erzählt, während der andere zuhört und wiederholt. Hat einer der beiden etwas anders verstanden, als es gesagt wurde, wird das so lange wiederholt, bis er ganz gehört wurde.

Irgendwann kommt der Punkt, wo beide sich ansehen und sie merken: Der andere ist doch wunderschön und möchte es so fein und leicht haben wie ich selbst. Und er ist in seiner Geschichte verstrickt und ich in meiner. Wir haben beide auf wunde Punkte gedrückt, ohne dass wir das wollten. Und es beginnt uns leid zu tun, dass wir den anderen verletzt haben.

Durch unser Offenlegen, was uns getroffen hat, machen wir uns auf der einen Seite verwundbarer, auf der anderen Seite gehen wir mit vollem Vertrauen in die Situation, dass der andere dieses Vertrauen nicht missbrauchen wird. Und so ist es dann auch.

## SCHMERZ SEHEN

---

Um andere im Schmerz zu begleiten, muss man zuerst bei sich selbst anfangen. Wie ist das, wenn meine Vorstellungen nicht erfüllt werden? Bin ich wütend, weil eine Bitte, die ich gestellt habe, doch eine Forderung war und der andere sie nicht angenommen hat? Sehe ich nur meine Sicht der Dinge und kann den anderen nicht als schön betrachten?

Es gilt wieder zu sehen:

- Was wäre mein Bedürfnis gewesen, das nicht erfüllt wird?
- Wie kann ich gut damit klarkommen, dass dieses Bedürfnis nicht erfüllt ist?
- Oder gibt es einen anderen Weg, wie ich etwas zu meiner Zufriedenheit beitragen kann?

Wichtig ist hierbei die Selbstverantwortung, also darauf zu achten, dass es mir gut geht. Das ist der Schlüssel für ein friedliches Miteinander.

Ungünstigerweise wird dies Menschen in unserer Gesellschaft bereits in frühester Kindheit abtrainiert. Wenn ein Baby weint, weil es Schmerzen hat, versuchen viele Eltern, ihm diese Empfindung auszureden:

„Das hat doch gar nicht weh getan!“

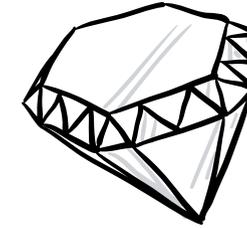
Schließlich wollen wir nie haben, dass unser allerliebstes Baby leiden muss und können das nicht sehen.



Unser Baby teilt sich uns gerade mit. Es ist hingefallen und hat sich aufgeschürft; es wurde von einem anderen Kind umgestoßen; es hat eine Spritze vom Arzt bekommen. Das sind Situationen, die für das Kind schmerzhaft und die auch nicht zu vermeiden sind.

Lernen besteht eben oft aus einer schmerzvollen Erfahrung, aus der wir die Lehre ziehen, dass wir etwas anders machen müssen.

Meine Ideen:



# DIE GANZE LADUNG ENERGIE: UMGANG MIT AGGRESSION UND WUT

Aggression und Wut sind in unserer Gesellschaft leider sehr negativ behaftet, dabei sind sie ganz wesentliche Anzeiger, dass wir etwas anders wollen, als es gerade ist.

Steht bei der Trauer oft die Hilflosigkeit im Vordergrund, weshalb wir sie aus unserem Leben ausklammern wollen, so ist dies zwar bei Aggression auch der Fall, vor allem erlauben wir uns selbst nur selten, selbst aggressiv zu sein.

Erfahren wir ein „Schockerlebnis“, gibt es eine Abfolge, wie wir mit der neuen Situation umgehen. Solche erschütternden Erlebnisse in kleiner Form und ihre Folgen gibt es vor allem für jüngere Kinder täglich:

- Zuerst wollen wir diese Situation nicht wahrhaben. (Beispiel: Das Kind versucht das Verbot, einen Lutscher zu nehmen, zu ignorieren und die Situation noch in seine Richtung zu ändern, indem es sich nochmals den Lutscher aus dem Supermarktregal holt.)

- Anschließend kommt die Wut, in der der Frust über die neue Situation Raum bekommen kann. (Beispiel: Das Kind strampelt voller Wut am Boden herum und beschimpft uns als „böse“.)
- Erst wenn die Wut ausgelebt ist, kann die Trauer kommen. (Beispiel: Das Kind begreift, dass es das Gewünschte nicht bekommen wird, und fällt in ein Weinen.)
- Als Abschluss beginnen wir die neue Situation in unser Leben zu integrieren. (Beispiel: Das Kind hört auf zu weinen und macht etwas anderes.)

Damit wir unseren Kindern und unserem Umfeld die Erlaubnis geben können, wütend sein zu dürfen, müssen wir es uns zuerst auch selbst erlauben. Und dazu braucht es ein Selbstverständnis, indem wir die guten Gründe für unsere Wut sehen können.

## WARUM WIR WÜTEND SIND

Wut kommt dann in unser Leben, wenn unsere Grenzen nicht gewahrt werden: Das kann daran liegen, dass wir diese noch nicht klar kennen und daher auch nicht rechtzeitig Stopp sagen können.



Das ist beispielsweise dann der Fall, wenn uns jemand eine Arbeit aufbrummt, der wir nicht gewachsen sind. Wir denken vielleicht, dass das Verlangte in unseren Handlungsbereich fällt, kommen während der Arbeit allerdings zu der Einsicht, dass diese Aufgabe über unsere Grenzen geht. Sie dauert zu lange, ist zu anstrengend oder wir werden mit einem Thema konfrontiert, zu dem wir nicht hinschauen wollen.

Wir können unsere Grenzen jedoch auch kennen und dabei nicht in der Lage sein, sie klar mitzuteilen. Oft liegt das daran, dass wir in unserer eigenen Kindheit abtrainiert bekommen haben, unsere Grenzen mitzuteilen.



Wie oft mussten wir etwas mit einer Freundin, einem Freund oder unseren Geschwistern teilen, obwohl wir es gerade ganz für uns haben wollten? Ein Spielzeug, unsere Mutter oder einen eigenen Raum für uns alleine? Wenn wir in diesen Situationen als egoistisch und unfreundlich geschimpft wurden, weil wir unsere Grenzen gezeigt und Nein gesagt haben, wirkt das weiter.

Daher haben wir mit gutem Grund gelernt, zwar zu spüren, dass uns etwas nicht passt, gleichzeitig jedoch nichts dagegen zu sagen. Wir wollten ja unsere Eltern nicht blamieren, unserer Mutter nicht widersprechen oder unhöflich sein.

So haben wir den Ärger hinuntergeschluckt, um ihn dann wahrscheinlich durch böse Bemerkungen, „Heimzahlen“ in anderen Situationen oder durch beleidigtes Verhalten ausleben zu können.

Schließlich gibt es auch noch Situationen, in denen wir zu spät realisieren, dass da gerade jemand über unsere Grenzen geht. In diesem Fall können wir gar nicht schnell genug reagieren.



Kinder sind in dieser Hinsicht gute Lehrmeister. Gerade in den Momenten, wo wir mit unseren Gedanken nicht bei ihnen sind, fragen sie nach Sachen, von denen sie ahnen, dass wir Nein sagen würden, wenn wir bei der Sache wären. Das machen sie natürlich ganz bewusst und gezielt, sie warten direkt darauf, bis wir in Gedanken versunken sind.

Und damit wir in Ruhe unsere Sache weitermachen können, sagen wir Ja, ohne die Dimension dieser Zusage abschätzen zu können. Dann kommt beispielsweise die Freundin zum Übernachtungsbesuch, die nachts bis zehn Uhr vorgesungen haben möchte, oder die Kinder erschleichen sich das fünfte Eis des Tages.

In all diesen Situationen sind wir an und für sich wütend auf uns selbst und unser Verhalten:

Wir haben nicht klar Nein gesagt, sei es, weil wir es nicht konnten oder weil wir die Auswirkungen des Ja nicht realisiert haben. Sich hier selbst in die Verantwortung zu nehmen ist schwieriger, als die Verantwortung für unsere eigene schlechte Stimmung bei einem Dritten zu suchen. Es ist also meist leichter, einen bösen Schuldigen im Außen zu finden: das nervige Kind, das immer „bitzelt“, die lästige Schwiegermutter oder der

Wenn ich meiner Wut Platz machen möchte, kann ich sagen:

„Ich bin wütend, weil mir ..... wichtig ist.“

„Und jetzt ist hier .....“

„Ich brauche jetzt ganz dringend ..... ,  
damit es mir wieder gut geht.“

Und ich kann mir überlegen:

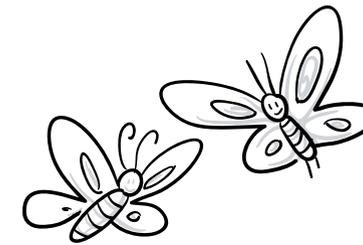
- Wann schleicht sich in meine Alltagssprache das Wort „sonst“?
- Was möchte ich haben? Wie kann ich das ganz klar ausdrücken und zu meinem Wunsch stehen?
- Wie kann ich Sachen beschreiben, die mir meine Kinder zeigen?
- Wie kann ich mich über Sachen freuen, indem ich genau beschreibe, was das Gute und Feine ist?
- Wie kann ich meinen Kindern sagen, dass mir etwas nicht passt?
- Was sehe, höre, rieche, fühle oder schmecke ich?
- Wie geht es mir damit und was bräuchte ich?
- Wann möchte ich, dass meine Kinder „Konsequenzen erleben“?
- Was brauche ich?

Meine Ideen:

.....

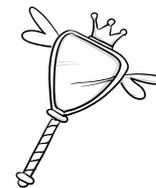
.....

.....



# DEN FRIEDEN UNTER GESCHWISTERN ERHALTEN

Ein gutes Verhältnis zu den eigenen Kindern wünschen sich wohl alle Eltern. An den Anfang möchte ich exemplarisch meine Geschichte stellen:



Ich bin die Erstgeborene in unserer Familie, meine nachfolgende Schwester erlitt durch die Geburt eine schwerste Behinderung und hat nie bei uns zu Hause gelebt. Ich fragte nach der Geburt viel, wo denn meine Schwester sei. Als Antwort hörte ich nur, dass sie „kaputt“ sei. Das war der Versuch meines Vaters, mir als Zweijähriger zu erklären, warum sie nicht bei uns leben könne. Mein nächstes Geschwisterkind wurde bis zur Geburt nicht zum Thema gemacht. Als dann meine Schwester geboren war, war ich eine Woche lang bei meinen Großeltern untergebracht und durfte sie anfangs nur durch Fenster und schließlich nur mit desinfizierten Händen anfassen. Da war also endlich das lang erwartete, tatsächlich vor Ort befindliche Geschwisterchen und – alles drehte sich um sie. Für mich war das damals völlig neu. Mein Zimmer teilte ich ab sofort mit ihr, mit der Zeit auch meine Spielsachen und sogar meine Freundinnen. Dass mir das vielleicht gar nicht passte, danach wurde nicht gefragt, denn ich musste aus der Sicht meiner Eltern unglaublich glücklich sein, dass ich nun eine Schwester habe.

Für Kinder ist es ganz klar, dass das, was die Eltern fühlen, das einzig Richtige ist. Das bedeutet für das Kind: Wenn ich anders fühle, dann stimmt wohl etwas mit mir nicht.

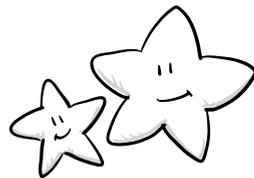


Als Kind habe ich versucht, Wege zu finden, mir mein Eigenes hin und wieder zu erhalten. Wenn ich meine Freundin getroffen habe, dann sollte meine kleine Schwester oft mitspielen, obwohl wir das nicht wollten. Daher haben wir sie so ins Spiel integriert, dass sie möglichst oft weg war: Sie war in unserem Vater-Mutter-Kind-Spiel das Schulkind, das immer in der Schule oder bei anderen zu Besuch war. Auf diese Weise konnte ich in Ruhe spielen, und offiziell spielte meine Schwester ja ohnedies mit uns mit.

Zu einem richtigen Streitthema wurde diese Nähe dann, als meine Schwester in das gleiche Gymnasium kam wie ich. Ich wollte zumindest diese Schule für mich haben und habe ihr verboten, mich in der Schule zu grüßen. Ich fuhr nicht mit ihr gemeinsam in die Schule und wir gingen dort getrennte Wege. Dabei mochte ich sie immer sehr und habe auch gerne außerhalb der Schule meine Zeit mit ihr verbracht. Doch dieser Schmerz, dass mir mein Bereich genommen worden war, brauchte erst seinen Raum.

Zu dieser Zeit habe ich ihr, wenn wir stritten, auch immer gesagt, dass sie sich andere Eltern suchen soll, denn dies seien meine Eltern. Unser jetzt sehr gutes Verhältnis ist leider nicht dadurch zustande gekommen, dass sich unsere Eltern mit uns den Schmerz angesehen haben, sondern dass meine Mutter schwer krank wurde und wir dadurch bemerkten, wie wertvoll und wichtig wir füreinander sind.

Aus dieser eigenen Erfahrung habe ich viel für meine eigene Familie mitgenommen. Ich habe mir vorgenommen, dass meine Kinder ihre Wut und Trauer darüber, dass nun ein jüngeres Kind in unserer Familie ist, ausdrücken können mit dem Ziel, dass sie sich gut verstehen bzw. zumindest keine Eifersucht zwischen ihnen ist. Und ich habe die Erfahrung gemacht, dass es wirklich möglich ist.



## GESCHWISTERKIND WERDEN

In der ersten Zeit nach der Geburt des Geschwisterkindes merkt ein Kind, dass da eine neue Beziehung auf es zukommt. Selbst wenn wir dem Kind während der Schwangerschaft noch so oft erzählen, wie sich das Leben verändern wird: Diese Information sprengt die Vorstellungskraft des Kindes. Unsere hat es ja zumeist auch gesprengt. Wir konnten uns auch nicht bis ins kleinste Detail vorstellen, was es heißt Eltern zu sein.

Hier ist ein Vergleich dazu, wie es sich ungefähr anfühlt, wenn wir plötzlich große Schwester oder großer Bruder werden:



Stellen Sie sich vor, Ihr Partner kommt mit einer neuen Frau / einem neuen Mann nach Hause und sagt: „Schatz, es ist so schön mit dir, da dachte ich mir, ich nehme mir noch einen zweiten Partner. Ab nun teilt ihr die Zimmer und mich und wir werden es ganz wunderbar miteinander haben!“ Sofern mein Partner kein Scheusal ist und ich deshalb froh bin, wenn er möglichst wenig Zeit mit mir verbringt, freue ich mich wohl absolut nicht über diese Tatsache.

Das klingt jetzt ganz dramatisch, so als ob es am besten wäre, es gäbe nur Einzelkinder.

So ist es jedoch nicht: Ich sehe Geschwister als großes Lernfeld für Kinder, als Stütze und Unterstützung, als Wachstumsbereich und als riesengroße Freude und Verbundenheit. Und dennoch werden Kinder dadurch für eine prägende Zeit ihres Lebens zwangsweise mit anderen Menschen zusammengesteckt.

Es gilt also, eine feine gemeinsame Zeit zu haben.

Wichtig ist für alle Beteiligten nun, in ihren eigenen Gefühlen und Bedürfnissen gesehen zu werden.



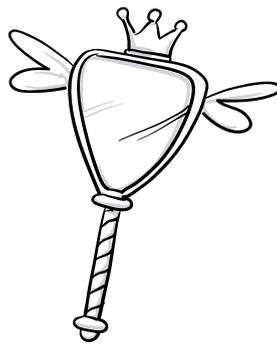
Wie geht es dem großen Bruder oder der großen Schwester?

Rund um diese Frage entsteht manchmal große Verwirrung, vor allem bei noch jüngeren großen Geschwistern. Damit nicht genug: Jedes Kind geht mit dieser Veränderung völlig anders um.



Und hier sind Kinderbücher, die meine Philosophie wiedergeben:

- Bosca, Francesca: Weihnachtskuchen für alle – *gewaltfreie Kommunikation zu Weihnachten*
- Cave, Kathryn: Irgendwie anders – *Wie ist das, wenn man anders ist? Anders gleich einzigartig*
- Kromhout, Rindert: Der kleine Esel und sein Geschenk für Jaki – *Kinder im Schmerz begleiten*
- Lindgren, Astrid: Wir Kinder von Bullerbü – *naturnahe Kindheit zum Greifen nahe*
- Lindgren, Astrid: Michel aus Lönneberga – *schlimm oder hochintelligent?*
- Lindgren, Astrid: Ronja Räubertochter – *ein wildes Mädchenbuch*
- Lindgren, Astrid: Madita – *liebevolles, freches Mädchen aus Schweden*
- Lobe, Mira: Valerie und die Gute-Nacht-Schaukel – *das endlose Spielen vor dem Weg ins Traumland verstehen*
- Lobe, Mira: Die Omama im Apfelbaum – *den Wert einer Phantasieoma begreifen*
- Lobe, Mira: Die Sache mit dem Heinrich – *Übergriffe auf Kinder*
- Pauli, Lorenz: mutig, mutig – *Mut zum Anderssein*
- Tolle, Eckhart: Miltons Geheimnis – *im Jetzt sein*
- Werner, Brigitte: Kotzmotz, der Zauberer – *Worte können Türen sein*
- Faber, Adele / Mazlish, Elaine: Nun hör doch mal zu! – *Was will mein Kind eigentlich sagen? Mit konkreten Beispielen und Übungen*



Zum Weiterlesen vom Verlag edition riedenburg  
Im (Internet-)Buchhandel und auf [editionriedenburg.at](http://editionriedenburg.at)



Dr. med. Ute Taschner  
Kathrin Scheck

### Meine Wunschgeburt – Selbstbestimmt gebären nach Kaiserschnitt

Begleitbuch für Schwangere, ihre Partner und geburtshilfliche Fachpersonen

Kaiserschnitte und andere Eingriffe in den Ablauf der natürlichen Geburt sind heutzutage weit verbreitet. Doch die meisten Mütter möchten ihr Kind verletzungsfrei auf natürlichem Wege zur Welt bringen. Dies trifft vor allem auf Frauen zu, die bereits einen oder mehrere Kaiserschnitte hatten und nun nach Alternativen zur operativen Entbindung suchen.

Das Buch „Meine Wunschgeburt“ zeigt Schwangeren, ihren Partnern, GeburtshelferInnen und weiteren Fachpersonen Wege auf, wie dies gelingen kann.

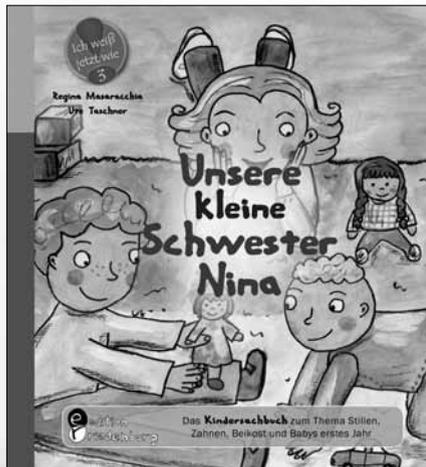
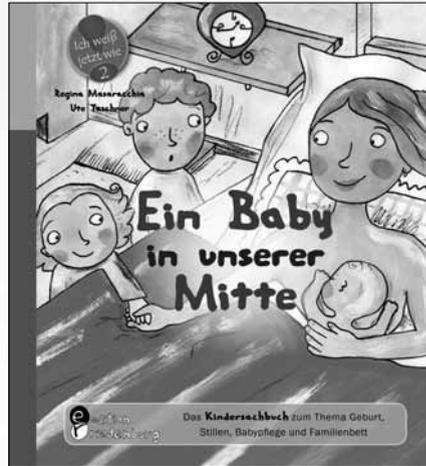
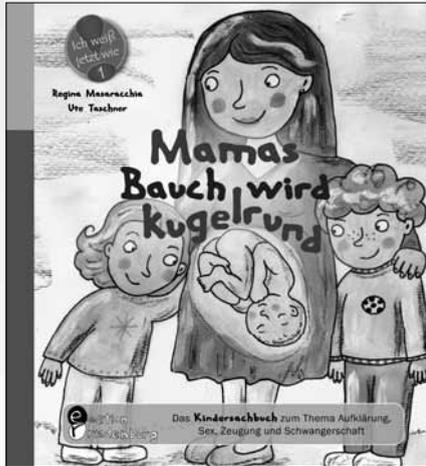


Lini Lindmayer

### Geht's auch ohne Schule? Auf den Spuren der Freilerner

Im Buch: Erfahrungsberichte von 15 Freilerner-Familien zwischen Schweden und Neuseeland

Die Begriffe „Homeschooling“ und „Unschooling“ haben längst Einzug in den heimischen Sprachgebrauch gehalten. Doch was genau steckt dahinter und wie sieht die schulfreie Praxis im Alltag aus? Lini Lindmayer schreibt aus Erfahrung. Als Mama von fünf Kindern, die weder einen Kindergarten noch eine Schule besuchen, weiß sie, was nötig ist, damit das freie Lernen Spaß macht und keine Langeweile aufkommt.



**SOWAS!**  
macht Kinder zu Experten  
für sich selbst

Die Website zur kompletten Reihe inklusive  
EXTRA- und BILDER-Spezialhefte:  
**SOWAS-Buch.de**

edition  
riedenburg  
editionriedenburg.at



## SOWAS! MINI für Kinder ab 2 Jahre

Band 1 MINI: „So fliegt der Wuschelfloh aufs Klo!“

Die Geschichte vom windelfreien Spatzenkind

Band 2 MINI: „So gehen die Tiere groß aufs Klo!“

Mit dem Wuschelfloh auf Klo-Weltreise

Band 3 MINI: „Lotta geht schon aufs Klo!“

So bleibt die Hose sauber

Die „SOWAS!“-Reihe wird fortgesetzt!



Band 1: „Volle Hose“

Einkoten bei Kindern: Prävention und Behandlung

Band 2: „Machen wie die Großen“

Was Kinder und ihre Eltern über Toilettenfertigkeiten wissen sollen

Band 3: „Nasses Bett“

Nächtliches Einnässen bei Kindern: Prävention und Behandlung

Band 4: „Pauline purzelt wieder“

Hilfe für übergewichtige Kinder und ihre Eltern

Band 5: „Lorenz wehrt sich“

Hilfe für Kinder, die sexuelle Gewalt erlebt haben

Band 6: „Jutta juckt's nicht mehr“

Hilfe bei Neurodermitis – ein Sachbuch für Kinder und Erwachsene

Band 7: „Konrad, der Konfliktlöser“

Clever streiten und versöhnen

Band 8: „Annikas andere Welt“

Hilfe für Kinder psychisch kranker Eltern

Band 9: „Papa in den Wolken-Bergen“

Hilfe für Kinder, die einen geliebten Menschen verloren haben

Band 10: „Herr Kacks und das Pi“

So landen großes und kleines Geschäft direkt im Klo!

Band 11: „Woanders hin?“

Für Kinder, die nicht zu Hause wohnen

Band 12: „Felix und der Sonnenvogel“

Das Bilder-Erzählbuch für Kinder, die getröstet und beschützt werden wollen

Band 13: „Rosa und das Mut-Mach-Monsterchen“

Das Bilder-Erzählbuch für Kinder, die mutiger sein wollen

Band 14: „Wie war es in Mamas Bauch?“

Das Bilder-Erzählbuch für Kinder und Erwachsene, die auf Zeitreise gehen wollen



SOWAS!  
gibt es seit  
2008



EDITION RIEDENBURG: SACHBUCH-VERLAG

im Buchhandel

## BEI UNS FINDEN SIE BÜCHER, DIE IN DIE TIEFE GEHEN.

Aus unserem Programm:

- Alleingeburt – Schwangerschaft und Geburt in Eigenregie
- Luxus Privatgeburt – Hausgeburten in Wort und Bild
- Meine Wunschgeburt – Selbstbestimmt gebären nach Kaiserschnitt
- Der Kaiserschnitt hat kein Gesicht – Fotobuch und Erfahrungen von Müttern
- Meine Folgeschwangerschaft – Ratgeber für schwangere Frauen nach Verlust
- Mein Sternenkind – Ratgeber für Eltern, die ein Kind verloren haben
- Kinder- und Jugendsachbuchreihe „SOWAS!“ von Psychologin Sigrun Eder
- Kindersachbuchreihe „Ich weiß jetzt wie!“ – Schwerpunkt Familienthemen
- Erzählungen von Hebamme Anna-Maria Held (u.a. „Die Hebammenschülerin“)
- Autobiographien und Erfahrungsberichte (u.a. Frühgeburt, Meditation, Flucht)



### Pubertät



## Vom Mädchen zur Frau

Ein märchenhaftes Bilderbuch für alle Mädchen, die ihren Körper neu entdecken



### Periode

## Die freie Mens

Leas COMIC-TAGEBUCH für eine schmerzfreie Regel ohne Binden, Tampons und Co



edition  
riedenburg  
editionriedenburg.at

Der Sachbuch-Verlag für die ganze Familie.