

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V

Newsletter Nr.5



www.gewaltfrei-darmstadt.org

Das Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation

Mit Schwung gehen wir ins sechste Jahr unseres Bestehens. In der Mitgliederversammlung wurde der alte Vorstand bestätigt. Vorsitzende des Vereins ist also weiterhin Dr. Irmtraud Kauschat, stellvertretende Vorsitzende ist Christiane Welk. Am 2. Februar 2014 sowie am 9. November 2014 finden wieder GFK-Tage in der Bessunger Knabenschule in Darmstadt statt.

Die Einführungsabende bieten wir weiterhin monatlich an. Die genauen Termine und die Anmeldung dafür sind auf der Website (www.gewaltfrei-darmstadt.org) zu finden. Am 17. jeden Monats treffen wir uns zum Stammtisch. Dazu sind auch alle Interessierten ganz herzlich eingeladen.



Aus der Vereinsarbeit:

Gut besucht war der letzte GFK-Tag im Oktober 2013. Berichte hierzu

gibt es in diesem Newsletter. Neue Ideen haben wir zuhauf: So wollen wir eine GFK-Bibliothek einrichten; die Einführungsabende bekommen eine einheitliche Struktur und Handout; zu den GFK-Tagen werden wir auch TrainerInnen aus der weiteren Umgebung einladen; eine Trainergruppe hat sich formiert und eine Achtsamkeitsgruppe ist im Entstehen. Infos zu allen Themen gibt es auf der Homepage Am 25.4.2014 findet die öffentliche D-A-CH- Mitgliederversammlung in Darmstadt in der Kna-

bensschule statt, am 26.4. und 27.4. gibt es wieder GFK-Workshops. Hierzu sind alle -auch Nichtmitglieder und die, die sich das einfach mal angucken wollen - herzlich eingeladen.

Auch in anderer Hinsicht ist das Netzwerk sehr lebendig:

Verbindung schaffen - gemeinsam wandern

Antje

„Am 7.10.2013 trafen sich GFK-Netzwerkmittglieder und Neugierige zum 3. GFK-Wandertag zum gemeinschaftlichen Austausch und Wandern im nahen Odenwald. Anschließend genossen sie eine leckere Kürbissuppe am warmen Kaminofen.

Lieber Rolf - dir und deiner Familie ein dickes DANKE für euer Engagement im Verein zu die-

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V

sem verbindenden und lebendigen Tag! Wir hatten gemeinsam sehr viel Spaß. -Antje“

Berichte und Impressionen vom letzten GFK-Tag

1) Was würde Dich glücklich machen?“ Workshop von Sylvia Pfeiffer und Günter Pohl

Am 03.11.2013 fand in der Bessunger Knabenschule in Darmstadt der 9. GFK-Tag statt. An diesem Tag haben wir den Workshop „Was würde dich glücklich machen?“ angeboten. Mit den Teilnehmern machten wir uns also auf die Suche nach dem was wirklich wichtig ist. Ziel war, die aktuellen Bedürfnisse herauszufinden und uns mit Hilfe von Vorstellungskraft mental in eine Situation zu begeben, in der diese Bedürfnisse erfüllt sind – also die erfüllte Vision zu erleben. In der uns zur Verfügung stehenden Zeit begleiteten wir einen Teilnehmer intensiv. Im Verlauf des Prozesses konnten Blockaden aufgelöst und schließlich die erfüllte Vision erlebt werden. Die freigesetzte Energie war spürbar und der begleitete Teilnehmer war zum Schluss sichtlich berührt, erleichtert und zuversichtlich den Weg zur Erfüllung seiner Vision weiter zu verfolgen.

2) Einige Impressionen aus dem Workshop GFK und Theater

Irmtraud Kauschat und Doris Fahrenholz



3) Stehen zwischen Himmel und Erde

Wie Achtsamkeitspraxis und Körperarbeit mich auf meinem Weg mit der Gewaltfreien Kommunikation unterstützen

Susanne Trabel

Wie spüre ich, wirklich bei meinem Bedürfnis angekommen zu sein?

Was passiert in meinem Denken und Körper, wenn alte Verhaltensmuster ausgelöst werden?

Wie verweile ich im Hier und Jetzt und schenke mir und meinem Gegenüber Präsenz?

Warum gelingt es manchmal leicht, geschmeidig und voll Freude durchs Leben zu gehen?

Innehalten, Atem schöpfen im Hier und Jetzt ankommen, wahrnehmen ohne zu verändern.

Fest verwurzelt stehen zwischen Himmel und Erde und in mir selbst zuhause sein.

Immer öfter bemerke ich, wie meine Gedanken das Fühlen und die „Beobachtung“ der Situation beeinflussen.

Wenn ich während einer Auseinandersetzung mit einem wichtigen Thema innehalte und eine QiGong Übung mache oder einfach den Atem und meine Körperempfindungen wahrnehme, gelingt es mir, die Bedürfnisse nicht nur zu erkennen, sondern als Lebensenergie zu spüren

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation

Darmstadt- Südhessen e.V

und mich dafür zu öffnen, dass sie sich im Körper ausbreitet und mich verwandelt. Gleichzeitig löse ich mich von festen Vorstellungen, was ich oder andere tun müssen.

Dem Raum zu geben, die liebevolle Präsenz zu schenken und diese Lebensenergie, diese „Schönheit der Bedürfnisse“ sich ausbreiten zu lassen, ist ein kostbares Geschenk für mich und andere Menschen, denen ich begegne oder auf ihrem Weg begleite.

Ich kann voller Schmerz sein, vielleicht weil ich mit Abwehr, Sehnsucht oder Glaubenssätzen in mir oder Erlebnissen im Außen in Berührung bin und gleichzeitig ruhe ich auf meinen Füßen, weitet sich die Lunge, wenn die Luft einströmt. Ich bin zuhause in mir und verbunden und genährt durch die Welt um mich herum.

Wenn ich meine Freiheit nutze, innezuhalten und mich mit allem, was in diesem Augenblick in mir lebendig ist, zuwende, kann ich auch liebevoll mit einem unerfüllten Bedürfnis sein.

Dann bin ich *angekommen, zuhause*.

GFK im Alltag

2 Zauberfragen

Was brauchst Du von mir?"

Diese Frage hat mich vor kurzem befreit... In einem Konfliktgespräch sondergleichen mit An- und Beschuldigungen... Danach hat sich bestätigt, dass dieser Mensch seine Frustration ausdrücken wollte... Ich brauchte dafür keine Entschuldigung o.ä., es war alles insgesamt so klärend und reinigend, dass ein zartes Pflänzchen von Liebe und Zuneigung im Sinne des Wortes „Zuwendung“ genährt werden konnte...

Welches Bedürfnis hast Du Dir damit erfüllt?"

Diese Frage konnte ich gerade einer Freundin stellen... Nachdem sie sich bewusst machen konnte, welches Bedürfnis sie sich erfüllt hat, waren 24 Stunden Kopfschmerzen beendet....

Kritik wertschätzend äußern

Unsere beiden Töchter überraschen uns Eltern immer wieder mit Formulierungen, die wir als gewaltfreie Kommunikation "wie aus dem Lehrbuch" auffassen und von denen wir viel lernen.

Hier ein Beispiel: Seit ein paar Wochen haben wir ein Terrarium mit Zwergbartagamen, das ist eine Reptilienart. Das Terrarium steht im Zimmer unserer 10 Jahre alten Tochter.

Eines Abends kam ich nach Hause und meine Frau und meine Töchter waren noch unterwegs. Damit die Zwergbartagamen rechtzeitig schlafen konnten, machte ich das Licht im Terrarium aus. Als später alle zu Hause waren, sagte meine Tochter zu mir: "Papa, Du hast bestimmt den Zwergbartagamen was Gutes tun wollen, als Du das Licht ausmachtest. Du hast bestimmt gedacht, dass es den Zwergbartagamen gut tut, wenn das Licht aus ist, sobald es draußen dunkel wird und sie dann einschlafen können. Du wusstest ja auch nicht, wann wir nach Hause kommen. Jetzt sind sie eingeschlafen, ohne dass wir sie gefüttert haben, das ist in Ordnung, denn zu regelmäßiges Füttern muss nicht sein.

Können wir uns bitte auf folgendes einigen: Du darfst zukünftig das Licht um halb acht ausmachen, wenn Du nicht weißt, wann wir zurück kommen, außer natürlich wenn klar ist, dass wir eh später als halb acht zurück kommen, dann darfst Du es natürlich bei einbrechender Dunkelheit ausmachen, ok?

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V

Veranstaltung des Vereins mit Amina Mambuay am 7.11.2013

GFK auf den Philippinen

Aline Müller

Sie erzählte von ihrer Arbeit auf den Philippinen mit der GFK. Es fanden sich 14 Menschen zusammen, davon 2 neugierige Kinder, die dann bald vom Schlaf übermannt wurden. Unter anderem waren 5 der anwesenden am selben Tag von einem 9-tägigen Internationalen Intensiv-Training der GFK zurück gekommen und dementsprechend war die Stimmung ausgelassen, Empathie lag in der Luft. Amina hielt ihren Vortrag auf Englisch und wurde übersetzt. Zunächst zeigte Amina eine Diashow mit Bildern zu ihren GFK-Kursen mit Muslimen und Christen, sowie in verschiedenen Institutionen, wie Schulen, einer Universität und auch einer militärischen Einrichtung. Sie erzählte von ihrer eigenen GFK Ausbildung in Deutschland und drückte ihre Dankbarkeit ob dieser Gelegenheit aus. Nach dieser Kurzeinführung war sie offen für Fragen von den Anwesenden. Auf den Philippinen besteht gegenwärtig ein Konflikt zwischen christlichen und muslimischen Gruppierungen und so war das Zusammentreffen Angehöriger beider Religionen zunächst von vorsichtigem Herantasten geprägt. Sie gab ein Beispiel aus einem Training zwischen Christen und Muslimen, wobei es ihr darum ging, das Individuum hinter „einem Muslim“ oder „einem Christen“ zu sehen. Sie fertigten Listen an mit den jeweiligen Vorurteilen gegenüber der anderen Religion und suchten gemeinsam nach den möglichen dahinter liegenden Bedürfnissen. Sie gab den Teilnehmern dabei das Beispiel: „nicht alle Deutschen sind wie Hitler“. Dieser Satz löste bei einigen Anwesenden einen Schmerz aus, der mit der persönlichen Familiengeschichte und dem Nationalsozialismus zusammenhing. Myra Walden, eine anwesende zertifizierte Trainerin aus den USA fragte nach, ob eine Teilnehmerin Empathie brauche, und als diese das Angebot annahm und Empathie bekam,

folgten andere nach und so entstanden sehr persönliche Einblicke in die von den Familien überlieferten Erlebnisse und Erinnerungen an den zweiten Weltkrieg. Für mich war die Einführung von Myra ein Geschenk. Zu sehen wie schnell ihre empathische Präsenz einen Raum für Verbindung und Offenheit schaffen konnte, verlieh dem Abend eine unerwartete Tiefe. Für mich erfüllte es ‚Lebendig sein‘, mit dem, was gerade ist. Auch die Rückmeldungen der Teilnehmer zur Empathie von Myra waren, dass sie berührt und beeindruckt waren, ich möchte sagen, es hatte sich eine ehrfürchtige Stimmung ausgebreitet. Der Abend war informativ gewesen und hatte uns noch dazu eine eindruckliche Kostprobe der GFK live beschert. Beseelt gingen die Anwesenden nach etwa drei Stunden ihrer Wege und wir (Rolf Pohlé und Aline Müller aus dem Vorstand des Netzwerks) blieben mit einem Lächeln und der Vorfreude auf weitere Veranstaltungen dieser Art zurück.

Impressum: Netzwerk Gewaltfreie Kommunika-



tion Darmstadt-Südhessen e.V.; Zimmerstraße 10,
64283 Darmstadt; Tel: 06151/1010275
oder 06257/903900
Kontakt: info@gewaltfrei-darmstadt.org

www.gewaltfrei-darmstadt.org

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V