

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt-Südhessen e.V.

Newsletter

2/2010
Erste Online-Ausgabe

Wir über uns - wir präsentieren uns der Öffentlichkeit

Am 9. Januar und am 30. Mai organisierte das Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt Südhessen jeweils in der Knabenschule einen GFK-Tag. In 1 ½-stündigen Workshops zu unterschiedlichen Themen konnten interessierte Menschen die Breite der Anwendungsmöglichkeiten der Gewaltfreien Kommunikation kennen zu lernen. Es gab Einführungen in die Gewaltfreie Kommunikation, in die Anwendung der GFK in Schulen und im beruflichen Kontext. In vertiefenden Workshops beschäftigten sich die TeilnehmerInnen mit Themen wie „meine Vision finden“, „Glaubenssätze umwandeln“, „Selbsteinfühlung“, „einfühlsame Verbindung“ und „Umgang mit Geld“. Das Angebot einer Kinderbetreuung durch eines unserer Mitglieder erleichterte Eltern die Teilnahme an den Workshops.

Beim gemeinsamen Mittagessen, das von Vereinsmitgliedern gespendet wurde, konnten sich die Teilnehmenden austauschen und neue Kontakte zu knüpfen.

Beide Tage fanden eine große Resonanz. Es kamen – im Januar trotz des starken Schneefalls – jeweils ungefähr 30 TeilnehmerInnen. Der Wunsch solche Veranstaltungen zu wiederholen wurde immer wieder geäußert.

Es hat mich berührt, zu erleben wie unser Angebot die Anwesenden erreicht hat. Menschen, die nur an einem Workshop teilnehmen wollten, kamen nach dem ersten Workshop und buchten den nächsten und dann den nächsten und verbrachten dann Schritt für Schritt den ganzen Tag mit uns. Darüber habe ich mich besonders gefreut, hat es mir doch mein Bedürfnis nach Beitragen und Wertschätzung erfüllt.

Irmtraud Kauschat



Nicole Leipert-Knaup und Irmtraud Kauschat beim GFK-Tag



Welt-Empathietag

Am 2. Oktober 1869 wurde Gandhi geboren. Aus Anlass seines 140. Geburtstages wurde im Jahr 2009 an diesem Tag zum ersten Mal der Welt-Empathietag in der internationalen GFK-Gemeinschaft begangen.

In der Friedenskirche Darmstadt trafen sich aus diesem Anlass ca. 25 Menschen um sich gegenseitig einführend zuzuhören.

Christiane Welk (stellvertr. Vorsitzende des Vereins) gab eine kurze Einführung zum Thema: **Was ist Einfühlung?**

Die Welt, in der wir leben entsteht aus der Qualität unserer Beziehungen
(Martin Buber)

In der Gewaltfreien Kommunikation steht die Einfühlung in sich selbst und in andere Menschen im Vordergrund.

Wir können uns selbst und anderen Einfühlung schenken, zum Beispiel bei Ärger und Wut, bei Scham und Schuldgefühlen, bei Niedergeschlagenheit, Depression und Angst, bei Trauer, wenn wir Kritik hören und auch wenn wir Freude teilen wollen.

Wenn ich Einfühlung gebe,

- ❖ bin ich mit meiner ganzen Aufmerksamkeit bei der anderen Person und begleite diese ein Stück in ihrer Welt, indem ich aufmerksam zuhöre.
- ❖ bleiben unsere eigene Welt, unsere Meinungen, Urteile etc. im Hintergrund.
- ❖ bin ich präsent für den jeweils anderen Menschen, für seine Gefühle und Bedürfnisse.
- ❖ und bleibe ich dabei, bis er eine Erleichterung spürt.

„Tu nicht irgendetwas, sei einfach da“ - so beschreibt ein buddhistisches Sprichwort diese Haltung.

Wir richten in diesem Prozess unsere Aufmerksamkeit auf die Gefühle und Bedürfnisse des anderen und halten so die Verbindung zu ihm und bleiben dabei, bis er und wir eine Erleichterung spüren.

Das Geschenk der Einfühlung können wir auch uns selbst geben.

- ❖ Ich verbinde mich mit meinen Beobachtungen, Gefühlen und Bedürfnissen.
- ❖ Das kann ich für andere hörbar oder für mich alleine tun.
- ❖ Ich bleibe dabei, bis ich ein Gefühl der Erleichterung verspüre.

Gelingt dies im Alltag, können wir uns und andere Menschen so sehen und annehmen, wie wir/sie wirklich sind und es entsteht eine tiefe, bereichernde Verbindung. Vorurteile und Feindbilder verlieren an Bedeutung und können sich ganz auflösen.

Christiane Welk

Ein Teilnehmer schildert seine Erfahrung :

Ich erlebte das einfühlsame Zuhören am Weltempathietag als Transformationsprozess. Nach meiner Beobachtung waren am Ende die Teilnehmer sichtlich in sich ruhend und in ihrer Mitte.

Für mich traf dies auf jeden Fall zu und die Äußerungen der anderen Teilnehmer bestätigten meinen Eindruck dieser Verwandlung.

Empathisches Zuhören ist für mich ein Königsweg, um die transformierende Kraft der Gewaltfreien Kommunikation in möglichst kurzer Zeit zu erfahren und erfahrbar zu machen. Für Menschen, die GFK noch nicht kennen ist diese Aktion nach meiner Einschätzung optimal geeignet um eine Einführung im Sinne von "Lernen durch Tun" zu erhalten.

Matthias Richter



Zum Weltempathietag 2010 laden wir ein in das Alice-Hospital, Darmstadt

Die heilende Kraft der Einfühlung in der Partnerschaft

Eine Veranstaltung zum Weltempathietag am Samstag 02.10.2010

Viele vermissen in der Partnerschaft einfühlsames Gehört-Werden und wertschätzenden Umgang.

Wir geben eine kurze Einführung in die **Gewaltfreie Kommunikation** nach Marshall Rosenberg und was in ihrem Sinne unter Einfühlung verstanden wird. Bei angeleiteten Übungen besteht die Möglichkeit, dies auch selbst zu erfahren.

Samstag, 02.10.2010

Im Haus Eleonore /beim Alice-Hospital,
Dieburger Str. 31, Darmstadt

14.30 Uhr - 15.00 Uhr Einführung in die GFK

15.00 Uhr - 15.45 Uhr Einfühlsames Zuhören

15.45 Uhr - 16.15 Uhr Rückmeldung

16.15.Uhr - 16.30 Uhr gemeinsamer Schluss

Pause

16.45 Uhr – 18.00 Uhr Workshop – Wertschätzender

Umgang in der Partnerschaft

Leben wir dies zunehmend auch im Alltag, können wir uns selbst, die/den PartnerIn und andere Menschen so sehen und annehmen, wie wir/sie wirklich sind.

Kursgebühr: wir bitten um eine Spende für den Verein

Veranstalter:

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt-Südhessen e.V. , Kontakt: 06151/10 10 275



Gewaltfreie Kommunikation in Kenia

Auf Anfrage der Ökodorf-Organisation Badilisha reiste Dr. med. Irmtraud Kauschat im Jahr 2007 mit einem Kollegen für eine Woche nach Kenia, auf Rusinga Island, eine Insel im Victoria See, um dort ein Seminar in Gewaltfreier Kommunikation zu halten. Sie traf auf Menschen, die begeistert waren, die GFK lernen wollten und überzeugt waren, dass GFK ihr Leben bereichert. So wurde Irmtraud Kauschat wieder eingeladen. Sie kam im Jahr 2008 mit zwei weiteren Vereinsmitgliedern, Christiane Welk und Heike Laschinski, im Jahr 2009 mit Christiane Welk und in diesem Jahr mit Christiane Welk und Nicole Leipter-Knaup.

Die Veränderungen durch die Seminare erfüllen alle mit Freude. So nahmen 2007 ca. 20 Interessierte teil, im Jahr 2009 kamen beim Abschluss-Nachmittag ca. 100 Menschen zum Training. Es gibt auf Rusinga inzwischen 16 Übungsgruppen mit ca. 160 Mitgliedern, die sich regelmäßig treffen.



Workshop in Kenia

Irmtraud Kauschat erzählt über bewegende Momente bei dieser Arbeit in Kenia:

Wir (ich, Christiane, Meshack und Sam als Assistenten) hatten überlegt, alle TeilnehmerInnen in einer Feedback- und Planungsrunde nach dem Abendessen in die jeweilige Planung für den nächsten Tag mit einzubeziehen. Das führte zu lebhaftem Protest. Einige Ältere wollten früh ins Bett gehen, die Jüngeren die Stadt erleben, wenn sie schon mal in Mbita waren. Wir boten an, uns auf jeden Fall zu treffen und alle seien eingeladen.

Am nächsten Abend kamen wir in den Kursraum und wollten für den dritten Tag planen – und fanden eine Gruppe von ca. 10 TN vor, die konzentriert dabei waren mit den „Tanzparkett-Karten“ Selbsteinfühlung zu üben und sich gegenseitig dabei zu unterstützen. So suchten wir uns für die Feedback- und Planungsrunde einen anderen Raum.

Die Bedürfnisse nach Schlaf und Zerstreuung wurden ersetzt durch Bedürfnisse nach Lernen, Entwicklung und die Intensität der GFK....Ab diesem Tag arbeiteten wir (Kursleiter und Assistenten) fast jeden Abend mit einem großen Teil der TeilnehmerInnen intensiv weiter.

In Nakuru, einem Ort im Rift Valley, in dem es im Januar 2008 nach der Wahl gewalttätige Auseinandersetzungen gab, wurden wir zu einem Seminar für eine Kirchengemeinde gebeten. Die Mitglieder gehören zwei Stämmen an, die sich gegenseitig bekämpften.

Wir einigten uns auf 20 TeilnehmerInnen. Als wir in der Kirche ankamen, warteten knapp 100 Menschen auf den Beginn des Seminars! Sie gehörten 5 unterschiedlichen Stämmen an, die in die gewalttätigen Auseinandersetzungen verwickelt gewesen waren. Außerdem waren sie VertreterInnen von 15 verschiedenen Kirchengemeinden, die um ihre Mitglieder teilweise aggressiv konkurrierten.



Ihr Fazit am Ende war:

Eine solche friedliche Gemeinschaft hatte es noch nicht gegeben und war nur durch unsere Anwesenheit als Unbeteiligte und die Gewaltfreie Kommunikation möglich geworden. Ein Prediger lud die anderen ein, in seiner Gemeinde zu predigen und sich gegenseitig zu besuchen. Vielleicht war dies ein erster Schritt, die Welt an diesem Ort etwas friedlicher zu gestalten.

Wenn Sie mehr Informationen zu diesem Projekt möchten, finden Sie die auf unserer website (www.gewaltfrei-darmstadt.org) . Spenden könne Sie auf unser Konto überweisen untern dem Kennwort „Kenia“ , Sparkasse Darmstadt, Kto. 732 508, BLZ 508 501 50



Gruppe GFK und Spiritualität

*„Ich glaube, es ist wichtig,
dass die Menschen erkennen,
dass der Gewaltfreien Kommunikation
eine Spiritualität zu Grunde liegt
und dass sie dies im Hinterkopf behalten,
wenn sie die Technik des Prozesses erlernen.*

*Tatsächlich ist das, was ich versuche,
als eine Haltung gegenüber dem Leben zu zeigen,
spirituelles Handeln.“*

(M.B. Rosenberg, Lebendige Spiritualität. Gedanken über die spirituellen Grundlagen der GFK, Junfermann Verlag, Paderborn 2005, 8.)

Die AG GFK und Spiritualität versucht in ihren etwa monatlichen Treffen im Austausch über spirituelle und religiöse Themen, die die Teilnehmenden einbringen, dieser Haltung auf die Spur zu kommen und sie zu vertiefen. Dabei ist dieser Austausch selbst schon ein erster Ort, wo diese spirituelle Haltung eingeübt wird und so Kraftquelle und Orientierung in Zeiten sozialen Wandels sein kann.

„Die spirituelle Grundlage liegt für mich in dem Versuch, mich mit der göttlichen Energie in anderen zu verbinden und andere mit der göttlichen Energie in mir zu verbinden. Ich glaube nämlich, dass es die Menschen mehr als alles andere schätzen, zu ihrem gegenseitigen Wohlergehen beizutragen, sofern sie wirklich mit dem Göttlichen in sich selbst und in anderen verbunden sind. Für mich stellt es sich so dar: Wenn wir mit dem Göttlichen in anderen und in uns selbst verbunden sind, werden wir genießen, was immer geschieht – und das ist die spirituelle Grundlage. An diesem Ort kann keine Gewalt existieren.“

(M.B. Rosenberg, Lebendige Spiritualität. Gedanken über die spirituellen Grundlagen der GFK, Junfermann Verlag, Paderborn 2005, 16.)



GfK im Alltag

An dieser Stelle wollen wir in lockerer Folge über Erlebnisse mit der GfK im täglichen Leben berichten.

Ach du Schreck - jetzt soll ich auch noch etwas schreiben über eigene Erlebnisse mit der gewaltfreien Kommunikation.

Da fällt mir ja aber gerade noch rechtzeitig ein, dass ich ja gaaar nichts muss? Sofort ist die Lust wieder da und auch ein gutes Beispiel aus meiner beruflichen Praxis - einer Tagesgruppe, in der Kinder und ihre Eltern betreut und beraten werden:

Seit einigen Wochen kommt es in der Einrichtung immer wieder zu Vandalismus- mal finden sich Zahnbürsten in der Toilette, Lebensmittel werden gestohlen, Stifte zerbrochen etc. Erste Gespräche in der Gruppe, unserer täglichen Kinderkonferenz, bringen rein gar nichts.

Und so haben wir`s mit Hilfe der GfK zu lösen versucht:

In der ersten Woche bitten wir die Kinder uns Ideen zu nennen, warum Dinge kaputt gemacht oder gestohlen werden. Die Antworten sind manchmal recht lustig, aber oft auch gut nachvollziehbar:

Ihnen ist langweilig, sie sind vielleicht wütend gewesen, sie wollten cool sein....

*In der zweiten Woche fragen wir die Kinder, welche anderen Strategien es geben könnte- z. B. für „cool sein“(- es dauert eine Weile, bis wirklich jeder das Wort Strategie für sich verständlich übersetzen kann). Dabei war uns wichtig, **alle** Ideen der Kinder, warum jemand zerstört oder stiehlt, ernst zu nehmen, auch die „kuriosesten“- ebenso natürlich alle Strategien.*

Jetzt wissen wir, dass man cool sein kann, wenn man eine neue Hose anhat oder Witze erzählt.

Wie immer kommen die Kinder auf Ideen, die kein Erwachsener haben würde, das mag ich besonders an dieser Arbeit.

Und nächste Woche? Da werden wir uns die Strategien nochmal anschauen und mit den Kindern besprechen, wie sie sich gegenseitig helfen können, solche Ideen zu entwickeln, wenn`s mal wieder langweilig ist.

Beate Schlichting



Durch Ihre Spenden helfen Sie mit, die Gewaltfreie Kommunikation weiterzutragen (z.B. in Form von Trainings in Schulen, Institutionen u.a.)

Spendenkonto:

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt-Südhessen e.v.
Konto-Nr. 726 117 BLZ 508 501 50 Stadt- und Kreissparkasse Darmstadt

Impressum

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt-Südhessen e.v. Zimmerstrasse 10 - 64283 Darmstadt
Vors.: Dr. med Imtraud Kauschat Tel 06151-10 10 275 - Fax 10 10 274