

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V.

Newsletter Nr. 4



www.gewaltfrei-darmstadt.org

Das Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation

Das Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt-Südhessen e.V. besteht jetzt 5 Jahre. Wir erleben immer wieder von Neuem wie hilfreich und verbindend die Gewaltfreie Kommunikation im täglichen Leben und in der gemeinsamen Zusammenarbeit ist. Gerade zwei Wochen ist es her, dass wir uns auf dem Trainertreffen in Niederkaufungen bei Kassel mit anderen TrainerInnen aus dem deutschsprachigen Raum getroffen und ausgetauscht haben und bei der D-A-CH- Mitgliederversammlung nach neuen Strategien gesucht haben, an der weltweiten Vernetzung zu arbeiten.



Aus der Vereinsarbeit:

In diesem Jahr haben wir mit verschiedenen TrainerInnen nahezu monatlich Einführungsabende zur Gewaltfreien Kommunikation gegeben. Am 3. November findet der zweite GFK-Tag in diesem Jahr statt - wieder mit vielen interessanten Workshops. Das Kenia-Projekt läuft weiter; es ist uns gemeinsam mit dem CNVC gelungen, ein Internationales Intensiv-Training in Limuru (bei Nairobi) anzubieten. Die weltweite Vernetzung können wir mit zwei Trainerinnen erleben: Hagit Lifshitz aus Israel berichtete im August von ihrer Versöhnungsarbeit zwischen Israelis und Palästinensern und Amina

Mambuy wird am 7.11. über ihre Projekte berichten. Sie arbeitet seit einigen Jahren als GFK-Trainee auf den Philippinen, unter anderem mit Straßenkindern, der Polizei und der Armee.

Wir haben eine Zusammenarbeit mit der Hochschule Darmstadt vereinbart und planen gemeinsam einen Zertifikatskurs.

In den nächsten Abschnitten finden Sie einige Beispiele aus unserer Arbeit in Kenia und Deutschland sowie aus einem Anwendungsbereich der GFK.

Arbeit mit Frauen in Kenia

Irmtraud Kauschat

Vom 24.-27.8.2013 traf ich mich mit Frauen der beiden Ethnien aus dem Norden von Kenia. 2011 hatte ich bereits die Ältesten und 2012 die jungen Krieger (Morans) getroffen. Wieder hatte Elisabeth,

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V.

unsere Kontakt-Frau, die Reise nach Nairobi organisiert.

In der Einführungsrunde wurde klar, dass alle Frauen bis auf eine entweder ihren Mann oder einen Sohn, zum Teil den einzigen Sohn, durch die gewalttätigen Auseinandersetzungen verloren hatten.

Später wurde klar, dass es auch Gewalt innerhalb derselben Gemeinschaft gab, ich hatte den Eindruck, dass es ihnen schwer fiel zuzugestehen, dass Gewalt nicht nur von außen, den „anderen“ kam bzw. kommt.

Zunächst erzählten sie, wie dankbar sie für Elisabeths und meine Arbeit mit den Ältesten und den jungen Kriegern (Morans) sind. Sie berichteten von dem Brunnenbau nach der Rückkehr der Ältesten und dass, seit die jungen Krieger zurückgekehrt waren, Ruhe eingekehrt ist.

Diese hätten vor kurzem sogar Angehörige des eigenen Stammes aus Äthiopien, die Vieh der anderen Ethnie wegtreiben wollten, vertrieben, um die Nachbarn zu schützen und damit auch sich selbst vor der Rache der anderen. Dafür sind die Frauen sehr dankbar. Früher wurden die Angehörigen des eigenen Stammes versteckt und geschützt.

Ich ließ die Angehörigen der beiden Ethnien abwechselnd ihre Geschichte und Erfahrungen mit Gewalt erzählen. Unser Übersetzer musste manchmal eine Pause einlegen, weil er so erschüttert war.

Hier eine exemplarische Geschichte:

Sohn und Tochter einer Frau waren mit Kindern aus der Gemeinde in einem kirchlichen Jugendcamp gewesen. Es hatte so geregnet, dass sie nicht mit einem Lastwagen (übliches Transportmittel in der Gegend) nach Hause gebracht werden konnten. Da die Kinder nach Hause wollten, machten sie sich zu Fuß mit ihnen auf den Weg.

In einem Hohlweg lauerten ihnen Angehörige der anderen Ethnie auf und schossen auf sie. Drei Kinder und der Sohn der Frau wurden dabei getötet.

Die Tochter ging noch zur Schule (Oberstufe). Sie war so traumatisiert und verwirrt, dass sie nach dem Begräbnis dort nicht ankam. Sie hatte auch mehrmals geäußert, dass lieber sie gestorben wäre als der einzige Sohn. Auf Nachfragen bestätigte die Mutter, dass das auch andere Menschen während der Beerdigung gesagt hatten.

Sie suchten die Tochter, aber die blieb verschwunden. Später hörten sie, dass sie mit einem Mann

gefahren war, der weit entfernt wohnte und ihn geheiratet hat.

Im letzten Jahr besuchte sie ihre Tochter und wollte sie wieder mit nach Hause nehmen, aber sie weigerte sich. Sie bat sie stattdessen, die Enkelin mitzunehmen, was sie auch tat.

Sie konnte nicht verstehen, dass ihre Tochter dort bleiben wollte, und war mal wütend, mal depressiv, weil sie sie wieder zurück gehabt hätte, zumal der Mann sich weigerte, das Brautgeld zu bezahlen.

Nachdem wir uns gemeinsam die Situation aus der möglichen Sicht der Tochter angeschaut hatten, konnte sie nachvollziehen, dass es für die Tochter sehr schwierig wäre wieder nach Hause zu ihr zurück zu kehren. Sie würde immer wieder daran erinnert, dass sie als Tochter/Frau, deren Leben dort nicht viel zählt, überlebt hat, während der Bruder gestorben ist. Sie würde es außerdem von anderen Menschen hören.

Sie konnte jetzt verstehen, dass ihre Tochter sich vor neuem Schmerz schützen will und deswegen lieber weit weg wohnt. Gleichzeitig wollte die Tochter für die Mutter sorgen und gab ihr ihre Tochter mit. Das konnte sie jetzt wertschätzen.

Zum Abschluss versprachen sie einander bei der Ernte zu unterstützen. Das ist nicht üblich und wird hoffentlich ein großer Gewinn für alle sein, der über die Gruppe der Frauen, die in Nairobi waren, hinausreichen kann.

Schulanfang in Klasse 5/6

Christiane Welk

**How could anyone ever tell you
you are anything less than beautiful?**

**How could anyone ever tell you
you are less than whole?**

**How could anyone fail to notice
that your loving is a miracle,
How deeply you're connected to my
soul? (by Libby Roderick)**

Der Anfang mit diesem Lied war ganz berührend. Erst kam es den Schülern schon sehr fremd vor – sie waren skeptisch und dennoch habe ich mich

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V.

nicht beirren lassen, wir sind den Text durchgegangen, haben es immer wieder angehört und leise versucht mitzusingen. Nach 6,7 Durchgängen wurde das Lied ihnen vertrauter, sie fingen an Gefallen daran zu finden, 2 Schülerinnen waren ganz mutig beim Mitsingen. Damit beließ ich es am ersten Tag und wir gingen zu den anderen "Unterrichtsgeschäften"(Stundenplan,..) über. Am nächsten Tag übte ich mit ihnen „Empathisches Zuhören“ jeweils drei Minuten, was recht lang war, doch ihr Bedürfnis zu reden und sich mitzuteilen war erfüllt. Danach probierten wir wieder das Lied zu singen, jetzt schon ein bisschen vertrauter und ich habe es auch auf der Flöte vorgespielt. Danach klatschten alle ganz spontan. Wir haben es noch zwei, drei Mal gesungen. Danach haben wir mit Steckbriefen angefangen. Ich hatte meinen mitgebracht und ließ sie dann an ihrem arbeiten. Das war sehr angenehm, sie konnten sich auf beide Räume verteilen, es gab keinerlei Hektik.

Ich konnte derweil die Sachen einräumen und war gleichzeitig für jeden da.

Am dritten Tag habe ich zu Beginn einen ganz üblichen Erzählkreis gemacht, einige erzählten, andere nicht. Dann sind wir zu den Steckbriefen übergegangen. Als weitere Aufgabe habe ich sie Matheaufgaben erfinden lassen, die sie erst für sich lösen sollten, dann auf ein Blatt schreiben und es einem anderen Mitschüler geben, damit er /sie lösen möge. Das haben sie sehr gerne gemacht.

Donnerstag kam ich dann mit den Gefühlskarten, sie konnten sich eine aussuchen und dazu etwas sagen oder nicht.

Danach wurde an den Steckbriefen weitergearbeitet und in der Erdkundestunde sprachen wir zunächst über das, was sie über Deutschland und Europa wissen. Anschließend bekamen sie die Aufgabe, dieses in ihrem Heft mit Hilfe von Buch und Atlas festzuhalten. Sie verteilten sich wieder über beide Räume, die beiden Klassen inzwischen leicht gemischt.

In AL fing ich an an der Tafel eine Mind-Map zu entwickeln. Sie haben ganz begeistert mitgemacht; D. meinte irgendwann: „Sagt nicht soviel, das müs-

sen wir alles abschreiben“, die anderen ließen sich glücklicherweise davon nicht beeindrucken und ich ließ es offen, ob sie das abschreiben würden oder nicht, so konnten wir sie zu Ende bringen. Am Schluss fingen sie an viele Berufe zu nennen und so lautete die Aufgabe, in Dreier-Gruppen so viele Berufe wie möglich zu finden. Wieder machten sie sich an die Arbeit. Am Schluss wurden die Berufe vorgelesen, kein Beruf durfte zweimal genannt werden.

Freitag standen zwei Mathestunden auf dem Plan, wir begannen wieder mit einer Runde. Schon da fiel mir A. auf, die gar nichts sagen wollte und so aussah, als würde sie gleich weinen. Ich fragte nicht weiter nach und blieb mit einem Teil meiner Aufmerksamkeit bei ihr. Wir machten einige Kopfrechenübungen gemeinsam. Danach bekamen sie Aufgaben aus dem 5er bzw. 6er Buch, sollten sich die Aufgaben anschauen und mit Hilfe eines Selbsteinschätzungsbogens gucken, ob sie damit alleine zurecht kämen, ob sie Hilfe brauchen oder die Aufgaben gar nicht konnten. A. hielt sich die Hände vor die Augen, ganz langsam schaute sie das Blatt an, schrieb auch etwas darauf und saß dann ganz still an ihrem Platz. Die anderen machten sich an die Arbeit und ich ging einmal kurz rum um zu sehen, was sie geschrieben hatten und ging dann zu A. Sie hatte auf ihren Bogen geschrieben: Ich kann gar nichts. Daraufhin setzte ich mich zu ihr und sagte ihr zum einen, dass ich das nicht glauben könne

und fragte sie, ob wir mal gucken könnten, was sie bis jetzt gekonnt hätte. Sie nickte, schaute mich an und wir gingen die Kopfrechenaufgaben durch. Von 21 Aufgaben hatte sie immerhin 14 richtig gelöst. Bei jeder Aufgabe, die ich als richtig markieren konnte, lebte sie etwas auf und wurde gelöster. Dann gab ich ihr weitere Aufgaben dieser Art aus dem Buch, die sie im Heft lösen sollte. Sie

machte sich an die Arbeit, ich blieb noch etwas neben ihr sitzen und wendete mich dann den anderen zu, die inzwischen auch Fragen hatten. Nach einer Weile ging ich wieder zu ihr, sie hatte inzwischen mehr Mut und konnte auch sehen, dass sie besser



Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V.

eine Reihe frei ließe zwischen den Aufgaben. Leider radierte sie dann die Aufgaben wieder weg, das sah ich erst, als es schon geschehen war, aber sie machte sich wieder an die Aufgaben und wirkte jetzt viel gelöster und konnte auch in die Klasse rein etwas sagen.

Wie Pferde uns im empathischen Sein unterstützen können

Sylvia Pfeiffer

In der Natur der Pferde liegen ideale Voraussetzungen, dass Menschen sich in ihrer Persönlichkeit entwickeln können. Pferde spiegeln authentisch unsere innere Haltung, Körperhaltung und unsere Gefühle wider. Sie leben im Hier und Jetzt. Für sie ist nicht mehr wichtig, was vor einer halben Minute noch war, sondern was jetzt ist und sie entscheiden immer wieder neu, was für sie richtig ist und was sie brauchen.

Der Vorteil von Trainingseinheiten mit Pferden ist: Wir haben keine konstruierte, künstliche Situation, wie sie in manchen Rollenspielen vorkommen kann, sondern es passiert gerade JETZT und vollkommen echt und lebendig. Mit ihnen kommunizieren wir überwiegend durch Körpersprache. Durch praktische, spielerische Übungen stellen wir uns folgenden Themen:

Bin ich präsent und habe eine klare Vorstellung, ein Ziel?

Bin ich in meiner Mitte, fühle mich wohl und habe Spaß bei dem was ich tue?

Wie baue ich Kontakt auf?

Gehe ich mit mir selbst und meinem Teampartner einfühlsam um?

Habe ich unser beider Bedürfnisse im Blick?

Ist mir die Qualität der Beziehung wichtig oder will ich unbedingt eine Aufgabe bewältigen?

Mit welchem der Pferde möchte ich lieber arbeiten und warum?

Bin ich als Führungsperson vertrauenswürdig?

Gehen wir zum Beispiel flott auf ein Fluchttier zu und versuchen es am Führstrick zum Mitkommen zu bewegen, kann es sein, dass es als

Tier mit sehr feinem Gespür zurückweicht, um sich zu schützen. Es geht darum, einfühlsam vorzugehen wie in der gewaltfreien Kommunikation und zunächst eine Verbindung zu schaffen und die Be-

dürfnisse beider zu berücksichtigen. Pferde folgen uns vertrauensvoll, wenn sie sich mit uns sicher fühlen können. Das ist der Fall, wenn wir authentisch sind und nicht, wenn wir so tun als ob.

Hier ein Beispiel aus einem Workshop:

Eine Frau, die kaum Pferdeerfahrung besaß, stellte nach einer Weile einen so einfühlsamen Kontakt her, dass sie ihren Teampartner, einen Haflinger, auf dem Reitplatz abstellen, sich auf ca. 30 m von ihm entfernen und trotzdem eine Verbindung halten konnte. Es war faszinierend, wie dieses Pferd die Teilnehmerin genau fixierte, auch als sie schon längere Zeit so weit weg stand. Beide waren über Blickkontakt miteinander verbunden. Und das, obwohl ringsherum andere Teilnehmerinnen mit Pferden herumwuselten und Geräusche machten. Normalerweise lässt sich ein Pferd als Beutetier sehr leicht ablenken.

Vieles können wir von Pferden lernen, vor allem aber trainieren wir Empathie und erfahren sehr direkt, dass nur auf einer respekt- und vertrauensvollen Basis ein gemeinsames freudvolles, sinnerfülltes Leben und Arbeiten möglich ist.



Impressum: Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt-Südhessen e.V.; Zimmerstraße 10, 64283 Darmstadt; Tel: 06151/1010275 oder 06257/903900

Kontakt: info@gewaltfrei-darmstadt.org

www.gewaltfrei-darmstadt.org