

# Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V.

[www.gewaltfrei-darmstadt.org](http://www.gewaltfrei-darmstadt.org)

## Newsletter Nr.3



### Das Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation

Der Verein wurde 2008 gegründet und feiert 2013 sein 5-jähriges Jubiläum. Die Idee zu dem Verein entstand aus der uns allen gemeinsamen Erfahrung, wie hilfreich Gewaltfreie Kommunikation im täglichen Leben und in der gemeinsamen Zusammenarbeit ist und dem Wunsch die Gewaltfreie Kommunikation weiter zu verbreiten. Viele Aktivitäten kennzeichnen unsere Arbeit: Visionentage, GFK-Tage, das Kenia- Projekt, Einführungsabende für GFK, ...In diesem Newsletter möchten wir Einblick geben in die GFK und in unsere Arbeit.



So führen wir pro Jahr zwei GFK-Tage durch, die sich bislang hohen Zuspruchs erfreuten. Aus den Programmen dafür: Neben Seminaren zum Kennenlernen der GFK ging es in den Angeboten u.a. um den Abbau von Feindbildern, um Inklusion, Selbstliebe, Wertschätzung, den schützenden Gebrauch von Macht, das Innere Kind.....Weitere Infos auf unserer Homepage.

Im Moment sind wir dabei ein neues Logo zu entwickeln und unsere im letzten Jahr neu erstellte Homepage zu vervollkommen.

Im November konnte erstmalig ein Einführungsabend in die Gewaltfreie Kommunikation stattfinden. Dieses dreistündige Angebot wird von ver-

schiedenen TrainerInnen aus dem Verein gestaltet und monatlich wiederholt. Weitere Termine sind auf der Homepage zu finden. Seit nunmehr sechs Jahren bieten wir in Kenia an verschiedenen Orten Trainings und Versöhnungsarbeit an. Zur Zeit bereiten wir das International Intensive Training (IIT) vor, das zur Zertifizierung als Trainer/In für Gewaltfreie Kommunikation notwendig ist. Es wäre das erste IIT, das in Afrika stattfindet. Einige TeilnehmerInnen unserer Seminare möchten gerne am IIT teilnehmen und die Zertifizierung erhalten.

In den nächsten Abschnitten finden Sie einige Beispiele aus unserer Arbeit in Kenia und Deutschland.

### Eine konkrete Bitte

In meinen Kursen versuche ich den TeilnehmerInnen zu erklären, wie wichtig es ist, konkrete

# Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V.

[www.gewaltfrei-darmstadt.org](http://www.gewaltfrei-darmstadt.org)

Bitte zu äußern, um die Wahrscheinlichkeit zu erhöhen, dass sie bekommen, was sie wollen. Ich bat eine kenianische Teilnehmerin, eine für ihre Situation passende konkrete Bitte zu äußern.

Sie sagte (zu ihrem Mann): "Gib mir Geld"

Ich ging zu ihr und gab ihr eine kleine Münze. Sie blickte mich verdutzt an.

Ich frage sie, was los sei, ich hätte ihr doch Geld gegeben. Sie sagte, dass sie mehr brauche. Wir fanden dann heraus, dass sie 200 Ksh haben wollte, um sich ein neues Kleid zu kaufen.

Als uns dann ein Motorradfahrer abholte, um uns nach Hause zu bringen, sagte er ganz begeistert:

"Es hat funktioniert"

Ich war etwas verwirrt und fragte ihn, was denn funktioniert habe.

Er sagte, er sei doch im Training gewesen heute vormittag. Als er nach Hause kam, habe seine Frau ihm gesagt "Gib mir Geld".

Anstatt sich wie sonst üblich zu ärgern, habe er sie gefragt, wie viel sie brauche und wofür. Sie wollte 50 Ksh, um Lebensmittel für das Abendessen einzukaufen.

Er strahlte und meinte: "Jetzt brauchen wir uns darüber nicht mehr zu streiten".

(Irmtraud Kauschat)

## **Bitte „funktionieren“ auch bei Kindern:**

Miriam am 12.8.2012 zu ihrer Schwester Jasmin:

„Jasmin, ich frage Dich, es wäre schön für mich, wenn Du ja sagst – Du kannst auch nein sagen“.

## **Mediation**

James ist von Anfang an bei unseren Kursen dabei, hat mitgearbeitet, gedolmetscht und mit uns – und wir mit ihm- Höhen und Tiefen in diesen Jahren erlebt.

Er arbeitet als - ehrenamtlicher - Lehrer in einer privaten Primary School (einer Art Kindergarten und Grundschule), konnte durch uns eine Ausbildung zum Lehrer besuchen, die er im Dezember abschließt, um dann für seine Arbeit auch bezahlt

zu werden und gilt in seiner Gemeinde als „elder people“, als jemand, der in schwierigen Fragen zu Rate gezogen wird. Er wollte an unserem Training teilnehmen, war auch schon da und ist nach einem Anruf per Handy wieder weggegangen. Er kommt nach einer dreiviertel Stunde zurück mit folgender Geschichte, die sich beim Assistent-Chief (einem Verwaltungsbeamten, entspricht in etwa einem stellvertretendem Bürgermeister) zugehört hat:

2 Nachbarn gerieten in Streit, einer von beiden war zu dem Chief gegangen und hatte den Vorfall angezeigt, der andere war ihm mit einer Panga (Buschmesser) in der Hand gefolgt. Für die Anzeige sollte der Bedrohte 200 KSH zahlen. Beide waren in Rage, als James dazukam. James überlegte nicht lange, hörte erst dem einen empathisch zu, versuchte Gefühle und Bedürfnisse herauszufinden, so lange bis dieser mit seinem Schmerz vollständig gehört worden war.

Dann wandte er sich dem anderen zu und hörte auch hier zu bis Gefühle und Bedürfnisse gesehen worden waren. Nun waren die beiden bereit einander zuzuhören. James vermittelte und bedachte dabei, dass dem Ankläger, der den Fall ja zur Polizei weitertragen wollte, ein langer, möglicherweise sehr teurer Prozess erwarten würde.

Nach kurzer Zeit konnten sie sich einigen: Sie wollten den Fall unter sich lösen, der „Angeklagte“ war bereit, die 200 KSH an den „Ankläger“ zum Ausgleich zu zahlen und nicht das Risiko eines Prozesses einzugehen. Beide gingen versöhnt auseinander.

Ich bin tief beeindruckt, als James seinen Bericht beendet hat und freue mich zu hören wie sehr die Gewaltfreie Kommunikation schon Einzug in den Köpfen gefunden hat und gelebt wird.

Mit dieser Freude im Herzen starten wir unser Training mit zwölf Frauen und Männern. Die meisten von ihnen können weder lesen noch schreiben und sind auf Übersetzung angewiesen, die James und Herma leisten. Wir arbeiten am Unterschied zwischen Empathie und Sympathie, lassen sie Empathic Listening erleben und haben am Ende dankbare Teilnehmer/Innen.

(Christiane Welk/ Aline Müller)

# Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V.

[www.gewaltfrei-darmstadt.org](http://www.gewaltfrei-darmstadt.org)

## **Empathie- der Schlüssel zum Verständnis meines Selbst und des anderen**

Empathie bedeutet einen Kontakt herzustellen mit dem, was die andere Person gerade bewegt auf der Ebene der Gefühle und Bedürfnisse.

Ich bin mit meiner ganzen Aufmerksamkeit (Präsenz) bei der anderen Person und begleite diese ein Stück in ihrer eigenen Welt. D.h.

ich höre zu und versuche die hinter der „Geschichte“ liegenden Bedürfnisse zu erfahren.

Bei dieser Form von Präsenz bleiben meine Welt und auch meine Bewertungen der Situation (ich muss ja keineswegs einverstanden sein mit dem, was der andere erzählt!) außen vor. Es geht um das Hören und Erfassen dessen, was im anderen lebendig ist. Darin liegt das Heilsame und Kostbare dieser Haltung und so wird Empathie zu einem Geschenk für den anderen.

Doch nicht nur für den/die andere/n – Empathie kann auch zu einem Geschenk für mich selbst werden.

Denn ich kann mich selbst mit mir, meinen Gefühlen und Bedürfnissen verbinden und so für mich selbst herausfinden, welche Bedürfnisse hinter meinen Handlungen liegen. In den Kursen nutzen wir dazu meist den „Selbsteinfühlungsanz“ aus dem „Tanzparkett“, das Gina Laurie und Bridget Belgrave entwickelt haben.



Wann kann ich Empathie gebrauchen?

- z.B. bei Ärger und Wut
- Schuldgefühlen
- Scham
- Niederschlagenheit, Depression
- Angst, Panik
- Trauer
- Beim Hören von Kritik

**Sympathie** dagegen meint etwas anderes: Mit dem Hören der Geschichte des/der anderen werden bei mir z.B. Erinnerungen, Gedanken ähnlicher Erlebnisse wachgerufen, die ich dann mitteile. In manchen Situationen mag das durchaus hilfreich sein, doch es ist keine Empathie, denn ich bin mit meinen Gefühlen und Bedürfnissen bei mir und nicht beim anderen.

Andere Reaktionen, die ebenfalls keine Empathie sind:

Ratschläge, Belehren, Erklären, Rechtfertigen, Verhören, Trösten, Analysieren, Ermutigen, Mitleid, Verstärken, Mechanische GFK, Argumentieren, Geschichten erzählen...

## **Eine Übung zur Empathie: Empathic Listening- Empathisches Zuhören**

Zwei Menschen setzen sich zusammen, machen aus wer anfängt, seine Geschichte zu erzählen. Diese(r) erzählt dann 5 Minuten lang, was ihn bewegt, womit er sich beschäftigt, was für ihn schwierig ist oder....

Der/die andere hört einfach nur zu, prägt sich das Gehörte ein, versucht zu verstehen, Bedürfnisse zu hören.

Nach 5 Minuten gibt er/sie das Gehörte wieder für 3-5 Minuten.

Anschließend versuchen beide die Bedürfnisse hinter dem Gehörten herauszufinden und nehmen sich dafür weitere 5 Minuten Zeit.

Danach ist dann der/die andere an der Reihe.

Wir haben diese Übung häufig in den Kursen praktiziert und immer wieder gehört, dass allein durch das Erzählen und Zuhören schon Erleichterung eingetreten ist und die dahinter liegenden Bedürfnisse geklärt werden konnten. (Christiane Welk)

# Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V.

[www.gewaltfrei-darmstadt.org](http://www.gewaltfrei-darmstadt.org)

## Training mit Jugendlichen aus Marsabit

Im August hatten wir die Ältesten von zwei Stämmen getroffen, die sich seit Jahrzehnten gegenseitig das Vieh wegnehmen und dabei auch umbringen.

Nachdem wir geklärt hatten, dass es für beide Seiten um Nahrung, Sicherheit, Bildung für die Kinder und medizinische Versorgung geht, entwickelten sie ein Aktionsprogramm. Im Oktober arbeiteten je 50 Menschen von beiden Seiten daran, eine alte Quelle wieder zu restaurieren, das war eine ganz neue Erfahrung für sie.

Als eine der Ursachen für die gewalttätigen Auseinandersetzungen nannten die Ältesten wiederholt, dass die jungen Männer, die Krieger, berühmt werden wollten, um jungen Frauen zu imponieren, die sie dann heiraten wollen. So hatten wir beschlossen, dass wir uns als nächstes mit den jungen Kriegern treffen wollten. Sie kamen Ende Februar nach Nairobi.

Stellt euch vor mit ca. 11 Menschen in einem Raum zu sitzen, die wir üblicherweise als Killer bezeichnen.

Einer der Begleiter sagte Joshua, unserem Koordinator in Nairobi, dass jeder von denen mindestens vier Menschen getötet hat. Einige haben auch offen gesagt, dass sie Menschen getötet haben, obwohl das in ihrer Kultur eigentlich verboten ist, darüber spricht man nicht.

Während des Vorbereitungstreffens mit unserer Koordinatorin „zu Hause“ erkannten sich zwei von ihnen wieder, die im letzten Jahr aufeinander geschossen hatten.

Die Stimmung war zunächst angespannt. Dann gab es etwas zu essen, wobei sie feststellten, dass nicht genügend Teller für alle da waren. In ihrer Kultur ist es nicht üblich gemeinsam von einem Teller zu essen.

Unsere Kontaktperson sah dann die beiden von einem Teller essen und miteinander lachen.

Sie fragte, worüber sie lachten und erhielt als Antwort: Wir überlegen gerade was mehr Freude macht, sich gegenseitig umzubringen oder von einem Teller zu essen. Sie hätten sich entschieden, dass von einem Teller zu essen viel mehr Freude mache. (Irmtraud Kauschat)

## Und ein weiteres Beispiel:

Meine Schwester erzählte meinen Eltern und uns Brüdern, dass sie Stimmen hört. Mehrere Psychiatrie-Aufenthalte folgten. Ich war hilflos, ich wusste nicht wie mit der Situation umgehen konnte und insbesondere auf welche Art und Weise ich mit meiner Schwester reden konnte. Da gab mir eine Freundin meiner Frau den Tipp, es mit der GfK zu probieren. Ich ging in eine Übungsgruppe und lernete nach und nach einfühlsames Sprechen. Seit mehr als vier Jahren bin ich nun in der Übungsgruppe und die Leiterin und Teilnehmer/innen haben mein Leben bereichert: Ich fühle mich nicht nur sicher im Umgang mit meiner Schwester, sondern habe enorm viel für alle Lebensbereiche gelernt und wende die GfK in meiner Familie, mit meinen Kindern, auf der Arbeit, in der Freizeit, in ehrenamtlichen Initiativen und in mehr oder weniger kritischen Situationen an – und bin fast immer positiv überrascht von der Wirksamkeit. Das Stimmen-Hören meiner Schwester setzte sich fort. Vor kurzem hörte meine Schwester wieder verstärkt Stimmen. Diese verboten ihr spazieren zu gehen, fernzusehen und Radio zu hören. Ich habe hierüber nachgedacht und da kam mir die Idee, dass auch die Stimmen als „schön“ gesehen werden können – frei nach Kathy Grammer and Red Grammer Lied „see me beautiful“, das Marshall B. Rosenberg so gerne singt. Ich vermutete, dass die Stimmen meiner Schwester helfen zu sehen, wann sie Schutz braucht und habe meinem Bruder gesagt, dass wir die Stimmen nicht notwendig als lebensbeschränkend, sondern auch so ansehen könnten, dass sie meiner Schwester Hinweise auf unerfüllte Bedürfnisse geben. Dadurch änderte sich unsere Einstellung zu den Stimmen – und Zufall oder nicht, meine Schwester macht seither einen gelösteren Eindruck.

**Impressum:** Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt-Südhessen e.V.; Zimmerstr.10; 64283 Darmstadt; Tel:06151/1010275

Kontakt: [info@gewaltfrei-darmstadt.de](mailto:info@gewaltfrei-darmstadt.de)