Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V

Newsletter Nr.12

www.gewaltfrei-darmstadt.org

Das Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt-Südhessen e.V.

Zum 12. Mal können wir nun einen Newsletter herausgeben mit Informationen aus dem Verein und vielen Aktivitäten rund um die GFK. Neben Nachrichten aus dem Vorstand gibt es diesmal einige Artikel passend zu den Workshops an diesem GFK-Tag: zu GFK-Plus, zur Arbeit mit Jugendlichen, zur Verantwortung. Auch ein Bericht aus der Arbeit in Kenia und eine Geschichte aus dem Buch von Gundi Gaschler: „Herr Rosenberg und die Kaffeetasse“ sind enthalten. Viel Freude bei der Lektüre!

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation
Darmstadt - Südhessen e.V.

Aus der Vereinsarbeit:

Die Vergrößerung des Vorstandes bei der letzten Wahl und unterschiedliche Arbeitsstile haben zu Missverständnissen und Konflikten im Vorstand geführt.
Zu deren Klärung und Transformation haben wir uns Unterstützung von Gabriel Fritsch aus Mannheim geholt. Inzwischen sind drei Mitglieder aus dem Vorstand aus unterschiedlichen Gründen ausgeschieden. Wir danken ihnen für ihr Engagement und Beitragen.
Wir haben trotz dieser Schwierigkeiten zwei GFK-Tage organisiert.
Es gab und gibt den AK Restorative Circles, der einen Plan für die Umsetzung im Verein entwickelt hat und im November selbst aufgrund bestehender Schwierigkeiten nach den geführten Vorgesprächen einen Restorative Circle mit Cori Liebhart-Benedikt durchführt.

Eine weitere Gruppe, hat sich damit beschäftigt, wie wir und die Referent*innen Feedback für die Angebote beim GFK-Tag bekommen können als eine Art Qualitätskontrolle.
Im August/September waren Irmtraud Kauschat und Christiane Welk wieder in Kenia, haben dort ein Training mit den Zertifizierungskandidat*innen durchgeführt und Trainings in Mfangano und an der Uni in Nairobi gegeben (s. Bericht).
Wir waren auch in Othora (in der Region Nyanza) zum Training. Dabei konnten wir offiziell die mit Unterstützung eines zweiten Vereins („Gib mir eine Zukunft“) gefasste Quelle und zwei Schulgebäude übergeben, deren Errichtung wir über diesen Verein ebenfalls unterstützt haben.

Wir waren bei dem Ehrenamtstag in Darmstadt am 22.09. dabei und planen zum Tag der Vereine in 2019 etwas beizutragen.
Der Termin für den **nächsten GFK- Tag** steht auch schon fest: Es ist der **10.03.2019** wieder in der Knabenschule.

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V.

Bedürfnisorientiert von Mensch zu Mensch

Gewaltfreie Kommunikation als Türöffner in der Jugendarbeit

Von Nikola Poitzmann

Jeder Mensch hat seine Gründe, dass er so reagiert, wie er im Moment reagiert, lautet die Annahme von Vertretern des Konstruktivismus. Marshall B. Rosenberg, Begründer der Gewaltfreien Kommunikation (GFK), führt diese These sogar noch weiter, indem er davon ausgeht, dass jede menschliche Handlung ein Versuch sei, die eigenen Bedürfnisse zu erfüllen. Im ersten Moment klingen diese Annahmen einleuchtend. Doch dann denke ich an meine Gruppe geflüchteter Jugendlicher, die ich gerade betreue und die zu jedem Start eines neuen Programmpunkts zehn bis zwanzig Minuten zu spät kommen. Das ärgert mich, weil mir Zuverlässigkeit und Struktur wichtig sind. Ich nehme mir vor, beim nächsten Treffen diesen Punkt mit den Jugendlichen noch mal anzusprechen und herauszufinden, welche Motivationen dahinterstecken.

Eine „Schandtat“ aus der Jugend

Wer zurück an seine eigene Jugendzeit denkt, dem fällt es sicher leichter, die Beweggründe hinter dem eigenen nicht immer regelkonformen Verhalten zu erkennen. Ich erinnere mich an einen lauen Sommerabend im Frühjahr 1995. Ich war 16, sehr verliebt und wollte mit meinem neuen Freund auf eine Party gehen. Da ich am nächsten Tag früh Schule hatte, verboten mir meine Eltern den Ausgang. Ich war wütend und fest entschlossen, dieses Verbot nicht zu akzeptieren. Also tat ich so, als ob ich schliefe, machte mich dann klammheimlich fertig für den Abend und plante, über den Balkon nach draußen zu klettern, wo mein Freund bereits mit seinem Auto wartete. Doch der Ausstieg endete so, dass ich beim Überklettern der Balustrade einen Blumenkasten mitriss, der lautstark auf der Terrasse aufschlug und meine Eltern samt Nachbarn weckte. Mein Freund fuhr ohne mich auf eine legendäre Party, über die noch wochenlang gesprochen wurde.

Ich war wütend auf meine Eltern, sie auf mich und die Folge waren zwei Wochen Hausarrest. Unsere Beziehung war wochenlang gestört. Meine Eltern hielten mich für einen pubertierenden Teenager, der sich an keine Regeln halten konnte; ich fühlte mich missverstanden und in meiner Freiheit und Autonomie beraubt.
Dadurch dass sich keine*r der Beteiligten mit seinen Gefühlen und Bedürfnissen vom jeweils anderen abgeholt wurde, führte der Konflikt zu einer emotionalen Trennung, die erst langsam wieder gekittet werden musste.

Grundlagen der GFK

Doch nicht nur Eltern, auch Menschen in pädagogischen Berufen neigen bei Konflikten mit Kindern und Jugendlichen zu Strafen und Maßnahmen „ohne Diskussion“ oder dazu, mit ihnen anvertrauten jungen Menschen über Schuld und Unrecht zu diskutieren.
GFK hingegen versucht, die destruktive Spirale von direkten oder impliziten Vorwürfen und Schuldzuweisungen durch ein strukturiertes Vier-Schritte-Modell zu durchbrechen und damit eine Kommunikation auf Augenhöhe zu ermöglichen, die dann wieder Verbindung zulässt. Gefühle und Bedürfnisse hinter Handlungen und Reaktionen erkennen zu können, kommt eine zentrale Rolle zu.

<u>Die vier Komponenten der GFK:</u>
1. Beobachtung: Eine konkrete Handlung wird beschrieben, ohne zu werten oder zu interpretieren.
2. Gefühle: Das Gefühl, das mit der Beobachtung in Verbindung steht, wird formuliert.
3. Bedürfnis: Das hinter dem Gefühl stehende Bedürfnis wird ausgedrückt.
4. Bitte oder Frage: Eine Bitte um eine konkrete Handlung oder eine Frage wird geäußert.

Marshall Rosenberg entwickelte die GFK in den 60er Jahren zu Zeiten der amerikanischen Bürgerrechtsbewegung. Als Schüler Carl Rogers entwickelte er die Konzepte der Gesprächsführung in der Humanistischen Psychologie (*Aktives Zuhören* und *das Mitteilen von Ich-Botschaften*) um die Perspektive der Bedürfnisorientierung weiter. Beeinflusst wurde er zudem von Thomas Gordon und Mahatma Gandhi.

Macht *mit* statt Macht *über* Menschen
Die GFK sollte mit ihren vier Schritten nicht auf eine Methode reduziert werden, sondern es handelt sich vielmehr um eine innere Haltung, die sich auf Herrschaftsfreiheit und gegenseitige Wertschätzung begründet. Es geht nicht um „Macht über", sondern um „Macht mit" anderen Menschen. Niemand soll zu einer bestimmten Handlung gezwungen werden. Schuldzuweisungen, Zuschreibungen, Vorwürfe, Vergleiche, Urteile, ja sogar allein die Vorstellung von richtig und falsch, sind Ausdruck von gewaltvoller Sprache und führen nach Rosenberg zu Widerstand bei Kommunikationspartner*innen. Entgegen mancher Vorurteile ist GFK aber keine „weichgespülte" Form des Miteinandersprechens, sondern durch sie lassen sich ebenso klar und deutlich Grenzen aufzeigen. Rosenberg zufolge haben alle Menschen das Bedürfnis nach Authentizität und die Devise lautet: „Sei echt, nicht nett!"

Verbindung mit sich selbst und mit anderen
Empathie für andere und Selbstempathie sind die Basis für ein gelingendes Miteinander. Die GFK soll helfen, sich und anderen zuzuhören. Nur wer für sich selbst sorgt, kann sich auf andere Menschen empathisch einlassen. Bevor man mit einer anderen Person ins (Konflikt-)gespräch geht, ist es hilfreich, sich mit sich den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen zu verknüpfen. Dies bedeutet, die vier Schritte der GFK zuerst nur auf sich selbst anzuwenden und dabei auch kritisch zu betrachten, ob man gerade die Kraft dazu hat, sich mit Konfliktpartner*innen zu verbinden. Dieser Vorgang wird auch Selbsteinfühlung genannt. Dabei werden wahrscheinlich eine große Anzahl an Gefühlen und Bedürfnissen an die Oberfläche kommen. Diese gilt es zu priorisieren, um dann in der direkten Kontaktaufnahme mit dem Gegenüber nur ein oder zwei Gefühle sowie Bedürfnisse zu nennen. Als zweite Aktion empfiehlt es sich aber erst noch in den anderen einzufühlen, sich (hypothetisch) mit dessen zu erwartenden Beobachtungen, Gefühlen, Bedürfnissen und Bitten zu verbinden, ohne sie jedoch billigen zu müssen. Verstehen heißt nicht Verständnis haben. Zuletzt gilt es, im sogenannten Selbstausdruck die Beobachtungen, Gefühle, Bedürfnisse und Bitten dem Gegenüber tatsächlich auszudrücken und gemeinsam Lösungen auszuhandeln. Rosenberg empfiehlt, für die vier Schritte nicht mehr als 40 Wörter zu verwenden, weil die Aufnahmebereitschaft bei zu viel Information nachlasse.

Wenn ich an meine in meinen Augen stets zu spät kommenden Jugendlichen denke, könnte ein Einstieg in das Gespräch nach der Vier-Schritte-Methode folgendermaßen aussehen:
1) Gestern und heute sind mehr als die Hälfte der Gruppe mehr als fünfzehn Minuten nach Beginn der Morgenrunde gekommen. **2)** Das ärgert mich, **3)** weil mir Zuverlässigkeit wichtig ist. **4)** Ich möchte gerne wissen, was euch davon abhält, zur verabredeten Zeit zu erscheinen.

Beobachtung ohne Bewertung
Eine Beobachtung sollte objektiv, konkret und möglichst wertungsfrei formuliert werden. Im Alltag vermischt sich eine Beobachtung oft mit Urteilen oder Interpretationen mit dem Effekt, dass Kommunikationspartner*innen den Eindruck gewinnen, sie hätten etwas richtig/falsch gemacht oder ihr Verhalten wird als gut oder böse gewertet. Wenn meine Jugendlichen eine Aussage wie „Immer kommt ihr zu spät" hörten, wären sie wahrscheinlich sofort in einer Verteidigungshaltung gefangen und es wäre schwierig für sie, weiter zuzuhören und zu erfahren, welche Gefühle und Bedürfnisse bei mir dahinterstecken. Bewertungen sind Türschließer, wertfreie Beobachtungen sind Türöffner für Konflikte.

Gefühle ohne Beurteilungen
Beobachtungen / Erlebnisse lösen Gefühle aus, die als angenehm oder unangenehm empfunden werden können. Gefühle ehrlich auszudrücken wird mitunter als Schwäche wahrgenommen, daher neigen Menschen dazu, zu erklären, wie sie etwas deuten, statt ihre Empfindungen auszudrücken. Das Erkennen und Benennen ist jedoch der Schlüssel zu den eigenen (un-)erfüllten Bedürfnissen. Dabei geht die GFK davon aus, dass die eigenen Gefühle zwar von Handlungen anderer ausgelöst, aber nicht verursacht werden. Ebenso wenig ist eine Person für die Gefühle anderer Menschen verantwortlich. In diesem Sinne lässt sich auch eine

Unterscheidung in „echte“ und in „Pseudogefühle“ vornehmen. Das Pseudogefühl fühlt sich war echt an, ist jedoch von der eigenen Wahrnehmung verfälscht, da es sich vielmehr um einen Gedanken, eine Interpretation handelt, während das eigentliche Gefühl, das man auch körperlich spüren kann, unausgesprochen bleibt. Beim Pseudogefühl gibt es immer eine Täter*innen- und eine Opferrolle, was bedeutet, dass eine andere Person für das Gefühl des Sprechenden verantwortlich ist und ihn damit verurteilt. Ein Beispiel für die Äußerung eines Pseudo-Gefühls wäre, wenn ich den Jugendlichen sagte: „Ich fühle mich provoziert.“ Eine solche sprachliche Formulierung führt bei den Dialogpartner*innen dazu, sich schuldig fühlen zu sollen und mit Rechtfertigungen zu reagieren.

Bedürfnisse ohne Strategien

Die Auseinandersetzung mit den eigenen Bedürfnissen ist elementarer Bestandteil der GFK. Erfüllte Bedürfnisse führen zu angenehmen Gefühlen, unerfüllte Bedürfnisse zu unangenehmen Gefühlen. In der GFK geht man davon aus, dass Bedürfnisse universell sind, sie also für alle Menschen gleich sind – unabhängig davon, woher sie kommen, wie alt sie sind oder welcher Religion sie angehören. Ein Unterschied besteht unter Umständen darin, welches Bedürfnis gerade am wenigsten gestillt ist und nach Erfüllung „schreit“. Für meine geflüchteten Jugendlichen haben die Bedürfnisse Frieden, Gesundheit und Sicherheit momentan eine hohe Priorität, für ihre autochthonen Gleichaltrigen, die bisher in Frieden, Sicherheit und einem gut funktionierenden Gesundheitssystem aufgewachsen sind, stehen andere Bedürfnisse im Vordergrund.
Alle Menschen haben aber in ihrer Gesamtheit die gleichen Bedürfnisse, nur die Wege der Erfüllung – die Strategien –, sind individuell. Über diese kann es zu Konflikten kommen. Der eine erfüllt sich Entspannung dadurch, dass er in aller Stille ein Buch liest, der andere dadurch, dass er bei lauter Musik durch die Wohnung tanzt. Daher ist es bei den vier Schritten wichtig, das Bedürfnis und nicht die Strategie zu nennen. Auch wenn man eine Lieblingsstrategie hat, ist die Befriedigung von Bedürfnissen unabhängig von einer bestimmten Person, einem bestimmten Ort, einer bestimmten Zeit, einem bestimmten Objekt oder einer bestimmten Handlung. Diese Offenheit gibt Raum für neue Lösungen, an die beide Konfliktparteien vorher vielleicht gar nicht gedacht haben. Weiterhin ist es sinnvoll, Bedürfnisse nicht mit Werten zu verwechseln. Wenn ich zu meinen Jugendlichen sage, dass mir Pünktlichkeit wichtig ist, habe ich einen Wert genannt, der nur durch die Strategie der zeitlichen Anpassung zu erfüllen ist. Mein genanntes Bedürfnis nach Zuverlässigkeit lässt sich vielleicht auch dadurch erfüllen, dass ein*e Jugendliche*r ganz regelmäßig die Blumen im Gruppenraum gießt.

Bitten ohne Forderungen

Bitten sollten positiv, konkret und sofort umsetzbar formuliert sein. Das Menschenbild der GFK geht davon aus, dass alle Menschen eine innere Würde haben, die es zu achten gibt. Kein Mensch kann über einen anderen Menschen bestimmen. Wer im Sinne der GFK eine Bitte äußert, muss demnach auch mit einem „Nein“ als Antwort rechnen -sonst handelt es sich nicht um eine Bitte, sondern um eine Forderung. Echte Bitten können verhandelt werden. Es lassen sich drei verschiedene Bitten unterscheiden.

1) Die Handlungsbitte: „Bitte seid morgen Punkt 9 Uhr im Gruppenraum.“
2) Die Bitte an mich selbst: „Einmal tief durchatmen und an die nette Verabredung heute Abend denken.“
3) Die Verbindungsbitte: „Sei ihr bereit mir zu sagen, was bei euch angekommen ist?“

Welche Bitte in der jeweiligen Situation adäquat ist, muss ein*e Sender*in selbst entscheiden. Im Beispiel mit den geflüchteten Jugendlichen lohnt es sich meiner Einschätzung nach, erst eine Schleife über meine genannte Variante der Verbindungsbitte zu drehen, um dann, wenn ich Verbindung mit der anderen Seite spüre, in weiteren Schritten eine Handlungsbitte auszusprechen.

Einfühlung und Aushandlungsprozesse

Die Jugendlichen in meiner Gruppe haben GFK nicht theoretisch kennengelernt. Es ist aber auch nicht nötig, dass Gesprächspartner*innen Kenntnisse in GFK haben müssen, um mit ihnen gewaltfrei und herrschaftsfrei kommunizieren zu können. Geübte Anwender*innen der GFK haben gelernt,

hinter Ausdrücken gewaltvoller Sprache die Bedürfnisse und Gefühle des Gegenübers zu hören, sie zu übersetzen und dem Kommunikationspartner gespiegelt anzubieten. Dabei ist es wichtig, seinen eigenen Stil zu finden und Formulierungen an den Sprach- und Entwicklungsstand der Dialogpartner*innen anzupassen. Beispielsweise wird eine tobende Dreijährige vermutlich auf die Frage „Brauchst du gerade Autonomie?“ nicht antworten können, wohl aber auf folgende Formulierung: „Möchtest du gerade selbst entscheiden, was du machen willst?“ Zu Beginn wirken die Formulierungen nach GFK noch sehr holprig und künstlich. Durch Übung und eine sensible Reflexion, wie Gesprächspartner*innen auf Formulierungen oder einzelne Ausdrücke reagiert haben, wird der Selbstausdruck mit der Zeit immer sicherer.

Das Gespräch mit meinen geflüchteten Jugendlichen habe ich tatsächlich gesucht. Sie waren sehr bestürzt über meinen Unmut bezüglich der Verspätung. Dies habe nichts mit mir und meinem Programm für sie zu tun, versicherten sie mir. Diese Aussage entspannte mich, musste ich mir doch eingestehen, dass neben der Zuverlässigkeit auch mein Bedürfnis nach Respekt/Wertschätzung nicht erfüllt war. In der Einfühlungsphase bemühte ich mich, mich ganz auf die Aussagen meiner Jugendlichen zu konzentrieren und ihre Gefühle und Bedürfnisse dahinter zu erkennen. Feven muss morgens noch ihre kleine Schwester in den Kindergarten bringen und wünscht sich Erholung und Austausch mit anderen. Abdullah hat Zuhause nicht gefrühstückt und kauft sich ein Brötchen am Kiosk. Sein Bedürfnis war Nahrung. Adel hat in seinem Wohnheim kein Internet und kann es schon auf den letzten Metern vor dem Gebäude kaum erwarten, gleich mit seinen Verwandten in der Heimat zu chatten. Ihm geht es um Verbindung und Zugehörigkeit. Wael hat so viel Freude und Spaß am Tischkicker, dass er die Zeit vergisst und zu spät in den Gruppenraum kommt. Alle wurden im Gespräch gehört, alle haben sich wahrgenommen und akzeptiert gefühlt. Gemeinsam wurden Regeln konsensiert, um eine befriedigende Lösung für Gruppe und Betreuerin zu finden. In unserem Fall haben wir uns für einen halbstündigen offenen Anfang entschieden, der eine Viertelstunde vor und eine Viertelstunde nach dem ursprünglichen Startpunkt liegt: Jeder kann nun in Ruhe ankommen, sich erholen, etwas spielen, im Internet surfen, ein Brötchen essen oder sich mit jemanden unterhalten. Auch jetzt kommen nicht immer alle Jugendlichen pünktlich, aber es kommen nicht mehr über die Hälfte zu spät, sondern alle paar Tage einzelne Jugendliche. Mein Bedürfnis nach Zuverlässigkeit ist nicht nur durch das Blumengießen erfüllt. Alle Gruppenmitglieder haben einen Dienst übernommen, für den sie sich verantwortlich fühlen und diese Dienste funktionieren sogar noch besser als das Pünktlich-kommen.

Verwendete Literatur:

Bryson, Kelly: Sei nicht nett, sei echt! Gleichgewicht zwischen Liebe für uns selbst & Mitgefühl. Handbuch für Gewaltfreie Kommunikation. Paderborn 2006.

Gaschler, Frank; Gaschler, Gundi: Ich will verstehen, was du wirklich brauchst. Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern. Das Projekt Giraffentraum. München 2007.
Kauschat, Irmtraud; Schulze, Birgit: Das große Praxisbuch zum wertschätzenden Miteinander. Norderstedt 2014.
Larsson, Liv; Hoffmann, Katarina: 42 Schlüsselentscheidungen in der GFK. Für ein tieferes Verständnis der Gewaltfreien Kommunikation. Paderborn 2013.
Rosenberg, Marshall B.: Erziehung, die das Leben bereichert. Paderborn 2013.
Rosenberg, Marshall B.: Kinder einfühlend ins Leben begleiten. Paderborn 2015.
Rosenberg, Marshall B.: Kinder einfühlend unterrichten. Paderborn 2009.
Weckert, Al: Grundlagenseminar Gewaltfreie Kommunikation. Paderborn 2016.

Nikola Poitzmann ist Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation, Lehrerin an einer Beruflichen Schule und Landeskoordinatorin im Projekt Gewaltprävention und Demokratielernen des Hessischen Kultusministeriums

Dieser Beitrag ist als Artikel in der Zeitschrift: „das baugerüst 2/18“ erschienen.
Diese Zeitschrift wird veröffentlicht vom Verein zur Förderung evangelischer Jugendarbeit.

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V.

Gelebte Verantwortung ist Befreiung

von Michael Kreutzer

Wenn ich in Workshops die These vertrete, dass wir verantwortlich für den Umgang mit unseren Gefühlen, Bedürfnissen und Gedanken sind und auch vollumfänglich für unsere Handlungen bzw. Nicht-Handlungen, dann höre ich vielfach aus Rückmeldungen, dass die Annahme dieser These für viele eine neue, große Herausforderung wäre. Manche erwidern, dass sie beispielsweise nicht kontrollieren könnten, was sie denken. Ich bin davon überzeugt, dass gelebte Verantwortung sogar noch weitergehen kann: Wir können trainieren, wie wir zukünftig auf kluge Weise aufkommenden Gefühlen und Bedürfnissen begegnen. Wir können üben, unsere Gedanken in bestimmte Richtungen zu lenken und selbstverständlich können wir unser Verhalten ändern. Das ist das Reich unserer Selbstwirksamkeit. Was für eine Freiheit, welcher Schatz an Möglichkeiten steckt in diesem Reich! Wenn ich mich hiermit verbinde, dann schaffe ich es beispielsweise aus einer scheinbaren Opferrolle herauszutreten und das eigene Leben in die Hand zu nehmen. Andere haben dann keine Chance beim Versuch mir Schuldgefühle einzureden und ich spiele das weit verbreitete Gesellschaftsspiel „leugnen von Verantwortung“ nicht mit.
Mich befreit auch, dass ich weiß, dass ich wiederum nicht verantwortlich für die Gefühle, Bedürfnisse und Handlungen anderer bin. Ich kann zwar dranbleiben und im Bestreben wachsen, die Bedürfnisse anderer zu sehen und unter Berücksichtigung meiner Bedürfnisse die Bedürfnisse anderer zu erfüllen – ich kann also Bedingungen schaffen, die die Verbindung mit anderen fördert und deren Wachstum, aber: Ich bin nicht verantwortlich dafür, dass andere glücklich sind oder werden. Diese Einsicht führte in einem Workshop zu einem Aha-Erlebnis einer Frau, die ihren Mann nach langer, schwerer Krankheit verlor. In ihrer Trauerarbeit machte sie sich Selbstvorwürfe. Ihre Gedanken kreisten darum, ob sie nicht genügend für das Glück ihres verstorbenen Mannes getan hätte. Ich denke, sie wusste bereits in ihrem Innern, dass sie nicht verantwortlich für das Glück ihres Mannes war. Als dies jedoch während des Workshops klar ausgesprochen wurde, strahlte sie. Sie war glücklich, als sie dies hörte. In der Schlussrunde betonte sie, wie sehr dieser Satz sie in ihrem Bestreben unterstützt, Frieden mit der Vergangenheit zu schließen.
Am schönsten ist die Übernahme von Verantwortung für mich, wenn dies gemeinsam und im Konsens geschieht. Das gelingt überraschend oft, beispielsweise in der Familie.
Wie lebe ich Verantwortung und erinnere mich daran? In Momenten der Achtsamkeit frage ich mich, ob das, was ich gerade tue und denke meine Bedürfnisse nach Sinn erfüllt und meinem Wertesystem entspricht. (Bedürfnis nach Integrität)

Wertschätzende Sprache statt Polarisierung

von Irmtraud Kauschat

In den letzten Jahren, insbesondere seit viele geflüchtete Menschen bei uns Aufnahme gefunden haben und von vielen Menschen willkommen geheißen wurden, beobachte ich eine Entwicklung im Sprachgebrauch, die ich alarmierend finde.
Es werden Begriffe verwendet, die polarisierend wirken, Ängste schüren und Misstrauen verursachen (können), wie „Flüchtlingswelle“, „Flüchtlingskrise“ auch von renommierten Politikern; „Lügenpresse“ taucht auf Demonstrationen auf; im Internet kursieren Meldungen wie: „Welle von Vergewaltigungen durch Migranten“.
Diese Begriffe sind gleichzeitig relativ einfach zu erkennen. Es gibt andere Äußerungen, die viel subtiler wirken.
Hier ein Beispiel aus dem vor einiger Zeit gestarteten „#MeTwo“: Dort tauschen sich Menschen über ihre Erfahrungen mit Alltags-Rassismus aus. Dies ist ein konkretes Beispiel für diesen Alltags-Rassismus: „Du bist trotzdem kein Deutscher“, schrieb ein User, dem die ganze Diskussion nicht gefiel. „Du wirst ja auch nicht zum Indianer, wenn du in die USA eingewandert wärst.“
Ich sagte mir erst mal: „Ja klar“. Dann brauchte ich einen Moment um herauszufinden, was damit wirklich gesagt werden sollte. Schon das Wort „Indianer“ ist ein Wort aus dem Kolonialismus, korrekter werden diese Menschen als amerikanische Ureinwohner bezeichnet. “Die amerikanischen Ureinwohner fielen Massakern zum Opfer, wurden zu einer abgeschobenen Minorität.

Ich rätsele: Will der Schreiber dieser Worte damit seine Angst ausdrücken oder anderen Angst machen, dass Deutschland von muslimischen Geflüchteten in einen Sharia-Staat verwandelt werden könnte?

Wie könnte ich mit Gewaltfreier Kommunikation (wertschätzender Sprache) darauf reagieren?
Ich kann mir zunächst bewusst machen, dass das ein „tragischer Ausdruck unerfüllter Bedürfnisse" ist (Marshall Rosenberg), tragisch deshalb, weil es eher dazu beiträgt, dass die Bedürfnisse nicht erfüllt werden.
Ich kann neugierig sein darauf, welche Bedürfnisse der andere Mensch auf diese Weise ausdrücken will und sehen, ob er bereit ist, diese zu erforschen und Wege zu finden, sie konstruktiv zu erfüllen.
In dem oben genannten konkreten Fall könnte meine Antwort so aussehen:
„Ja, die in die USA Eingewanderten brachten unterschiedliche Kulturen mit. Geflüchtete bringen ebenfalls ihre unterschiedlichen Kulturen nach Deutschland mit.
GLEICHZEITIG sind wir alle Menschen, die die gleichen Bedürfnisse haben, nach Sicherheit, nach Leben. Das ist das, wofür ich eintrete. Wenn wir diese Menschen willkommen heißen, werden sie in der großen Mehrheit bereit sein, mit uns GEMEINSAM in unserem Land zu leben und wir können voneinander lernen."
Eine andere Möglichkeit ist gemeinsam empathisch zu erforschen, um welche Ängste es geht (Wohnungsmangel, Angst vor Arbeitsplatzverlust, dass die Rente nicht reichen wird...), auf welchen Wegen sie transformiert werden können, was jede/r Einzelne beitragen kann dazu, um aus der Hilflosigkeit, der Vorstellung Opfer zu sein herauszukommen.
Außerdem kann ich klar Stellung beziehen und sagen: „Stopp, das geht zu weit. Das entspricht nicht meinen Werten. Ich weiß, dass ich dich nicht ändern kann, und ich gleichzeitig lasse mich nicht dahineinziehen!"

Trainings in Kenia 2018
Von Christiane Welk und Irmtraud Kauschat

Das Kenia-Projekt besteht nun schon seit 11 Jahren. Waren die ersten Jahre dadurch gekennzeichnet, dass wir viel im Land umherreisten und die Menschen für die GFK begeisterten, gibt es nun schon seit einigen Jahren eine Gruppe von ca. 12 Menschen, die es sich zum Ziel gesetzt haben den Weg der Zertifizierung zu gehen und die von uns begleitet wird. Und immer wieder gibt es neue Interessent*innen, die gerne mehr über die GFK erfahren wollen.
Beim letzten Aufenthalt im November/ Dezember 2017 war die Spannung nach den Wahlen im Sommer noch deutlich zu spüren: Die Straßen waren bei meiner Ankunft wie leergefegt, die Angst, dass es zu gewalttätigen Auseinandersetzungen kommen könnte, war sehr groß und ein Training musste abgesagt werden, weil der Raum aus Sicherheitsgründen nicht vermietet wurde.
Glücklicherweise blieb es ruhig und wir konnten 2018 zwei Trainings in Kenia durchführen und uns ohne in Gefahr zu kommen dort aufhalten. Gleichwohl sind die Ursachen noch längst nicht beseitigt, die politischen Konstellationen noch nicht so wie es wünschenswert wäre.

Im Mai 2018 hielt Irmtraud Kauschat ein Training für die Zertifizierungskandidat*innen sowie ein Training an der Universität Nairobi für die Student*innen des Counseling-Studienganges.
Weiterhin hielt Christiane Welk ein Führungskräfte-Training für die Mitarbeiter eines Beach-Clubs.
Es folgten weitere Trainings für die Zertifizierungskandidat*innen in Mbita, und die Counseling-Student*innen in Nairobi, das von den Zertifizierungskandidat*innen unterstützt wurde. Insgesamt nahmen dieses Jahr über 100 Student*innen an dem Training teil. Wir besuchten die Gemeinde in Othora, die mit unserer Unterstützung eine Quelle saniert und zwei Schulgebäude aufgebaut hat.
In den Trainings mit den Zertifizierungskandidat*innen geht es uns um Folgendes:

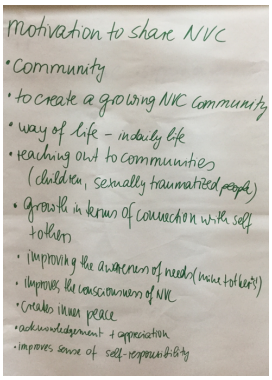
- GFK in den Lebensalltag zu integrieren, d.h. GFK zu leben - die Menschlichkeit in allen Menschen zu sehen, auch wenn ich mit ihren Handlungen nicht einverstanden bin, meine Reaktionen reflektieren zu können und zu sehen, was hinter dem Handeln der anderen Person steckt und
- GFK so anzubieten, dass die Teilnehmer durch geeignete interaktive Übungen ihre eigenen Erfahrungen machen können. Das ist ungewohnt für unsere kenianischen Kandidat*innen, weil sie es gewohnt sind, frontal zu lernen.
- Und es geht darum, eine Gemeinschaft miteinander zu entwickeln, die auf gegenseitigem Vertrauen beruht und in der sie Unterstützung finden können.

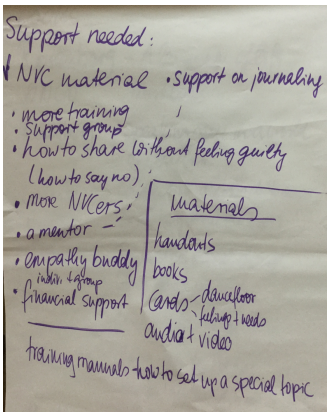
Gerade Letzteres ist eine große Herausforderung für uns alle, kommen doch in der Gruppe der Kandidat*innen Menschen mehr oder weniger zufällig zusammen und haben sich zunächst einmal nicht ausgesucht auf wen sie treffen.
Und im Gegensatz zu anderen Ländern sind sie in Kenia bislang eine Gruppe, die jetzt über 5 Jahre besteht und sich „zusammenraufen“ musste – mit allen Herausforderungen, die das Leben in Kenia stellt: Wenig Verlässlichkeit, eine männlich-dominierte Gesellschaft, nach wie vor viele Stammesvorbehalte und -konflikte, eine sehr wettbewerbsorientierte Gesellschaft, keine ausreichende Lebensgrundlage, nur wenig dauerhafte Jobs, ...

Zurück zum Training im Mai.
Im Zertifizierungsprozess beginnen die Kandidat*innen ihren eigenen Weg zu finden, um Schulungen/Trainings zu leiten, einen Weg, mit Übungen, die die Menschen anregen selbst tätig zu werden und sich aktiv zu beteiligen. Das sind die Menschen in Kenia nicht gewohnt, kennen sie doch aus dem Schulsystem ein sehr frontales Lernen.
Die Zertifizierungskandidat*innen sind eingeladen, während des Prozesses eigene Präsentationen zu geben und NVC-Projekte durchzuführen.
Wir begleiten sie seit einiger Zeit in diesem Prozess, reflektieren mit ihnen über ihre Erfahrungen und helfen, ihr Verständnis zu vertiefen.

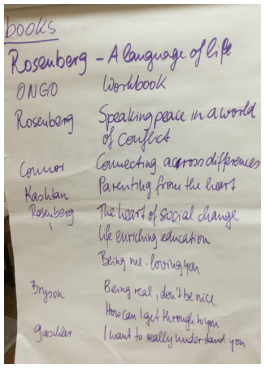
Aus dem Training im Mai berichtet Irmtraud Kauschat:
Da es mir wichtig war, zu klären, wie wir von Anfang an Entscheidungen treffen würden, fragte ich Steve, ob er bereit sei, "Systemisches Konsensieren" zu präsentieren. Er tat es, obwohl er darauf nicht vorbereitet gewesen sei. Es ist ihm gelungen, jedem einen Überblick über diese Form der Entscheidungsfindung zu geben, bei der alle Teilnehmer Vorschläge einbringen können. Daran anschließend bittet das Abstimmungsverfahren den Widerstand zu jedem Vorschlag zu benennen, damit am Ende der Vorschlag mit dem geringsten Widerstand in der Gruppe umgesetzt wird.
Den größten Teil des Treffens verbrachten wir mit Übungen und Präsentationen der Kandidaten und gaben ihnen Feedback.
Zum Beispiel bot Gad einen Input und eine Übung über die Erstellung spezifischer, positiver und machbarer Bitten, auch über die entscheidende Unterscheidung von Bitten und Forderungen. Er erwähnte, dass die Absicht, die hinter jeder Bitte steht, wichtig ist.
Sam hielt einen Workshop zum Thema Empathie, klärte mit den Teilnehmenden ihr Verständnis Empathie betreffend und bot dann eine Übung an, für die er Aussagen für ein Rollenspiel vorbereitet hatte. Er teilte die Gruppe in Paare ein und bat jeweils eine Person des Paares in der Übung, mit Empathie auf die Aussage zu reagieren.
Joshua hielt einen Vortrag über Urteile. Das Hauptthema war, Urteile und Schuldzuweisungen als Wegweiser für unerfüllte Bedürfnisse zu begrüßen. Er hat sich dieses Thema im Hinblick auf die Erfahrungen ausgedacht, die viele von ihnen im Laufe der Zeit in dieser Gruppe gemacht haben.
Eine weitere tief berührende Erfahrung war eine Mediation, die Sam als Mediator führte. Sam konnte in diesem Rollenspiel wirklich mit den beiden Teilnehmern in Verbindung bleiben. Robert äußerte, dass dies die erste erfolgreiche Mediation sei, die er je beobachtet habe.
Eine Sitzung wurde zur Erläuterung des Zertifizierungsprozesses und der Fragen und Antworten genutzt.
Ein anderer wichtiger Teil des Trainings war ihre Bedürfnisse zu klären, die hinter ihrem Wunsch

stehen, GFK weiterzugeben und zu klären, wie die Gruppe weiterhin zusammenarbeiten möchte und die Entwicklung der anderen, nachkommenden Trainerkolleg*Innen unterstützen würde.
Die Ideen wurden auf Flipcharts festgehalten:

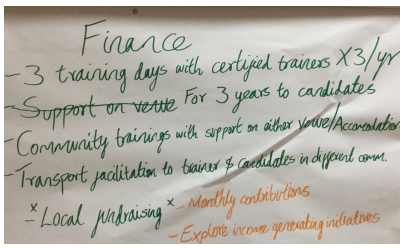




Wir haben auch geschaut, welche Bücher für das Wachstum der Teilnehmer und für den Austausch von NVC hilfreich sein könnten:



Und warfen einen Blick auf die finanziellen Ressourcen, die sie brauchen:



Wir haben gemeinsam eine Entscheidung getroffen, wo das nächste Treffen stattfinden wird. Es gab zwei Vorschläge, einen für ein Treffen in Marsabit und den anderen für ein Treffen auf der Insel Rusinga.

Wiederum haben wir Systemisches Konsensieren eingesetzt und nicht nur geprüft, wohin die Teilnehmer gehen möchten, um etwas Neues kennenzulernen, sondern auch über die finanziellen Auswirkungen gesprochen, die die Entscheidung für den einen oder anderen Ort haben würde. So gab es am Ende keine Bitterkeit für diejenigen, die vorschlugen, sich in Marsabit zu treffen.

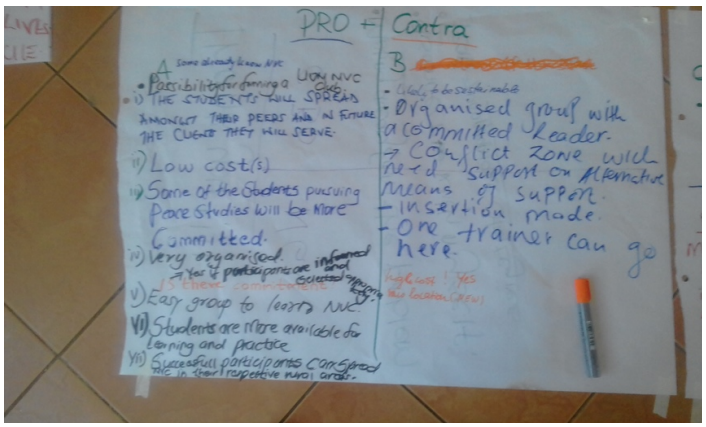
Ein Folgetraining fand im September statt, diesmal auch mit Präsentationen von den „jüngeren“ Kandidat*innen.
Kennedy präsentierte etwas zum Thema „Ärger“, Sam hatte eine Präsentation zum Thema „leadership“ vorbereitet, Meshack zum „Feedback“, Steve zum Umgang mit „Schuld“, Mary wollte zeigen wie sie mit Kindern und Jugendlichen arbeitet, Elizabeth gab uns einen Einblick wie sie Familien in die GFK einführt und zum Thema „häusliche Gewalt“ mit ihnen spricht.
Gleichzeitig war jede*r bereit einmal die Leitung einer oder mehrerer Sitzungen zu übernehmen. Auffallend war, dass der Feedbackprozess in Anschluss an die Präsentationen allen Beteiligten nicht mehr schwerfiel, sie das Feedback als Anregung für ihr Wachstum nehmen konnten und sie sich über Feedback, gerade auch über kritisches, freuten.

Einen Vormittag haben wir für einen Entscheidungsprozess genutzt, um herauszufinden welche Projekte für Frauen wir unterstützen möchten.

Es gab die folgenden Denkimpulse:
- Geschätzte Reisekosten für ein 2-3-tägigesTraining 4-5mal pro Jahr innerhalb von 2-3 Jahren
- Wie viele Frauen, welche Zielgruppe, wo würden sie es teilen?
- Ist das für dich machbar (unter Berücksichtigung der Reisezeit)?
- Welche zusätzlichen Ressourcen benötigen Sie?
- Ist dies eine Gruppe, die NVC bereits kennt?

Wir baten sie, ihre Projekte zu beschreiben und die Kosten für diese Trainings zusammenzufassen. Für die Entscheidung haben wir wiederum das Systemische Konsensieren verwendet. Es ist für uns

das geeignete Entscheidungsverfahren, das garantiert, dass alle gleichermaßen in den Entscheidungsprozess einbezogen werden und keine Macht ausgeübt werden kann.
Fast alle Kandidaten haben sich ein oder zwei Projekte für Frauen ausgedacht, die sie anbieten wollen. Neben allgemeinen Trainings gab es auch Ideen Trainings über Familienkonflikte anzubieten oder mit speziellen Organisationen zusammen wie z.B. dem Katholischen Frauenverband in Moyale und andere.
Es wurden die Vor- und Nachteile eines jeden Projektes aufgeschrieben:



Und dann mittels Widerstandsabfrage die 6 Projekte mit dem geringsten Gruppenwiderstand herausgesucht:

Wir freuen uns sehr über das Ergebnis der beiden Trainings in diesem Jahr.

Die Gruppe der kenianischen Zertifizierungskandidat*innen ist zusammengewachsen und hat viel Vertrauen untereinander entwickelt. Sie sind bereit sich gegenseitig zu unterstützen.
Ein weiterer Prozess läuft noch der Vollendung entgegen: Sie wollen ein kenianisches NVC-Netzwerk aufbauen und sind auf dem Weg. Ein neuer Vorstand wurde gebildet und kümmert sich jetzt um die Registrierung als NGO.
Die Zertifizierung einiger ist für nächstes Jahr angedacht und es gibt weitere Kandidat*innen.

Ein Schwerpunkt liegt nun weitgehend auf der Arbeit mit Frauen und wir sind schon gespannt, wie ihre Projekte umgesetzt werden. Zwei aus der Gruppe haben bereits ein Design dafür erstellt.
Durch eine Kandidatin lernten wir auch die Schwestern des Loreto-Ordens kennen, die sich sehr für eine Ausbildung in GFK interessieren und diesen Ansatz gerne in ihre Arbeit im Konvent, der Schule und allen anderen Arbeitsfeldern übernehmen möchten.
Für die Schwestern des Retreathauses Savelberg in Nairobi, bei denen wir nun schon das dritte Mal wunderbar untergebracht waren, hat diesmal auch ein Training stattgefunden. Dieses wird ebenfalls weitergehen.

Wer die Zertifizierungskandidat*innen und die Trainings in Kenia unterstützen möchte, ist herzlich dazu eingeladen. Benutzt dazu bitte folgendes Konto:

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt-Südhessen e.V.
IBAN: DE64 5085 0150 0000 7325 08
BIC: HELADEF1DAS

Wenn ihr einzelne Menschen unterstützen mögt, nehmt bitte dieses Konto:
Gib mir eine Zukunft – give me a fewchr. e.V.
IBAN: DE67 5085 0150 0042 0041 11
BIC: HELADEF1DAS

Für beides gibt es Spendenbescheinigungen, wenn ihr eure Adresse dazuschreibt. Danke!

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V.

Vor einiger Zeit erreichte uns ein Brief von Eva Fellerer:
(Eva Fellerer ist GFK-Trainerin im Hunsrück)

Gerade habe ich eine Spende von 410,-€ für das Keniaprojekt überwiesen.
Es ist der „Überfluss" aus der Frauen-Sommerakademie GFK hier im Hunsrück.
Ich bin so beglückt darüber!
Wie es dazu kommt: Dieses GFK-Treffen ist getragen durch eine Vision von Gleichwertigkeit und gleichen Teilhabemöglichkeiten aller, in diesem Fall all derer, die zu diesem Wochenende kommen. Deshalb gibt es keine Veranstalterinnen, sondern einfach Frauen, die einen Raum des Zusammenkommens kreieren. Es gibt keine Unterscheidung in Referentinnen oder Teilnehmerinnen, keine Teilnahmegebühr, und keine verdient etwas dabei. Jede gibt sich selbst in dieses Zusammensein hinein. Und an Geld gibt jede das, was sie gut geben kann, damit die Kosten gedeckt sind. Und was über die entstandenen Kosten hinaus geht, das soll ins Keniaprojekt fließen und wieder ganz besonders Frauen die Teilnahme an GFK-Seminaren dort ermöglichen.
Ist es nicht wunderbar?
Da genießen wir hier all den Reichtum, die Sicherheit, die Freiheit ...all das, was so viele Menschen auf der Erde nicht in dem Maß haben wie wir ... und wir kommen zusammen, haben's richtig gut miteinander, lernen, unterstützen einander, tauschen uns aus ... Und aus all dem Schönen miteinander ergibt es sich, dass auch noch andere Menschen davon profitieren.
Mein Herz ist voller Dankbarkeit für alle, die so großzügig Geld gegeben haben. Und voller Dank auch für die, die in Selbstfürsorge einen geringeren Beitrag gegeben haben.
Meine eigene Beteiligung und die der anderen an Geschehnissen wie diesen lässt mich aufatmen und hoffen, dass all das, wovon mein Herz träumt, in dieser Welt möglich ist.

Was empathisches Zuhören bewirken kann
Von Irmtraud Kauschat

Vor kurzem hatte ich einen Kursteilnehmer, der erzählte, dass die Beziehung zu seinem Vater schwierig sei, er komme nicht in Verbindung mit ihm.
Seit der Trennung von seiner letzten Partnerin sei er depressiv, wolle häufig angerufen werden und dann erzähle er lange (mindestens 30 Minuten), wie es ihm gehe und frage ihn nicht, wie es ihm gehe. Er habe keine Freunde zum Austauschen, nur ihn.
Ich hörte ihm zu, wir fanden heraus, dass in dieser Situation seine Bedürfnisse nach Verbindung, nach Gesehen-werden, dass er auch Bedürfnisse habe und nach Selbstbestimmung nicht erfüllt sind.
Wir schlossen ein Rollenspiel an, in dem wir ein spezielles Setting ausprobierten. In dem Rollenspiel teilte er seinem Vater mit, dass er auch gehört werden wolle und bat ihn, darauf einzugehen, dass sie die Zeit untereinander gleich aufteilen, sie sich gegenseitig zuhören und dann wiedergeben, was sie jeweils vom anderen gehört haben (Beschreibung als Übung s. unten).
Ich konnte mich in der Rolle des Vaters darauf einlassen, war neugierig, wie das gehen sollte.
Ich war auch bereit, meinen Sohn als erstes zu hören. Ich war verblüfft und auch traurig, als ich hörte, dass ich ihm in der letzten Zeit nicht zugehört hatte, freute mich, dass er sich traute, mir zu sagen, wie wichtig ihm die Verbindung mit mir ist und dass er gleichzeitig auch für sein Wohlbefinden sorgen will.
Mir reichte es auch, dass er mir dann fünf Minuten wirklich zuhörte, meine Bedürfnisse hören konnte und mich damit unterstützte, andere Möglichkeiten zu finden aus meiner Depression herauszufinden.
Ich war sogar bereit zu überlegen, zu einer Therapie oder einem Coaching zu gehen.
Am Ende war er erleichtert über die Verbindung in dem Rollenspiel und gleichzeitig skeptisch, ob das in der Realität mit dem Vater auch möglich sein würde.

Kurz darauf erhielt ich die Nachricht, dass der Vater bereit gewesen war sich auf das Setting einzulassen und dass das Ergebnis sehr ähnlich war wie im Rollenspeil. Beide waren sehr erleichtert.

Hier die Beschreibung der Übung (des Settings, das in vielen Situationen hilfreich sein kann). Vielleicht mögen Sie es einfach mal ausprobieren?

Sie erklären den Ablauf und dann entscheiden sie gemeinsam, wer anfängt zu erzählen und ob Sie z.B. 3 oder 5 Minuten zuhören wollen:

5 Minuten: Person A erzählt, Person B hört nur zu, (keine Frage, keine Kommentare)
5 Minuten: Person B gibt wieder, was sie von Person A gehört hat und vermutet, welche Bedürfnisse in der Situation nicht erfüllt waren. Person A kann das bestätigen korrigieren oder ergänzen.

Danach wird getauscht:
5 Minuten: Person B erzählt, Person A hört nur zu, (keine Frage, keine Kommentare)
5 Minuten: Person A gibt wieder, was sie von Person B gehört hat und vermutet, welche Bedürfnisse in der Situation nicht erfüllt waren. Person B kann das bestätigen, korrigieren oder ergänzen.

Danach können Sie sich noch Zeit nehmen für einen Austausch, wie es Ihnen dabei ging.

Häufig kommen einem bei den ersten Malen die fünf Minuten lange vor. Wenn jemand dann nach drei Minuten schweigt, schenken Sie als Zuhörer*in der anderen Person die restliche Zeit als stille Empathie, und manchmal kommt dann doch noch etwas Wichtiges. Oft fällt das schweigsame, konzentrierte Zuhören am Anfang schwerer als das Erzählen. Was dabei geschieht, ist, dass wir wirklich hören und nicht schon überlegen, was wir als Nächstes antworten könnten. Wir sind in einem ganz anderen Maße präsent.

GFK-plus – Neue vier Schritte für ein Miteinander **-** jenseits von unten und oben
von Gabriel Fritsch

Wie kommen wir so miteinander aus, dass jeder Mensch seine Potenziale frei ausleben kann und mit der Unterstützung anderer möglichst viele seiner Ziele erreicht? Die Erfolge aller sollen auch gut zusammengefügt werden und wir wollen dabei weder die Umgebung noch die Umwelt vergessen. Wir bieten mit GFK-plus jetzt eine Methode an, die es Menschen weltweit ermöglichen soll, gute eigene Antworten auf die Fragen des Miteinanders zu finden. Wir hoffen, dass damit zukunftsweisende Projekte besser gelingen können, sei es in den Partnerschaften, in den Teams oder in der Weltgemeinschaft als Ganzes.
Mit der klassischen gewaltfreien Kommunikation haben wir erkannt, dass ein erprobter Vier-Schritte-Code die Chancen auf eine gute Lösung gewaltig erhöhen kann. So einen Code haben wir für die Gemeinschaftsbildung gesucht und gefunden.

Die Gemeinschaftssysteme
Mit GFK-plus hält der Systemgedanke Einzug in die Gewaltfreie Kommunikation. Die hat sich ja bisher genau durch das Gegenteil ausgezeichnet – sie holt ja die Personen aus dem Bann der Systeme heraus. Beamte, Lehrer, Eltern, Handwerker, Chefs; sie alle werden aus ihren Rollen und Funktionen abgeholt und kommen bei sich als Menschen an, die einem anderen Menschen in einem Problem gegenüberstehen. Die Gewaltfreie Kommunikation funktioniert von Mensch zu Mensch und nicht von Funktion zu Funktion oder von Rolle zu Rolle. So entstehen klärende Begegnungen, die den inneren und äußeren Frieden wiederherstellen können. Doch der Weg der 4 Schritte endet eben mit dem vierten Schritt und damit entsteht zwar die Bereitschaft zur guten Zusammenarbeit, aber noch nicht das Wissen, wie es denn jetzt weiter geht. Und das System, in dem

es zu den Konflikten gekommen auch noch dasselbe.

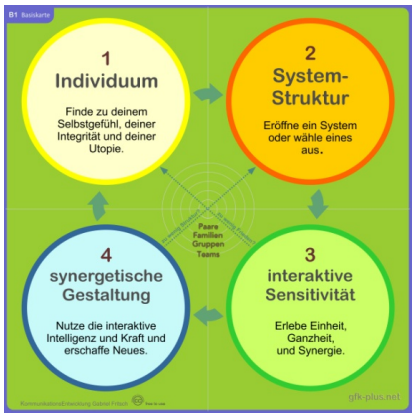
Das Anwendungsprofil von GFK-plus

Wir haben nach einer Möglichkeit gesucht, mit der sich Gemeinschaften und Teams in Strukturen organisieren können, die „den Geist der Gewaltfreien Kommunikation atmen“. Es sollte ein methodischer Prozess ähnlich den klassischen vier Schritten der GFK werden, denn nur so einer hat die Chance, von vielen gleichermaßen verstanden und angewendet werden zu können. Dazu sollte er auch noch attraktiv, einfach und leicht weiterzugeben sein. Man sieht schon, dass dieses Anwendungsprofil nicht ohne ist. Es ist wirklich so, dass es am schwierigsten ist, etwas ganz Einfaches zu erschaffen.

Die Forschung

Ein Jahr lang haben wir im kleinen Team von drei GFK-Trainern und mit mir als Kommunikationsforscher und Methodenentwickler an diesem Prozess gearbeitet. Gestartet haben wir mit einem Artikel in der Empathischen Zeit, bei dem es um die „vier fehlenden Schritte der GFK“ ging. Während der Forschung haben wir laufend unseren Stand veröffentlicht und konnten unsere Forschungswebseite im Laufe der Zeit auf eine Produktseite umstellen und haben sie auch attraktiver gemacht.
Was wir da zusammengebastelt hatten, haben wir anfangs, in Ermangelung eines besseren Einfalls, „GFK-plus“ genannt. Später war es wie bei einem Kind, bei dem man, je älter es wird, immer mehr merkt, wie gut der Name eigentlich passt. Manchmal denkt man wirklich, es gibt keine Zufälle.

Der Vier-Schritte-Kreis



Der Vier-Schritte-Kreis von GFK-plus deckt einen Teil ab, den die linearen vier Schritte der GFK nicht berühren. Damit ergänzen sich die klassische GFK und GFK-plus und verhelfen dem Traum von Marshall Rosenberg von einem lebensdienlichen Miteinander auf Augenhöhe einen gewaltigen Schritt nach vorn.

Die GFK-plus-Karten

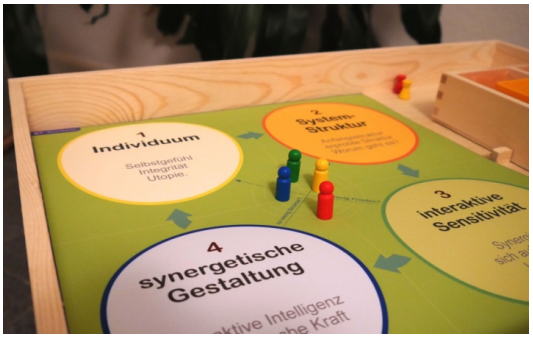
Mit den GFK-plus-Karten haben wir ein sehr einfaches Mittel zur Hand, uns in den Prozess hineinzufinden. Es gibt die Basiskarte, die den eigentlichen Prozessablauf im Vier-Schritte-Kreis beschreibt. Dann gibt es Vorbereitungskarten, mit denen wir lernen, was sich für uns und die Gemeinschaftsstruktur bei GFK-plus prinzipiell verändert. Außerdem helfen uns die Toolkarten, die verschiedenen Probleme des Miteinanders gut zu bewältigen. Diese Karten stehen gratis als Download zur Verfügung und werden auch in einem umfangreichen E-Book beschrieben.

Der Prozess

Um gemeinsam eine Struktur zu finden, die zu uns passt, müssen wir wissen, worum es uns überhaupt geht. Also beginnen wir mit den Träumen und Utopien der Individuen. Diese fügen wir zu einer geteilten Vision zusammen. Jetzt können wir uns eine Struktur ausdenken, welche uns bei den ersten Schritten in Richtung einer erfolgreichen Verwirklichung unterstützt. Die Systemstruktur muss uns dienen und nicht umgekehrt. Und damit sie uns optimal durch alle Projektstadien geleitet, werden wir sie immer anpassen müssen. Manchmal müssen wir genau und penibel sein, manchmal können wir es lockerer angehen, so wie man eben in einem lebendigen Prozess ein- und ausatmet.

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V.

Das Kraftfeld zwischen den Menschen
In jeder Systemstruktur bilden Menschen ein systemisches Feld, sei es bewusst oder unbewusst. Durch das bekannte Familienstellen haben viele die Realität der Felder erstmals auch bewusst wahrgenommen. Doch für die Gemeinschaftsbildung haben wir die Felder links liegen lassen. Dabei sind es gerade diese Felder, welche die Menschen verbinden. Bei GFK-plus versuchen wir in einem eigenen Schritt, eine neue Sensitivität für Gemeinschaftsfelder zu bekommen. Nur mit dieser Sensitivität können wir so mitsteuern, dass unsere Wege möglichst für alle gut oder zumindest akzeptabel sind. Später tritt man dann wieder aus dem gemeinsamen Feld heraus, damit die Verbundenheit nicht zu einer Verstrickung wird.



Der Kreislauf

1. Wir werden uns unserer Träume bewusst
2. Wir verändern die Systemstrukturen, so dass sie zu unserem Weg passen.
3. Wir entwickeln eine Sensitivität füreinander und für unseren gemeinsamen Weg in diesen Strukturen
4. Wir wirken eine Zeit lang zusammen und treten dann aus der Gemeinschaftsstruktur heraus, um wieder bei uns anzukommen.

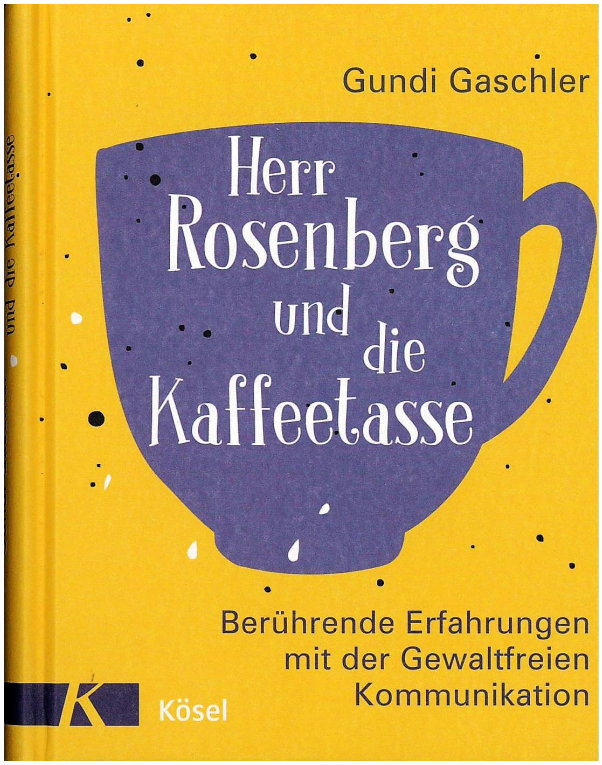
Die Webseite
auf der Webseite www.gfk-plus.net finden Sie nicht nur viele Informationen, die wunderbaren GFK-plus Karten und weitere Downloads, sie werden dort auch über Neuerungen informiert. Außerdem gibt es ein Mailforum für einen interaktiven Austausch, für alle die das möchten. Das meiste Material steht zur freien Verfügung, sei es privat oder geschäftlich, damit sich diese Methode ungehindert verbreiten kann.

Gabriel Fritsch, Mannheim
Seit vielen Jahren beschäftigt sich der Vortragende mit der klassischen Gewaltfreien Kommunikation und den Geheimnissen des Miteinanders. Er entwickelte Modelle wie den Interaktionskreis, die Modal-Matrix und die Quanten-Matrix. Seine Fußmattenprozesse, wie zum Beispiel Emo-Step, der Zielfindungsprozess, der Yin-Yang-Prozess und andere haben vielen Menschen geholfen. Mit einer Anwältin zusammen hat er das Konzept der selbstbestimmten Trennung entwickelt. Er ist Autor mehrerer Fachbücher.

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V.

Auszug aus dem Buch von Gundi Gaschler:

Herr Rosenberg und die Kaffeetasse
Berührende Erfahrungen mit der Gewaltfreien Kommunikation
Kösel-Verlag, 2018, S.91



Eine Begegnung im Supermarkt
Neulich im Supermarkt habe ich einen etwa fünfjährigen Jungen gesehen. Er kletterte vorne auf dem Einkaufswagen herum, sein Vater schob den Wagen und ermahnte ihn, damit aufzuhören. Es kam, wie es kommen musste: Die Prophezeiung wurde wahr, und der Junge fiel runter und fing heftig an zu weinen. Mit weit aufgerissenen Augen und erschrockenem, ein wenig verlorenem Gesichtsausdruck blickte er sich suchend um, und mir war klar, dass seine Welt, die gerade noch so heile war, auf einmal zerstört ist und dass er Halt braucht und jemanden, der ihn dabei begleitet, seine Welt wieder in Ordnung zu bringen. Die Antwort des Vaters kam prompt und wie erwartet: „Siehst du, ich hab's dir gleich gesagt!" Ich zögerte einen Augenblick mit der Frage: „Darf ich mich hier einmischen?" und folgte dann meinem Herzen, ging zu dem Jungen, beugte mich zu ihm hinunter, um auf Augenhöhe zu sein und sagte: „Du bist bestimmt total erschrocken? Gerade bist du noch so toll auf dem Wagen rumgeklettert und warst vielleicht auch stolz, und dann – schwupps, lagst du auf einmal auf dem Boden. Puh, wie komisch das sein muss? Also ich wär da richtig erschrocken. Du auch?" Er schaut mich an, hört auf zu weinen, sein Blick wird klar und wach, und ich lese so etwas wie Dankbarkeit darin – zumindest hab ich das hineininterpretiert. Er lächelt, dreht sich um und marschiert weiter. Mein Blick geht zum Vater mit der Frage im Herzen: „Habe ich gerade deine Grenzen überschritten?" Er sieht entspannt aus. Das reicht mir. Kurz vor der Kasse begegnen wir uns noch einmal – er winkt, ich winke zurück.

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V.

Und zu guter Letzt noch eine Übung aus dem Buch von **Irmtraud Kauschat und Birgit Schulze:**

52 x Ich
Praxisbuch zum wertschätzenden Umgang mit mir selbst

Verantwortung übernehmen für „müssen“ und „sollen“

Wachstumsmöglichkeit:
· Achtsamer Umgang mit Sprache

Dauer: ca. 15 Minuten
Material: Kopiervorlage *„Muss-Sätze“*. Diese Kopiervorlage findest du im kostenlosen Downloadbereich unter: **www.gewaltfrei-uebungen.de**.

Beschreibung der Übung:

Lies dir die *„Muss-Sätze“* selbst vor. Wandele die Verben *„müssen“* und *„sollen“* in *„Ich will..., Ich entscheide mich..., Ich übernehme Verantwortung für...”* um.

Welches Gefühl spürst du dabei? Wo in deinem Körper spürst du es?

Finde heraus, was du daraus gelernt hast und notiere es in deinem Tagebuch.

Beispiele:
Ich bin bei einer Freundin zu Besuch. Aus *„Schade, dass ich jetzt gehen muss, weil ich heute meine Wohnung putzen muss.“* wird beispielsweise *„Schade, dass ich mir vorgenommen habe jetzt zu gehen, weil ich heute meine Wohnung putzen will. Gleichzeitig ist mir wichtig, dass meine Wohnung sauber ist.“*

Aus *„Ich muss das sofort in Sicherheit bringen.“* wird beispielsweise *„Ich will das sofort in Sicherheit bringen.“*

Ergänzung:
Beobachte, welches Wort du im Laufe des Tages benutzt und wandele sie um.

Welches Gefühl spürst du dabei? Wo in deinem Körper spürst du es?

Finde heraus, was du daraus gelernt hast und notiere es in deinem Tagebuch.

Impressum:
Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt-Südhessen e.V.
Zimmerstraße 10, 64283 Darmstadt,
Tel: 06151/1010275 oder 06257/903900
Mail: info@gewaltfrei-darmstadt.org

www.gewaltfrei-darmstadt.org