

1. Newsletter 2009

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt-Südhessen

Wir stellen uns vor

Wir haben Verein „Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt-Südhessen im Sommer 2008 gegründet, nachdem einige von uns schon eine Zeit zusammen gearbeitet hatten.

Ziele des Vereins sind u.a.:

- die Gewaltfreie Kommunikation bekannt zu machen durch Veranstaltungen , Seminare und Informationen
- Angebote zur Konfliktbearbeitung und Konfliktklärung im In- und Ausland
- Beratung und Unterstützung von Trägern und Institutionen in unterschiedlichen Bereichen
- Einrichtung eines GFK-Zentrums
- Unterstützung von Organisationen im Ausland mit ähnlichem Zweck

Uns ist wichtig, die Gewaltfreie Kommunikation auch im Verein miteinander zu leben. Bei den Vorstandssitzungen gibt es regelmäßig Raum, schwierige Situationen oder Konflikte zu klären. Für den Fall, dass es tiefer gehende Konflikte gibt, steht uns zudem die Mediation zur Verfügung. Das hilft uns arbeitsfähig zu bleiben. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass unausgesprochene Konflikte viel Energie kosten, die dann nicht für die Bearbeitung von Sachthemen zur Verfügung steht.

Der Vorstand besteht aus acht Mitgliedern, uns ist wichtig, die Arbeit auf möglichst viele zu verteilen, damit sich auch mehr Menschen beteiligen können.

Im Mai hatten wir einen Informations- und Zuhör-Stand auf dem Luisenplatz. Einige Menschen haben dieses ungewohnte Angebot angenommen und festgestellt, wie wohltuend einfühlsames Zuhören sein kann.

Im August diesen Jahres trafen wir uns einen ganzen Tag, um Visionen und konkrete Aktionen zu erarbeiten , die wir im nächsten halben Jahr verwirklichen wollten. So ein gemeinsam verbrachter Tag, an dem wir überlegen, wie es weiter gehen kann, hilft uns die Gemeinschaft in dem jungen Verein zu stärken.

Dazu gehört auch der Informations-Tag am 9. Januar 2010. Das Programm dazu finden Sie hier in diesem Newsletter. Wir bieten Workshops als Einführung in die GFK und zu unterschiedlichen Lebensbereichen an.

Außerdem haben wir ein Sommerfest veranstaltet und das Feiern mit einem 2-stündigen Workshop von Irmtraud Kauschat zum Thema GFK und Geld verbunden, an dem ca. 25 Menschen teilnahmen. Die Einnahmen aus dem Workshop gingen als Spende an die Vereinskasse.

Zu Gandhis Geburtstag am 2. Oktober, dem Internationalen Tag der Gewaltfreien (Empathie-) Aktion veranstalteten wir einen Abend mit dem Thema „Einfühlsames Zuhören“ in und mit der Friedensgemeinde. Daran nahmen ca. 25 Menschen teil. Wir

boten dazu eine Übung an, in der jede/r gehört wurde. Viele haben eine Art des Zuhörens erfahren, die sie noch nicht kannten.

Eine weitere Aktivität ist das Projekt Gewaltfreie Kommunikation nach Kenia zu bringen. Drei unserer Vereins-Mitglieder sind daran beteiligt, eine Trainerin schon seit 3 Jahren.

Dazu können Sie einen Informationsbericht in dieser Ausgabe des Newsletter lesen. Auf unserer Website finden Sie zu diesem Kenia-Projekt auch längere Erfahrungsberichte.



unser Sommerfest



Seminar während des Sommerfests

Was ist Gewaltfreie Kommunikation? Wozu sollte gerade ich Gewaltfreie Kommunikation brauchen, ich bin doch gar nicht gewalttätig?

Wenn wir Gewalt allein als physische Gewalt wie z.B. Schlagen definieren, brauchen Sie vermutlich die Gewaltfreie Kommunikation nicht. Wenn wir Gewalt definieren als etwas, das Sie tun oder Ihnen angetan wird, bei dem ein „nein“ nicht geachtet wird, Grenzen überschritten werden, die jemand gesetzt hat, könnten sie mit Sicherheit mehrmals am Tag Notwendig werden. Wichtig ist, auf unsere eigenen Bedürfnisse zu achten und gleichzeitig die des anderen im Blick zu haben.

Im Mittelpunkt der gewaltfreien Kommunikation steht – auch auf Grund der eigenen Erfahrungen ihres Begründers – Marshall Rosenberg – herauszufinden, wie wir uns ausdrücken können, dass unsere Anliegen gehört werden und die andere Seite bereit ist, mit uns nach Lösungen zu suchen, die die Bedürfnisse beider berücksichtigt.

Die Grundannahme ist,

- ❖ dass es **Bedürfnisse** gibt, deren Erfüllung wir brauchen, damit wir wirklich und freudvoll leben und uns weiter entwickeln können. Diese Bedürfnisse sind universell und gelten in allen Kulturkreisen gleichermaßen. Davon unterschieden sind Werte, die sehr vielfältig und in jedem Kulturkreis unterschiedlich sein können. Auf dieser Ebene entstehen vielfach Missverständnisse und Konflikte. Wenn es im Kommunikationsprozess gelingt, die Bedürfnisse hinter den Werten zu sehen, wird sehr oft deutlich, dass es um die Erfüllung der gleichen Bedürfnisse geht.
- ❖ dass die Motivation jeglichen Handelns ein Bedürfnis ist, das sich jemand erfüllen will, auch wenn die Weise, wie es erfüllt wird, nicht mit unseren Werten/Vorstellungen übereinstimmt, vielleicht sogar anderen schadet.

Menschen, die diesen Grundannahmen folgt, entwickeln eine **innere Haltung** zu sich selbst und ihrem Gegenüber, die von Akzeptanz und dem Wunsch nach Verbindung gekennzeichnet ist. Aus dieser Haltung heraus versuchen sie die Bedürfnisse des anderen zu erkennen, auch wenn dies für diesen neu und ungewohnt ist.

Wenn die Bedürfnisse von beiden Partnern gesehen werden können, tritt Erleichterung und Entspannung auf der emotionalen Ebene ein und die Dialogbereitschaft beider Seiten wird (wieder) hergestellt. Das stellt den Beginn eines Versöhnungsprozesses dar. Auf dieser Basis können Konflikte bereits im Entstehungsprozess erkannt und bewältigt und Kommunikationsstrukturen geschaffen werden, die vom Gegeneinander zum Miteinander führen.

Die Gewaltfreie Kommunikation wurde von **Dr. Marshall Rosenberg**, einem amerikanischen Psychologen entwickelt. Antrieb dafür waren unter anderem eigene Erfahrungen mit Gewalt als Sohn jüdischer Einwanderer in Detroit sowie die Erlebnisse in seinem Berufsalltag bei der Behandlung psychiatrischer Patienten.

In der psychiatrischen Klinik ging es in der Hauptsache darum, sie irgendwelchen Diagnosen zuzuordnen. Ihn störte, dass dabei der Mensch hinter der Diagnose verschwand, auch das war für ihn Gewalt. Marshall Rosenberg arbeitete eine Zeit lang während seiner klinischen Ausbildung unter Carl Rogers, das hat die Entwicklung der Gewaltfreien Kommunikation beeinflusst.

Seit langen Jahren arbeitet Marshall Rosenberg in Konfliktgebieten, um zur Versöhnung und einem friedlichen Miteinander beizutragen, z.B. In Israel und Palästina, in Nordirland, in Ruanda, in Serbien.

Außerdem hat er mit gewalttätigen Jugendlichen und in Gefängnissen gearbeitet. In diesem Sinne hat er auch einen „Täter-Opfer-Ausgleich“ entwickelt, der dem „Opfer“ die Chance einräumt, mit seinem Schmerz wirklich gesehen und wahr-genommen zu werden vom Täter. Wenn das „Opfer“ dies voll erfahren hat, ist es auch bereit, den Täter zu hören. Das führt zu Versöhnung von beiden Seiten.

Als organisatorische Verbindung und Unterstützung für die TrainerInnen auf der ganzen Welt gibt es das Center for Nonviolent Communication in den USA (**www.cnvc.org**).

Dort findet man auch eine Liste von Trainer/Innen, internationalen Trainings und Artikel aus Zeitschriften zum Thema Gewaltfreie Kommunikation

Die Gewaltfreie Kommunikation kann in unterschiedlichen Situationen eingesetzt werden

- ❖ In der Familie, zwischen Eltern und Kindern, in der Partnerschaft
- ❖ In Firmen
- ❖ In Schulen und Kindergärten
- ❖ Im Gesundheitswesen als Kommunikationsgrundlage
- ❖ Als Therapie
- ❖ Als Mediation zwischen Konfliktparteien
- ❖ Als Täter-Opfer-Ausgleich

Empathietag in der Friedenskirche Darmstadt

Am 2.10.09 trafen sich ca. 25 Menschen um sich gegenseitig zuzuhören.

Christiane Welk (stellvertr. Vorsitzende des Vereins) gab eine kurze Einführung zum Thema <Einfühlung>

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, Schuldgefühlen; Scham; Niedergeschlagenheit; Depression Angst; Trauer; wenn wir Kritik hören; 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.
- ❖ Unsere eigene Welt, unsere Meinungen, Urteile etc. bleiben im Hintergrund.
- ❖ Ich bin präsent für den jeweils anderen Menschen, für seine Gefühle und Bedürfnisse.
- ❖ Und bleibe dabei, bis er eine Erleichterung spürt.

„Tu nicht irgend etwas, 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 uns dies im Alltag, können wir uns und andere Menschen so sehen und annehmen, wie wir/sie wirklich sind und es kann eine tiefe, bereichernde Verbindung zwischen uns entstehen. Das hilft uns Vorurteile und Feindbilder abzubauen.

Gewaltfreie Kommunikation in Kenia-Projekt



Training bei einer Gruppe auf Rusinga Island



Intensiv - Training

Dr. med. Irmtraud Kauschat, Vorsitzende des Vereins, hat 2007 zusammen mit einer Ökodorf-Organisation (Badilisha) auf Rusinga Island, einer Insel im Viktoria-See) dieses Projekt begonnen.

Auf Anfrage dieser Organisation reiste sie mit einem Kollegen für eine Woche nach Kenia, um dort ein Seminar in Gewaltfreier Kommunikation zu halten. Sie traf auf Menschen, die begeistert waren und sie wieder eingeladen haben. So war sie 2008 erneut dort, gemeinsam mit zwei weiteren Vereinsmitgliedern, Christiane Welk und Heike Laschinski und in diesem Jahr erneut mit Christiane Welk.

Die Veränderungen durch die Seminare erfüllen uns mit Freude. So nahmen 2007 ca. 20 TeilnehmerInnen teil, in diesem Jahr beim Abschluss-Nachmittag waren ca. 100 Personen zum Training gekommen. Es gibt auf Rusinga inzwischen mindestens 12 Übungsgruppen, von denen wir wissen, die sich regelmäßig treffen und ca. 120 Mitglieder haben.

Hier ein kurzer Eindruck von unserer Arbeit:

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

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 eifrig dabei waren mit den „Tanzparkett-Karten“ Selbsteinführung zu üben und sich gegenseitig dabei zu unterstützen. Sie wollten weiter dran bleiben und üben. So suchten wir uns einen anderen Platz.

Wir (Kursleiter und Assistenten) haben uns dann fast jeden Abend mit den meisten getroffen und noch intensiv gearbeitet.

In Nakuru, einem Ort im Rift Valley, in dem es im Januar 2008 nach der Wahl gewalttätige Auseinandersetzungen gegeben hatte, waren wir zu einem Seminar für ein Kirchengemeinde gebeten worden. Die Mitglieder gehören zwei Stämmen an, die sich gegenseitig bekämpft hatten.

Wir hatten uns auf 20 TeilnehmerInnen geeinigt, am Ende waren knapp 100 anwesend! Sie gehörten 5 unterschiedlichen Stämmen an, die sich gegenseitig bekämpft hatten und 15 unterschiedlichen Kirchengemeinden, die sonst versuchen sich ihre Mitglieder gegenseitig abspenstig zu machen.

Ein Prediger lud die anderen ein, in seiner Gemeinde zu predigen und sich gegenseitig zu besuchen.

Am Ende hörten wir, dass ohne uns eine solche Veranstaltung mit all diesen Menschen und den Ergebnissen nicht möglich gewesen wäre.

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