

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V.

Newsletter Nr.17



www.gewaltfrei-darmstadt.org

Das Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt-Südhessen e.V.

Mit großer Freude bieten wir am **25.09.2022** nach fast zweijähriger Pause wieder einen kompletten **GFK-Tag** in der Knabenschule an und haben es ebenfalls geschafft, einen neuen Newsletter herauszugeben. Euch erwartet eine bunte Mischung: Eine Erzählung, Artikel von **Nicole Leipert-Knaup** (in dem sie einen Weg zu Gesundheit und Lebensfreude mit der GFK aufzeigt), **Verena Ebling** (zu Schlüsselunterscheidungen) und **Irmtraud Kauschat** (zur Situation von Menschen, die aus der Ukraine nach Deutschland geflüchtet sind) und einiges mehr. Viel Freude bei der Lektüre der einzelnen Artikel!



Aus dem Verein

Termine:

Der Stammtisch wird in den Wintermonaten weiterhin online und in Präsenz stattfinden.

Die **Forgiveness-Ausstellung** in Zusammenarbeit mit dem Offenen Haus wird vom **2.2.23 bis 3.3.23** im Foyer des Offenen Hauses in Darmstadt zu sehen sein.

Der Termin für den **nächsten GFK- Tag** steht fest: Es ist **Samstag, der 18.3.23** und **Sonntag, der 19.03.23**. Der Samstag wird online stattfinden, der Sonntag, wenn es zu der Zeit möglich ist, in Präsenz in der Knabenschule.

Gewaltfreie Kommunikation – ein Weg zu Gesundheit und Lebensfreude

Von Nicole Leipert-Knaup

Die Themen Gesundheit und Lebensfreude liegen mir schon mein Leben lang am Herzen. Durch meine persönlichen Erfahrungen mit der Gewaltfreien Kommunikation habe ich immer mehr entdeckt, wie groß der Zusammenhang zwischen meiner Kommunikation und meiner Gesundheit ist.

Ich konnte im Laufe der Jahre bei mir selbst und meinen Patienten und Klienten erleben, wie sich der Gesundheitszustand, die Intensität der Beziehungen und die Fähigkeit, echte Lebensfreude zu empfinden, veränderten. Die Lebensqualität ist enorm angestiegen. Dabei habe ich verschiedene Bausteine aus der Gewaltfreien Kommunikation immer wieder als

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V.

sehr hilfreich erlebt. Heute möchte ich drei wesentliche Erkenntnisse mit euch teilen.

Meine erste Erkenntnis war, dass mir klar wurde, dass jeder Mensch die gleichen Bedürfnisse hat und er völlig ok ist, wenn er für ihre Erfüllung sorgt. Jeder Mensch möchte überleben, seine physiologischen Bedürfnisse erfüllen, in Sicherheit sein, in Verbindung mit anderen Menschen sein, zur Gemeinschaft beitragen, frei sein, sich entwickeln und seinem Leben einen Sinn geben. Für mich war es so eine Erleichterung zu lernen, dass es völlig ok ist, dass ich Bedürfnisse habe und diese erfüllen möchte. Dass es ein ganz natürlicher Rhythmus im Leben ist, dass Bedürfnisse manchmal unerfüllt sind und dass ich dann einfach handeln kann, um diese Bedürfnisse zu erfüllen. Auch wenn sich dies sehr banal anhört, war es eine tiefgreifende Erfahrung.

Ich hatte, wie so viele Menschen in meinem bisherigen Leben, gelernt, dass es egoistisch ist, wenn ich für mich Sorge und dass ich damit vielleicht sogar verantwortlich für Schmerz bei anderen Menschen bin. Diese Erfahrungen haben mich zutiefst verunsichert und mein Selbstbewusstsein erschüttert. In diesem Zustand war ich körperlich angespannt, sehr großen Gefühlsschwankungen ausgeliefert und ich konnte auch nicht gut Beziehungen mit anderen Menschen eingehen. Die WHO beschreibt Gesundheit als Zustand völligen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens. Davon war ich weit entfernt.

Wirklich zu erleben, dass ich völlig in Ordnung bin, wenn ich Bedürfnisse habe und mir diese erfülle, hat mir die Möglichkeit eröffnet, mich liebevoll annehmen und für mich sorgen zu können. Wenn ich in diesem Zustand der liebevollen Annahme bin, möchte ich auch von Herzen gerne beitragen, dass es den anderen Menschen gut geht und so sind auch meine Beziehungen viel erfüllter geworden.

Im Flugzeug wird sehr deutlich gemacht, dass es im Notfall wichtig ist, sich selbst die Sauerstoffmaske zuerst aufzusetzen, weil ich nur dann den anderen wirksam helfen kann. In diesem

Beispiel ist es so klar und doch vergessen wir uns selbst im Alltag so häufig. Aus dieser fehlenden Selbstfürsorge resultieren die unterschiedlichsten Erkrankungen.

Meine zweite Erkenntnis war, dass es unzählige Möglichkeiten für mich gibt, um meine Bedürfnisse zu erfüllen. Nur weil ich in der Vergangenheit bestimmte Strategien gelernt und genutzt habe, um ein Bedürfnis zu erfüllen, heißt dies nicht, dass es ein Leben lang so bleiben muss. Als Kind hatte ich ganz andere Strategien, um die jeweiligen Bedürfnisse zu erfüllen, als in der Jugend oder im Erwachsenenalter. Manche Strategien funktionieren ein Leben lang und andere verändern sich. Ich habe heute großes Vertrauen, dass ich mir auch im hohen Alter meine Bedürfnisse erfüllen kann. Die Wege werden sich verändern und wenn ich offen bleibe, werde ich immer neue Möglichkeiten entdecken.

Natürlich habe ich auch Lieblingsstrategien. Dazu gehören all die vielen kleinen Rituale im Alltag, die mir Struktur und Sicherheit erfüllen. Leid entsteht, wenn ich an einer Lieblingsstrategie hängenbleibe, wenn ich glaube, dass mein ganzes Lebensglück an dieser einen Strategie hängt.

Bei meiner Arbeit als Altenpflegerin durfte ich mit einem Mann arbeiten, der sein Bein verloren hatte. Der ehemalige Fußballer erzählte mir Folgendes: „Ich habe mich immer nur geärgert und war verzweifelt und traurig, weil mein rechtes Bein amputiert wurde und ich habe nur gesehen, was ich alles nicht mehr kann. Jetzt sehe ich, wie froh ich bin, dass ich noch das linke Bein und beide Hände habe. Ich bin dankbar für meinen elektrischen Rollstuhl, der mir Freiheit und Beweglichkeit ermöglicht und für all meine Freunde, die mich unterstützen. Ich bin dankbar für die Pflegekräfte - auch wenn sie manchmal etwas ruppig sind, unterstützen sie mich doch und einige habe ich wirklich gern.“

Ich bin heute noch beeindruckt und inspiriert von seiner Bereitschaft, sich auf die veränderte Situation einzulassen und neue Wege zu finden, um seine Bedürfnisse zu erfüllen.

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V.

Meine dritte Erkenntnis war, dass meine Gefühle und Körperempfindungen mir anzeigen, ob ein Bedürfnis erfüllt ist oder nicht. Daher sind auch meine unangenehmen Gefühle völlig ok, weil sie mir ja zeigen, dass ich etwas brauche.

Wenn ich nie hungrig wäre, würde ich mir nichts zu essen besorgen und das wunderbare Gefühl des „satt seins“ erleben. Wenn ich nie gelangweilt oder frustriert wäre, würde ich mich nicht entwickeln und die enorme Freude der Erkenntnis erleben. Wenn ich mich nie einsam fühlen würde, würde ich nicht die Nähe von anderen Menschen suchen und die Wärme und das Glück in der Beziehung erleben. Wenn ich keine Angst hätte, würde ich nicht für meine Sicherheit sorgen und das Gefühl der Geborgenheit erleben können.

Gerade in der heutigen Zeit haben viele Menschen den Eindruck, sie müssten die ganze Zeit angenehme Gefühle haben, sonst wäre etwas in ihrem Leben nicht in Ordnung. Die Medien zeigen uns oft wunderbare Lebensgeschichten und es kommt uns vor, als wären die anderen ständig glücklich und zufrieden. Und wenn wir nicht auch ständig diese positiven Gefühle hätten, müssten wir uns nur mehr anstrengen.

Dabei ist dies weit von der Realität entfernt, denn alle Menschen erleben immer wieder schmerzhaft Erfahrungen und unsere Gefühle unterstützen uns dabei, zu erkennen, was wir brauchen, um für uns zu sorgen.

Auch hier erlebte ich eine große Erleichterung zu erleben, dass ich in Ordnung bin, auch wenn ich einmal unangenehme Gefühle habe.

Auf einen Blick:

Die erste Erkenntnis: Ich verstehe, dass ich völlig ok bin, dass ich Bedürfnisse habe und dass ich auch für mich sorgen darf.

Die zweite Erkenntnis: Ich habe unzählige Möglichkeiten, um für meine Bedürfnisse zu sorgen. Meine Handlungsfähigkeit wächst, weil ich jederzeit neue Wege finden kann.

Die dritte Erkenntnis: Herausforderungen und negative Gefühle gehören zum Leben, denn sie zeigen mir, was ich brauche. Alle Gefühle haben ihren Platz und sorgen für meine Lebendigkeit.

Was ich konkret tun kann:

Ich halte während des Tages mehrmals inne und achte auf meine Körperempfindungen und Gefühle. Sie sind wertvolle Hinweise auf meine Bedürfnisse und zeigen mir, ob ich etwas brauche. Dann erforsche ich, welches Bedürfnis gerade nicht erfüllt ist und wähle eine Strategie aus, um mir dieses Bedürfnis zu erfüllen. Dabei bin ich offen, auch neue Möglichkeiten auszuprobieren, wenn meine Lieblingsstrategie einmal nicht funktioniert. Auf diese Weise Sorge ich immer besser für mich selbst.

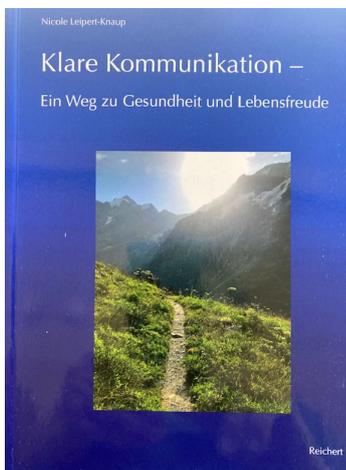
Dabei mache ich mir bewusst, dass ich auf einem Weg bin. Auf diesem Weg habe ich viele Begegnungen mit mir selbst und anderen Menschen. Ich brauche nicht perfekt zu sein und darf Fehler machen. Ich bin völlig ok, genauso wie ich bin.

Unterwegs ist es mir auch sehr wichtig geworden, immer wieder innezuhalten, mich auf die Bank zu setzen und ganz bewusst das Leben zu feiern. Dazu schaue ich mir die Situationen an, in denen ich meine Bedürfnisse bereits wunderbar erfüllen und gut für mich sorgen konnte. Auch das Ausruhen und Verdauen ist ein wesentlicher Teil der Reise. Ich lerne mich selbst und die anderen dabei immer besser kennen und verstehen. Dieser Weg führt automatisch zu immer mehr Gesundheit, Lebensfreude und lebendigen Beziehungen.



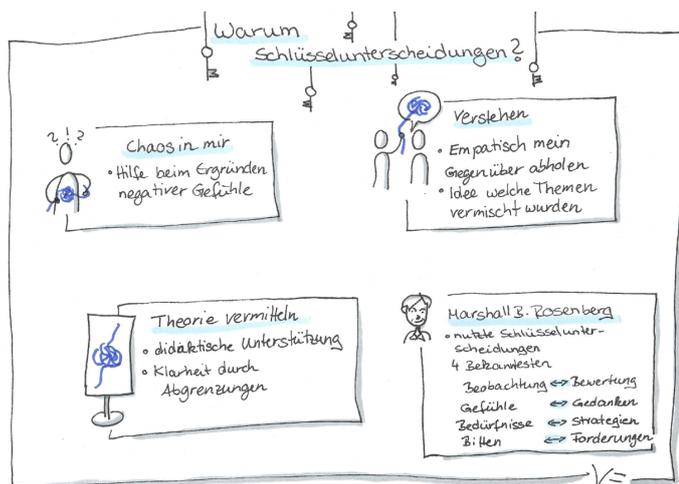
Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V.

Zum Weiterlesen:



Vielleicht fragen sich manche von euch, was mit den Schlüsselunterscheidungen gemeint ist?

Dazu hat Verena Ebling uns diese Grafik geschickt:



Zum Vergrößern klicke auf <http://verbindung-erleben.de/images/gfk-warum-schlüsselunterscheidungen.jpg>

Und hier noch ein paar andere Schlüsselunterscheidungen:

Auslöser für Gefühle – Ursache für Gefühle

Liebe als Bedürfnis – Liebe als Gefühl

Selbstepathie – Ausagieren, unterdrücken oder schwelgen in Gefühlen

Schmerz – Leiden

Selbstakzeptanz – Scham

Empathie – Sympathie

Einfühlung – Einverstanden sein

Mit dem Herzen hören - Mit den Ohren hören

Empathisches Zuhören – Zuhören, um zu antworten

Selbstaussdruck – Meine Meinung mitteilen

Selbstaussdruck – Jammern, klagen

Feedback – Lob, Tadel, Kritik

Verantwortung für meine Handlung übernehmen – Um Entschuldigung bitten

Mir Angst machender Selbstausdruck (scary honesty) – Meine Meinung ungefiltert sagen

..und es gibt noch weitere:

s.a. Kauschat/Schulze:

101 Übungen -Das große Buch zum wertschätzenden Miteinander bzw.

52 X ich - Praxisbuch zum wertschätzenden Umgang mit mir selbst

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V.

Klärung

Von Christel Heil (geschrieben 2021)

Die vierzigjährige Renate sitzt gemütlich in einem Festzelt auf einem Musikfest. Während die Blaskapelle eine Pause macht, sieht sie einer Frau zu, die ihre etwa achtjährige Tochter, an der Hand, hoch auf die Bühne führt. Die fremde Frau spricht einen Musiker an, geht mit dem Kind in den Hintergrund und bückt sich mit ihr gemeinsam zu dem Mundstück des Alphorns, das dort auf dem Boden liegt. Das Mädchen strahlt über das ganze Gesicht, während es sich mit beiden Händen an dem Instrument entlang tastet bis zur Rampe der Bühne, wo ihre Mutter wartet, bis die Tochter ausgiebig den Schalltrichter befühlt hat.

„Die Blinde“ denkt Renate sich, „die soll ja nicht bei mir vorbeikommen.“ Gleichzeitig erschrickt sie über sich selbst, sie kann ihre eigene Reaktion nicht verstehen. Es ist dieselbe Situation wie heute morgen im vollbesetzten Zug. Was hat sie gegen fremde Menschen, die ihr zum ersten Mal und dann wahrscheinlich nie wieder begegnen? Im Zug war nur noch ein Platz ihr gegenüber frei. Sie sah diesen dunkelhäutigen Mann schon beim Einsteigen. Erschrocken sah sie ihm zu, als er breit lächelnd auf sie zu kam und sich auf den leeren Platz setzte. Sie konnte kaum noch atmen. Wo sollte sie jetzt hinschauen?

„Freut euch des Lebens!“ Die Musiker beginnen wieder zu spielen, und reißen Renate aus ihren Gedanken. Die Bluse, die die blonde Frau, die gerade vorbei geht, trägt, sieht elegant aus. Die hat Renate vor kurzem woanders gesehen. Wo war das noch mal? Ach ja, beim Einkaufsbummel mit ihrer Freundin. Maria hatte sie auch anprobiert, ihr war sie zu groß.

Maria! Wieder eine Erinnerung, die ihr zusetzt. Gestern rief sie an und erzählte, dass sie sich in eine Frau verliebt hat. Alles über Renate brach zusammen. Gemeinsame Ausflüge, einmal im Monat das gemeinsame Frühstück, das alles wird

es nicht mehr geben. Warum denn? Wieso muss sich an ihrer Beziehung zu Maria etwas ändern? Renate versteht sich immer weniger. Mühsam die Tränen zurückhaltend verlässt sie das Fest, das ihr vor ein paar Minuten noch so gut gefallen hat. Was ist bloß in sie gefahren? Was haben alle diese Begegnungen miteinander zu tun? Sie hätte ihrer liebsten Freundin so gerne gesagt: „Schön, ich freue mich, willst du mehr erzählen?“ Doch das kam ihr nicht in den Sinn, sie war zu einem Eisklotz erstarrt.

Die folgende Nacht hat Renate einen Traum, der unwirklich ist und doch auch viel Wahrheit enthält. Sie geht mit Gerlinde, ihrer damals acht-jährigen Mutter in die Schule, sie selbst fühlt sich wie gefangen in ihrem Körper.

Ein Mann betritt das Klassenzimmer, in der linken Hand trägt er einen Stock und er hinkt ein wenig. „Guten Tag,“ sagt er mit einer unangenehmen lauten und kratzigen Stimme. „Ich bin Dr. Müller. Ich bin von heute ab euer Klassenlehrer. Du da, in der letzten Bank, was gibt es da zu lachen?“ Hans in der letzten Reihe schaut sich etwas unsicher um. „Schlagt das Lesebuch auf. S. 49. Du, in der letzten Reihe lies mal vor.“ Hans stellt sich und beginnt stockend zu lesen. „Was ist?“ donnert Dr. Müller, „Kannst du nicht lesen? Und stell dich mal gerade hin, du hängst in der Bank wie ein geschlagener Esel.“

Kichern und Lachen im ganzen Raum. Mit strengem Blick schaut Dr. Müller über die Klasse.

Renate möchte losspringen, raus in den Schulhof, so weit weg wie nur irgend möglich, egal wohin, sie braucht Luft, Bewegung! Sie ist erleichtert, als Gerlinde endlich die Schule verlässt. Es geht nach Hause, doch Renate spürt, dass Gerlinde nicht nach Hause gezogen wird. Sie trödelt vor sich hin, obwohl sie müde ist und auch gerne etwas essen möchte. Sie hält sich immer wieder auf, um Blumen zu betrachten oder mit Hunden zu spielen.

Am nächsten Tag nimmt Gerlinde der Miriam ihre Tafel weg, als die gerade zum Fenster rausschaut und wirft sie auf den Boden, so dass sie in viele

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V.

Stücke zerspringt. Miriam wird wütend und schreit sie an, sie soll ihr jetzt ihre eigene Tafel geben. Die umstehenden Schüler lachen und drehen ihr eine lange Nase. Dr. Müller kommt dazu und die Schüler setzen sich auf ihre Plätze.

„Miriam komm mal raus!“ schallt eine kratzige Stimme durch den Klassensaal. Miriam kämpft noch mit den Tränen.

„Was ist? Wird es bald?!“ Mühsam erhebt sie sich. Sie wankt zwischen den spöttischen Mitschülern hindurch bis vor die Klasse.

Dr. Müller, in seinem üblichen Befehlstone: „Du weinst, was ist passiert?“

Das Kind nimmt alle Kraft zusammen und beginnt zu erzählen: „Die Gerlinde hat...“

Weiter kommt sie nicht.

„Die Gerlinde, die Gerlinde! Die Gerlinde ist ein arisches Mädchen, und du? Hast du schon mal in den Spiegel geschaut. Der Stand deiner Augen, dein Haaransatz ...“ Weiter ist nichts mehr zu hören, die Klasse lacht und grölt. Wie es Miriam dabei geht, das fragt niemand.

Bestürzt wacht Renate auf. Ihr ist hundeelend und sie ahnt jetzt, wo ihre Abneigung gegen manche Menschen herkommt. Ihre Mutter hatte es nicht leicht als fünftes Kind von Eltern, die mit sich selbst nicht gut zurechtkamen. Als sie zur Schule ging, erfuhr sie, dass es Menschen gibt, auf die sie ungestraft herabschauen durfte, ihr Lehrer war ein großes Vorbild darin. Sie selbst, Renate, hat vage Erinnerungen daran, dass ihre Mutter öfter einen heißen Disput hatte. Mit wem? Das weiß sie nicht mehr. Es ging um irgendetwas, was sie, Renate, nicht hören sollte. Obwohl sie es damals nicht verstand, sieht sie heute einen Zusammenhang zwischen diesen Diskussionen und ihrem eigenen Verhalten, das sie sich anders nicht erklären kann.

Gut, dass heute Sonntag ist. Renate ist wie gerädert, sie kann keinen Schritt aus dem Haus gehen. Zu Mittag bestellt sie sich eine Pizza. Bis zum Abend hat sie sich dazu durchgerungen, Maria anzurufen. Sie hat sich jedes Wort überlegt. „Hallo Maria, du ich ...“ sie weiß nicht weiter. Was wollte sie nur sagen?

„Was ist, ist dir nicht gut?“

Ah, die vertraute Stimme. Renate schöpft Hoffnung. Sie haben schon einige Probleme gelöst.

„Maria, ich möchte dir etwas erzählen und es fällt mir so schwer, die rechten Worte zu finden.“ Sie atmet noch einmal ein.

„Weißt du, es ist seit deinem letzten Anruf. Nicht dass ich dir dein Glück nicht gönne, das ist es nicht.“

„Nein? Was ist es dann?“ Oh, Marias Stimme hat sich verändert. Vorsicht, nichts falsches sagen!“

„Wie soll ich das sagen?“

Gestern auf dem Straßenfest, habe ich ein blindes Mädchen gesehen und morgens im Zug, setzte sich ein dunkelhäutiger Mann mir gegenüber. Kurz vorher hast du mir erzählt von ...“ Renate stockt wieder.

„Ach du Liebe! Ich weiß jetzt Bescheid! Du hast an deine Mutter gedacht, stimmts?“

Tiefes Ausatmen von Renate, dann bricht sie in Tränen aus. Nach ein paar Minuten redet sie weiter.

„Ich wusste gar nicht mehr, dass wir darüber geredet haben. Deine Worte und dein Zuhören tun mir richtig gut.“

Renate atmet tief und ruhig ein paarmal ein und aus. Dann sagt sie: „Bei dem Telefonat war ich von einer Minute zur anderen stocksteif und konnte nichts mehr sagen. Und dann, ich kann dir nicht sagen, wie viel ich die letzten vierundzwanzig Stunden gelitten habe.“

„Weißt du was? Willst du zu mir kommen? Du kannst bei mir schlafen, meine Freundin ist heute nicht da, sie kommt erst morgen Abend zurück.“

„Ich weiß es noch nicht. Ich bin erst mal erleichtert. Jetzt kann ich alles noch mal in Ruhe bedenken. Ich sage dir erst mal Danke für dein Verständnis und dein Zuhören. Vielleicht rufe ich später nochmal an. Ist das okay für dich?“

Als Renate eine Stunde später anruft, sagt sie, dass es ihr viel besser geht und dass sie lieber jetzt gleich in ihr eigenes Bett geht. Vorher spricht sie noch eine Bitte aus: Sie möchte demnächst mit Maria essen gehen und vielleicht will die Freundin

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V.

mitkommen, Renate möchte sie gerne kennen lernen.

**"Empathisch zu sein bedeutet, die Welt durch die Augen der anderen zu sehen und nicht unsere Welt in ihren Augen."
Carl Rogers**

Kein Gespräch über uns, ohne uns!

Zwei Beiträge von Ukrainerinnen
zusammengestellt von **Irmtraud Kauschat**

Ich kenne **Olga Klimenko** seit vielen Jahren. Sie arbeitete in ihrer Organisation „Razom“, einem Zentrum für psychologische Entwicklung, mit anderen Psychologinnen (so auch mit **Elena Lukash**) in verschiedenen Projekten. Zum Beispiel brachten sie GFK in Schulen, in denen benachteiligte Schüler*innen unterrichtet wurden.

Im Moment läuft ein Projektantrag, um Resilienz von Frauen und Kindern zu entwickeln, wenn sie Feindseligkeiten erfahren, und um Migrantinnen- und Aufnahmegemeinschaften zu unterstützen. Damit hofft sie, dass die Kolleg*innen, die noch in der Ukraine geblieben sind, ein kleines Einkommen erhalten.

Kurz nach Kriegsbeginn kam Olga mit ihrem 15-jährigen Sohn und einer Nichte nach Deutschland, um vor den Angriffen der russischen Armee auf ihre Heimatstadt Charkiw Schutz zu suchen.

Zunächst fanden sie Aufnahme bei einer Partnerorganisation in München (Kulturzentrum GOROD), wo sie ehrenamtlich in der Küche half, die anderen geflüchteten Menschen zu versorgen. Später wurde klar, dass der Krieg nicht so schnell mit einem Sieg der Ukraine beendet sein würde, wie erhofft. Sie fanden eine Wohnung in München. Heute lernt sie Deutsch zusammen mit anderen geflüchteten Menschen.

Ihr Mann lebt in einer Stadt nahe der slowakisch-ungarischen Grenze. Zum Glück hat er Arbeit.

Gleichzeitig sind die Preise für die Wohnungen jetzt dreimal so teuer wie vor dem Krieg. Von dem Geld, das er verdient, bleibt nichts übrig. Olga ist froh, dass sie Grundsicherung für sich und die Kinder in Deutschland bekommt.

Sie macht sich Sorgen um ihre Eltern, die in der Region Cherson leben. Dort versucht die ukrainische Armee gerade, das von der russischen Armee besetzte Gebiet zurückzugewinnen. (In Cherson gab es lange zivilen Widerstand, bis die Menschen verhaftet, gefoltert und teilweise umgebracht wurden. Außerdem habe ich Berichte über Partisanenaktivitäten gelesen, weil die Menschen in einer freien Ukraine leben wollen.)

Meine Erfahrung, während des Krieges in der Ukraine, in Deutschland zu leben!

Elena Lukash

Ich wurde in einem Land geboren, das es nicht mehr gibt. Es war die UdSSR, in einer kleinen Stadt in der Region Luhansk, die seit 2014 besetzt ist. Ich höre Russisch seit meiner Geburt und habe es sprechen gelernt. Diese Sprache war für mich und meine Familie immer meine Muttersprache und hat mich nie daran gehindert, die ukrainische Sprache zu lernen und mit Menschen zu kommunizieren, die Ukrainisch sprechen. Ich habe mein Leben aufgebaut, eine Ausbildung in Charkow absolviert, meinen eigenen Weg als Psychotherapeutin eingeschlagen und anderen durch die GFK geholfen, eine Familie gegründet und drei wunderbare Töchter zur Welt gebracht. Ich beobachtete die ständige Entwicklung meines Landes Ukraine, das Streben nach menschlichen Werten: Respekt für die Vielfalt der Menschen und ihre Grenzen, den Wert des menschlichen Lebens. Ich wollte und will immer in meinem Land leben

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V.

und zu seinem Wachstum und seiner Entwicklung beitragen.

Am 24. Februar 2022 hat sich alles geändert ...

Viele Städte, darunter auch Charkow, wurden gleich am ersten Tag bombardiert und zerstört.

Es kamen Menschen aus einem anderen Land, die durch Gewalt und Mord zeigten und weiterhin zeigen, dass sie mit der Art und Weise, wie die Ukraine lebt, nicht einverstanden sind, dass sie das Recht haben, zu entscheiden, wer die Ukrainer sind und was sie anstreben, mich eingeschlossen.

Und ich bin zusammen mit meiner Familie geflohen, um die Sicherheit und das Wohlergehen meiner Kinder zu gewährleisten. Wir flohen ins Ungewisse, wie Millionen andere auch, Hauptsache, wir konnten auf irgendeine Weise Leben retten. Ganz zufällig wurde unsere Bitte um Hilfe von völlig unbekannt Menschen in Deutschland erhört. Sie fanden ein Zuhause für unsere Familie und seit 5 Monaten leben wir nun in Nordrhein-Westfalen.

Ich hätte nie gedacht, dass Deutschland der Ort meines Lebens sein könnte, es ist so weit von der Ukraine entfernt. Es gab auch viele Stereotypen, die man mit den Deutschen verbindet, und damit verbunden die Befürchtung, dass es sehr schwierig sein würde, sich anzupassen.

Das sind Vorstellungen, dass die Deutschen sehr streng und kategorisch sind, mit vielen Regeln und Überzeugungen, dass sie sich durch Steifheit und Verschlussenheit auszeichnen. All diese Stereotypen sind revidiert worden und haben sich absolut nicht bestätigt.

Manche sagen, dass vieles von dem spezifischen Bundesland abhängt, in dem man in Deutschland lebt, manche sagen, dass wir Glück haben. Ich denke, dass das alles eine Rolle spielt, vor allem der menschliche Faktor, unabhängig von der Nationalität.

Die kleine Stadt, die unsere Familie beherbergt, hat uns viele wunderbare neue Bekanntschaften beschert. Es sind Familien, in denen es viel Respekt und Liebe, Fürsorge und Herzlichkeit füreinander gibt. Es sind Menschen, die unsere Familie mit der aufrichtigen Absicht umgeben haben, in einer so schwierigen Zeit zu helfen und zu unterstützen,

und die ein großes Maß an Einfühlungsvermögen, Wärme und Verständnis gezeigt haben.

Die Taten dieser Menschen rufen große

Dankbarkeit und Respekt hervor und machen unseren Aufenthalt hier, in einem fremden Land, so angenehm und sicher wie möglich.

Es gibt so viele Probleme, mit denen man sich täglich auseinandersetzen muss: die Organisation des Alltags, die Beschaffung von Dokumenten, der Umgang mit verschiedenen Diensten, das Erlernen der Sprache, die Beschäftigung, die Organisation von Bildung und Freizeit für die Kinder. All das bringt viele Schwierigkeiten mit sich, aber gleichzeitig lenkt es mich von den täglichen beunruhigenden Ereignissen im Mutterland ab, bringt mich zum Handeln und nicht zum Stehenbleiben, hilft mir zu leben und mich an neue Bedingungen anzupassen.

Meine Eltern und die Eltern meines Mannes sind in der Ukraine geblieben, ebenso wie viele unserer Freunde und Verwandten. Alle unter verschiedenen Bedingungen: jemand unter Beschuss, jemand unter Besatzung. Es gibt nicht immer eine Verbindung, um zu kommunizieren, und das bringt mich manchmal sehr aus dem Gleichgewicht. Es hilft sehr, mit ängstlichen Gedanken und dem Bewusstsein über den eigenen Beitrag umzugehen. Mein Mann (er durfte ausreisen, weil wir drei Kinder haben) und ich arbeiten beide und leisten einen ständigen finanziellen Beitrag zur Unterstützung der Ukraine. Als Psychotherapeutin gebe ich denjenigen, die in der Ukraine geblieben sind, und denjenigen, die in andere Länder gegangen sind, psychologische Unterstützung. Ich selbst erhalte Unterstützung von der GFK-Gemeinschaft in der Ukraine und in Deutschland, indem ich verschiedene Treffen mit internationalen GFK-Trainern aus verschiedenen Ländern besuche und an ihnen teilnehme. Ich freue mich, wenn ich verstehe, dass die gesamte zivilisierte Welt keine Gewalt will, und ich glaube, dass dieser gemeinsame Wunsch der meisten Länder dazu führen wird, dass dieser grausame und unmenschliche Krieg so schnell wie möglich beendet wird.

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V.

**Be grateful for triggers, they point
where you are
not free.**

**Sei dankbar für Trigger, sie zeigen
dir, wo du nicht
frei bist.**

Und hier ein weiterer Bericht von *Oksana Potapowa*

Ich landete in Berlin am 7. März fast halb bewusst, ohne zu wissen, wie lange ich bleiben würde, wo ich wohnen würde oder was ich hier tun würde.

Alles, was ich wusste, war, dass einige meiner Freunde und Kollegen ebenfalls hier gelandet waren und dass ich für meine ersten Tage in der Stadt ein Zimmer zum Schlafen hatte. Jetzt, genau 6 Monate, 7 Wohnungen und ein Dutzend neuer Freunde später, verabschiedete ich mich von dieser Stadt, die sich durch das, was ich hier erlebt habe, für immer besonders anfühlen wird.

Ich erinnere mich, dass ich mit einer Mischung aus Angst und Unsicherheit nach vorne blickte. Jetzt blicke ich mit einem Herzen voller Dankbarkeit zurück und mit einem nüchternen Verstand, der dem Westen gegenüber viel kritischer sein kann als zuvor.

Ich bin jedem einzelnen von ihnen dankbar, der mir sein Haus geöffnet hat. Es war ein großes Privileg, vor allem dann, wenn die Person, die mich aufnahm, keine Ahnung hatte, wer ich war und mir blind vertraute. Ich danke Ihnen aus tiefstem Herzen!

Ich bin meinen alten Freunden dankbar, die hier auf mich gestoßen sind und Zeit gefunden haben, um mit mir zusammen zu sein - manchmal saßen wir einfach nur zusammen und waren schockiert, manchmal lasen wir uns gegenseitig Memes vor oder schauten uns die Nachrichten an, oder wir teilten uns einfach ein Essen. Auf diese Weise

konnten wir unseren kollektiven Schmerz trösten, und ich werde sie nie vergessen.

Ich bin meinen neuen Freunden dankbar, die mir die Stadt zeigten, gemeinsam feministische und antiimperialistische Theorien lasen und diskutierten und mit mir darüber nachdachten, wie wir Russland in naher Zukunft stürzen können. In solch grausamen Zeiten Waffenbrüder und Schwestern im Geiste zu finden, ist mehr als wertvoll. Ihr seid meine Armee, meine Heimat und meine Schwesternschaft. Ich weiß, dass unsere Bande über Grenzen hinweg reichen werden und dass dies erst der Anfang dessen ist, was wir uns vorstellen und gemeinsam tun werden.

Es ist wie ein Wunder, dass ich inmitten der zweifellos schwierigsten sechs Monate meines Lebens so viel Liebe, so viel Menschlichkeit und so viel Schönheit in dieser Stadt gefunden habe.

Ich habe aber auch eine Menge Ignoranz, westliches Heilsbringerdenken und pseudolinkes Dingsbums gefunden. Diese Teile der Realität sind auch mir nicht entgangen, seien wir ehrlich, und haben mir den Abschied ein wenig erleichtert. Deutschland ist großartig in der Aufnahme von Flüchtlingen, hat aber - meiner bescheidenen Meinung nach - noch eine Menge Hausaufgaben zu machen, um die Lehren aus der Vergangenheit richtig auf die Gegenwart anzuwenden.

Mein Trost ist, dass viele kluge Köpfe und Herzen in Deutschland und international unermüdlich daran arbeiten, die Realität dieses Krieges in ihrer ganzen Komplexität sichtbar zu machen. Vielen Dank an alle, die diese Arbeit fortsetzen! Dazu gehört in erster Linie die lebendige ukrainische Gemeinschaft in Berlin. Ihr rockt!

Vielen Dank, Deutschland. Alles Gute und bis bald!

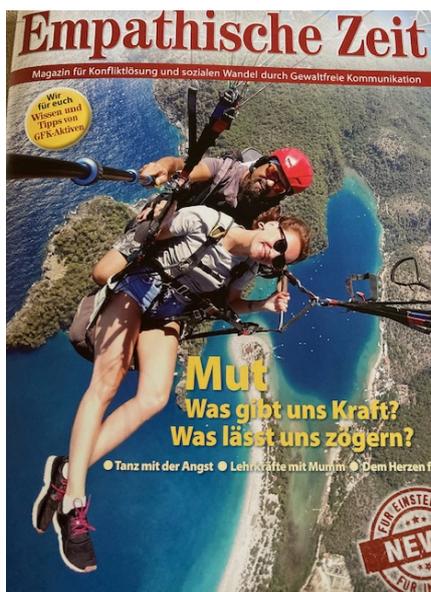
Die Berichte sind übersetzt mit [DeepL](#)

Die beiden ersten Beiträge wurden in der Empathischen Zeit 3/2022 veröffentlicht mit weiteren Artikeln zu diesem Thema und zu anderen Artikeln.

Der Titel des Heftes:

Mut – Was gibt uns Kraft? Was lässt uns zögern?

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V.



IIT in Nairobi im Dezember 2022

Nun endlich kann es stattfinden: Das für 2020 geplante Internationale Intensivtraining in Nairobi. Die Nachfrage ist groß: Bis jetzt haben sich ca.120 Menschen aus verschiedenen afrikanischen Ländern angemeldet: aus Kenia, Burundi, Ruanda, Kongo, Sudan, Somalia ...und ebenfalls einige Menschen aus europäischen Ländern und aus den USA.

Auch das Trainerteam ist international: Irmtraud Kauschat, Christiane Welk, Duke Duchscherer, Jane Conor, Stella Alexandrien und Matthew Rich-Toolma.

Sam Ogala, Adolphe Sururu, Anne Dietrich und Kirsten Kristensen werden ebenfalls dabei sein und alle unterstützen.

Drei Organisator*innen helfen vor Ort: Joshua Patroba, Conie Khamati und Steven Maina.

Für die Menschen aus afrikanischen Ländern ist dieses IIT etwas Besonderes: Haben sie doch kaum eine Möglichkeit an derartigen Trainings teilzunehmen, weil sie die dafür nötigen Mittel nicht aufbringen können.

Wir werden alle in „Savelberg“, einem Retreat-Zentrum der Franziskaner*innen unterkommen, wo wir schon 2017 während des IIT waren und auf sehr angenehme Art und Weise versorgt wurden.

Dieses IIT bietet die Möglichkeit, tief in andere Kulturen einzutauchen und zu erleben, dass dies in friedvoller Weise möglich und bereichernd ist: „Community is a world in which many worlds fit.“ schreibt Robin Veraart und auf Deutsch heißt das soviel wie:

„Gemeinschaft ist eine Welt, in die viele Welten passen.“

Wenn wir mit Empathie und einem offenen Herzen zuhören, können wir andere Menschen zu einer gewaltfreien Haltung inspirieren und so zu einem sozialen Wandel beitragen. Das IIT bietet die Möglichkeit, das zu leben und zu erleben. Lasst uns dort treffen.

Inzwischen haben wir 120 Anmeldungen, Platz ist für 80 Teilnehmer*innen. Wir haben mit den Trainer*innen und Organisator*innen und Jeff Brown, dem Geschäftsführer des CNVC gemeinsam überlegt, welche Kriterien für die Teilnahme gelten mögen. Dazu gehören z.B. Mitglieder aus dem kenianischen Netzwerk, die Zertifizierungskandidat*innen aus den afrikanischen Ländern, zertifizierte Trainer*innen, die Lehrer*innen der geplanten GFK-Schule in Rusinga, Menschen aus dem Norden Kenias, Menschen, die an dem Pre-IIT teilgenommen haben und auch Menschen, die den vollen Teilnahmebeitrag zahlen können.

Gleichzeitig tut es uns unendlich weh, zu wissen, dass wir einigen absagen müssen. Wir hätten so gerne, dass alle, die wollen, am IIT teilnehmen können. Und dass der Wunsch bei so vielen da ist, zeigt uns, dass wir Spuren hinterlassen haben.

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V.

Wenn ihr zu diesem IIT etwas beitragen möchtet, könnt ihr das über diesen Weg tun:

Sparkasse Darmstadt:

IBAN: DE64 5085 0150 0000 7325 08

BIC: HELADEF1DAS

Stichwort: IIT Kenia Dezember 22

Wir bedanken uns schon jetzt für eure Unterstützung und schicken euch gerne eine Spendenquittung. Schreibt dazu bitte euren Wohnort sowie die Mailadresse auf die Überweisung. Das unterstützt ebenfalls unsere Arbeit. Ganz herzlichen Dank!

Und hier noch zwei Ankündigungen von Seminaren, Trainings, die wir anbieten:

1) Strukturelle Gewalt und Sozialer Wandel- Ein Training mit Lilian Ehindiamhen



Hier der Kürze halber nur der deutsche Text:

In unserer Gesellschaft, z.B. in Familien, Schulen, am Arbeitsplatz usw. gibt es Machtunterschiede, die durch hierarchische Strukturen entstehen. Hier sprechen wir von struktureller Gewalt. Die Machtunterschiede sind offen oder latent vorhanden und werden nicht immer als Gewalt wahrgenommen. Gleichzeitig spüren die Menschen, dass ihre Bedürfnisse in den vorhandenen Strukturen im Mangel sind.

In diesem Training möchte ich euch dabei unterstützen, die verschiedenen Formen struktureller Gewalt in Organisationen zu erkennen und zu verstehen und so zum sozialen Wandel, zur Veränderung der Machtstrukturen beizutragen.

Wir werden in Gruppen arbeiten und versuchen die verschiedenen Arten von Gewalt zu identifizieren, mit organisatorischen Konflikten umzugehen und eine Verbindung zu unerfüllten Bedürfnissen herzustellen und Ansätze für einen sozialen Wandel zu finden.

Lilian Ehindiamhen kommt aus Nigeria und beschäftigt sich seit vielen Jahren mit der Gewaltfreien Kommunikation. Wir kennen sie aus unseren Trainings in Kenia. Sie ist schon weit auf dem Weg der Zertifizierung vorangekommen. Zurzeit lebt sie in Brüssel und schreibt dort an ihrer Dissertation in Theologie.



Kurssprache:
Englisch mit deutscher Übersetzung.

Zeit:
Samstag, den 22.10.2022 von 10.00 – 18.00 Uhr
Sonntag, den 23.10.2022 von 9.00 -13.00 Uhr

Ort:
Bessunger Knabenschule
Ludwighöhstr. 42, 64285 Darmstadt

Teilnahmebeitrag:
So viel, wie du von Herzen geben möchtest. (für die Trainerin, Übersetzerin und Raummiete)

Anmeldung:
www.gewaltfrei-darmstadt.org

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V.

Und ein weiteres Training haben wir geplant:

Anti-Rassismus-Training

Rassismus bzw. Diskriminierung in vielen Bereichen ist nach wie vor ein Thema in unserer Gesellschaft und geht uns daher alle an!

In dem Training geht es darum, dass wir unsere Sensibilität schärfen und ausweiten für Machtstrukturen und Machtverhältnisse: Sowohl im persönlichen Bereich, als auch im Kontext gesellschaftlicher und politischer Dynamik sowie im Kontext verschiedener Kulturen, auch in historischer Hinsicht.

Welche Dynamiken tragen dazu bei, dass wir uns – oft unbewusst und unsichtbar – unsere Bedürfnisse auf Kosten anderer Menschen erfüllen?

Wie sind wir als „weiße“ Menschen oft ungewollt in rassistische Strukturen verstrickt?

Diese und weitere Fragen werden wir in diesem Training behandeln. Dabei kommt es zu einem Wechsel von Information, Verarbeitungs- und Reflexionsphasen und unterschiedlichen Formen der Zusammenarbeit.

*Verschiedene „Kulturen“, „Rassen“, „Ethnien“,
„Religionen“?
„Schwarze“, „Weiße“, „People of Colour“?
„Deutsche“ und „Ausländer“ – „Wir und „die
anderen“?*

*Was wissen wir über „die anderen“ und was über
„uns selbst“?*

*Was ist „erlernt“, was ist „wahr“ und was
„Konstruktion“?*

*Was ist eine „weiße Identität“ in einer
„multikulturellen Welt“?*

*Was hindert und was fördert unsere
Begegnungen?*

Das Training unterstützt uns darin, die Eingebundenheit der eigenen Persönlichkeit in rassistische Denk- und Gefühlsmuster zu erkennen

und einen Bogen zu schlagen zu der rassistischen Prägung in der Sozialisation.

Begleiten auf dem Weg zur Sensibilisierung für Rassismus werden uns

Austen Peters Brandt und Jens Mätschke-Gabel,
(beide vom Verein Phoenix e.V.)

die uns schon bei den D-A-CH-Trainings so empathisch begleitet haben.

Das Training wird stattfinden vom
**Donnerstag, den 17. November bis Samstag, den
19. November 2022**

Wo:

in Alsbach-Hähnlein in der Alten Schule Hähnlein,
Gernsheimer Str.31

Wann:

Do, 17.11.: von 10.00 bis 13.00 Uhr sowie von
14.30 bis 18.30 Uhr

Fr, 18.11.: von 09.00 bis 13.00 Uhr und 14.30 bis
18.30 Uhr

Sa, 19.11.: von 09.00 bis 13.30 Uhr

Anmeldung:

info@gewaltfrei-darmstadt.org

Teilnahmebeitrag:

Die Kosten werden auf alle Teilnehmende
umgelegt, rechnet bitte mit ca. 300- 350 €

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