

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V

Newsletter Nr.6



www.gewaltfrei-darmstadt.org

Das Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation

Gerade ist unsere letzte Mitgliederversammlung vorbei; wir konnten unser neues Logo feiern und haben uns damit beschäftigt, das Systemische Konsensieren im Verein zur Grundlage unserer Entscheidungsfindung zu machen. In diesem Newsletter findet ihr einen Beitrag dazu.



Aus der Ver- einsarbeit:

Inzwischen ist die Bibliothek eingerichtet, Mitglieder und Interessierte haben Zugang dazu, Anfragen richtet ihr bitte an Rolf Pohlé

(rolfpohle@posteo.de).

Das ist nun das neue konsensierte Vereinslogo:



Einführungsabende, der Stammtisch am 17. jeden Monats, die Zusammenarbeit mit der Hochschule Darmstadt und viele weitere Projekte finden statt, alle Infos dazu sind auf der Homepage zu finden.

Zwei unserer kenianischen Freunde hatten im Herbst Gelegenheit nach Deutschland zu kommen und an dem Training von Gitta Zimmermann: „First Call for children“ in Ruhpolding teilzunehmen. Wir feiern!

Und zu guter Letzt ist auch noch das schon lang

ersehnte und erwartete Buch von Irmtraud Kauschat und Birgit Schulze erschienen:

„Das große Praxisbuch zum wertschätzenden Mit-einander-101 Übungen zur Inspiration Ihrer Seminare und Übungsgruppen auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation“

Eine Rezension gibt es dazu in diesem Newsletter. Zunächst ein Bericht aus der Praxis:

GFK auf dem Fußballplatz

Erlebnisbericht: GFK auf dem Fußballplatz – auch der Ton macht Empathie

Birgit Schulze

Vor einiger Zeit war ich auf einem Heimspiel der Darmstädter Lilien mit meinem Sohn, 12 Jahre alt. Das Spiel begann und es dauerte nicht lang, da fing einer der neben mir stehenden Fans an, die gegnerischen Fans anzubrüllen, zu provozieren und zu beschimpfen. Mir kam es vor, als stehe ich in einem Pulk gewaltbereiter Fans. Mir war langsam mulmig zumute. Ich fing an, mich in diesen Fan einzufühlen. Meine Vermutung war, dass es um Spaß haben und Gesehen werden ging. Natürlich dachte ich auch daran, den Platz wieder zu verlassen und das Spiel von einem anderen Ort zu sehen. Plötzlich begann einer der Freunde meines Sohnes einem dieser Fans die Kapuze hoch zu schnippen. Er machte das so zwei-, dreimal und mir wurde ganz anders. „Das

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation

Darmstadt- Südhessen e.V

kann er doch nicht machen“, war mein einziger Gedanke. Bevor ich noch was sagen konnte, brüllte mich ein anderer Mann an, der etwa drei Meter weg von uns stand: „Hawwe Sie ihr Kinner net im Griff oder was?“ An seiner Stimmlage merkte ich, dass er echt sauer war. Mir begannen die Knie zu zittern und ich dachte: „Birgit, Du hast heute einen Vortrag gehalten, bei dem es um den Umgang mit Wut, Ärger und Aggressionen geht. Versuchs halt mal“; also brüllte ich zurück: „Sind Sie genervt?“ Ich brüllte es genauso so verärgert, wie er mir erschien (Notfallempathie/Spiegeln). Verdattert und ruhiger, sagte er nur: „Ja, des bin ich!“. „Okay“, erwiderte ich, „was wollen Sie dann?“ (Frage nach seinem Bedürfnis). „Der Bub soll aufhören“, kam es prompt zurück. „Ach der will einfach in Ruhe das Spiel sehen“, dachte ich mir. Das konnte ich gut hören. Der Freund meines Sohnes hatte aufgehört die Kapuze zu schnippen, und so war die Situation entschärft. Ich war froh, dass ich auf diese Weise mit dem Fan gesprochen hatte. Die restliche Spielzeit verwendete ich darauf, stille Empathie für diese Gruppen von Menschen zu geben. Es gab mir mehr Ruhe und nahm mir die Angst vor möglichen gewalttätigen Reaktionen. Ich hatte tatsächlich keine Angst. Weder um mich, noch um meinen Sohn und seine Freunde. Auch wenn es mir komplett fremd ist, was auf einem Fußballplatz so abläuft. Verstanden habe ich dennoch, dass sich die Fans viele Bedürfnisse auf dem Platz erfüllen. Ich vermute, es geht um: Gemeinschaft, Zugehörigkeit, Gesehen werden, Ruhe, Feiern und auch Trauern. Grund zum Feiern gab es dann auf jeden Fall: Die Lilien haben 1:0 gewonnen.

Die Depression hat so viele Gesichter wie es Menschen gibt

Michael Kreutzer

In meiner Übungsgruppe äußerte eine Teilnehmerin den Wunsch das Thema "Umgang mit Depressionen bei anderen" anzuschauen. Zunächst wusste ich nicht, was ein hilfreiches Format für dieses Thema sein könnte, ich fragte bei erfahrenen Trainerinnen und Trainern nach und erinnerte mich an den Schutz durch das Nicht-Offenlegen der Beobachtung; herzlichen Dank an Irmtraud! Der Abend lief dann wie folgt ab: Wir alle beantworteten zunächst schriftlich für uns alleine

folgende fünf Fragen:

- (1) "Was hat eine Person gesagt oder getan, was ich mit 'Depression' oder 'depressivem' Verhalten verknüpfe?" Versuche Dich nun in diese Person hinein zu versetzen und beantworte stellvertretend für diese Person folgende Fragen:
- (2) "Was fühle ich?"
- (3) "Was brauche ich?"
- (4) "Welche Worte kann ich im Moment gar nicht gut hören?"
- (5) "Welche Worte kann ich gut hören?"

Nachdem wir alle die fünf Antworten aufgeschrieben hatten, machten wir vier Runden, je eine über die Fragen (2) bis (5). Wer wollte, konnte das, was auf ihrem/seinem Zettel stand vorlesen. Diese Runden mit einem ganzen Spektrum an facettenreichen Antworten waren für uns alle sehr bereichernd, wie die Rückmeldungen in der Schlussrunde ergaben. Die Teilnehmerin, die das Thema einbrachte, war erfüllt von den Antworten und bat alle darum, das in (2) bis (5) Aufgeschriebene erneut vorzulesen und schrieb sich jede Antwort auf. Meiner Meinung nach gab es keinen Mangel dadurch, dass wir die Beobachtung in (1) wegließen, es schützte vielmehr alle Anwesenden und auch die, an die wir beim Aufschreiben dachten - ich vermutete, dass uns keine wichtige Information fehlte. Für mich brachte eine Teilnehmerin in der Schlussrunde das Ergebnis in einem Satz auf den Punkt: Die "Depression" hat so viele Gesichter wie es Menschen gibt.

Gruppenentscheidungen, die alle mittragen

Christiane Welk

„Leute, lasst uns den Widerstand achten! Lasst ihn einmal zeigen, was er kann. Lasst ihn uns doch betrachten. Denn nur dann, wenn wir ihn ansehen und seine Existenz zur Kenntnis nehmen, können wir ihm seine Aufgabengebiete zuweisen und verhindern, dass er dort stört, wo reibungsloses Zusammenspiel der Kräfte gefragt wäre.“*

So oder so ähnlich war der Ausgangspunkt gewesen für Erich Visotschnig und seine Freunde, die das Systemische Konsensieren erdacht haben.

Gleichzeitig passt dieser Ansatz in das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation, heißt es doch hier

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation

Darmstadt- Südhessen e.V

unter anderem: Die Achtung vor einem Menschen zeigt sich in der Achtung vor seinem „Nein“ – es ist nach der GFK ein „Ja“ zu etwas anderem.

Wir kennen es alle: Bei Mehrheitsabstimmungen bleibt oftmals ein ungutes Gefühl zurück, gerade dann, wenn eine Entscheidung relativ viele Gegenstimmen bekommen hat. Und je nach Auszählungsform kann das Ergebnis unterschiedlich sein! Es gibt Sieger und Verlierer; Machtkämpfe können entstehen.....

Das ändert sich mit dem Systemischen Konsensieren! Denn dies ist ein Entscheidungsinstrument, ohne ein Machtinstrument zu sein.

Beim Konsensieren wird jeder Vorschlag zu einem Thema oder Fragenkomplex einzeln bewertet. Er bekommt entweder 0 – 10 Punkte (Null bedeutet kein Widerstand, 10 Punkte stehen für den höchsten Widerstand) oder es wird mit den Händen gezeigt:

Keine Hand erhoben = kein Widerstand, eine Hand = geringer Widerstand, zwei Hände= hoher Widerstand.

Als angenommen gilt dann der Vorschlag, der die wenigsten Widerstandspunkte erhalten hat. Im Umkehrschluss heißt das, dieser Vorschlag hat die größte Zustimmung erfahren.

Was dieses Verfahren für größere Gruppen, die nicht unbedingt am gleichen Ort zusammen sind, so attraktiv macht, ist die Möglichkeit der Online-Abstimmung. Hier werden auch die Widerstandspunkte in Zustimmungswerten ausgerechnet.

Auch mit ganz jungen Menschen – im Kindergartenalter- wurde dieses Verfahren schon erfolgreich erprobt, hier gab es dann z.B. diese Kriterien für die Abstimmung:

JA - NAJA - oje -OJE -OJEMINE - GRRRRRRR

Wie kann so ein Prozess konkret aussehen?

Stellt euch eine Organisation vor, in der es verschiedene Gruppen von Mitgliedern gibt, die bislang unterschiedliche Stimmrechte haben.

Da gibt es die Gruppenmitgliedschaft, die durch zwei Delegierte bei den Mitgliederversammlungen vertreten ist und das volle Stimmrecht hat. Dann gibt es Einzelmitglieder, die bislang noch kein Stimmrecht haben. Deren Zahl wird jedoch immer höher. Und: Die Mitarbeit der Einzelmitglieder ist für den Vorstand viel sichtbarer, während zu den Gruppen teilweise nur wenig Kontakt besteht.

Gleichzeitig hat der Vorstand dieser Organisation auch noch keine Vorstellung davon, wie er hier allen gerecht werden kann und äußert dieses auch ganz offen.

Die *übergeordnete Fragestellung* kann also lauten: Wer trifft die Entscheidungen in dieser Organisation?

Das klare Bild der Situation sieht so aus:

Aus jeder Mitgliedsgruppe haben zwei Delegierte das volle Stimmrecht.

Einzel- oder Fördermitglieder haben kein Stimmrecht.

Es gibt inzwischen rein zahlenmäßig mehr Einzelmitglieder als Mitgliedsgruppen.

Was sind die Wünsche an eine gute Lösung?

- a) Der Vorstand möchte allen gerecht werden.
- b) Wer mitarbeitet, soll auch mitbestimmen können
- c) Wir suchen ein Verfahren, bei dem auch über große Entfernungen jeder abstimmen kann.
- d)

Es sind sicher noch mehr Wünsche an die Lösung denkbar. Wenn alle diese Wünsche an eine gute Lösung gefunden wurden, können die Beteiligten an der Suche nun rangehen und Vorschläge/Ideen/ Lösungen entwickeln. Jeder Vorschlag ist willkommen und wird notiert. Gleichzeitig wird auch eine Nulllösung (alles bleibt wie es ist) entwickelt.

Alle Lösungsvorschläge werden gründlich durchleuchtet. Es findet eine vorläufige Bewertung statt und Einwände werden in Form von Widerstandsstimmen ausgedrückt.

Bei sehr hohen Widerstandsstimmen empfiehlt es sich, die Anliegen und Bedürfnisse hinter den Einwänden anzuhören. Das kann einen längeren Prozess mit kurzen Zweiergesprächen untereinander geben. Manche Lösungsvorschläge werden dadurch u.U. noch einmal verändert.

Danach findet eine endgültige Bewertung und Entscheidung auf der Basis der Widerstandsstimmen statt.

Bei diesem ganzen (Online)-Verfahren können alle Mitglieder teilnehmen und ihre Vorschläge äußern bzw. Einwände oder Ideen zu den gemachten Vorschlägen einbringen und ihre Widerstandsstimmen abgeben und werden so in die Entscheidungsfindung einbezogen.

Die Auswirkungen auf die Politik kann man sich erträumen:

„Unter den Bedingungen des Konsensierens wür-

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V

den politische Gremien jeder Art wesentlich leichter, schneller und weniger kampfbetont entscheiden können. Blockaden wären ausgeschlossen. Alle politischen Parteien könnten im Parlament konstruktiv mitwirken.....Es würde ein konstruktiver Wettbewerb aller Parteien um tragbare Lösungen stattfinden. Auch nachhaltige Lösungen, die nicht nur auf die nächsten Wahlen abzielen, wären damit durchsetzbar. Denn nun ginge es ja um das neue Erfolgskriterium, nämlich den „Konsenstreffer“ zu landen.....Unter den Bedingungen des „Konsensierens“ gilt das „Machtparadoxon“: Wer Macht ausüben versucht, wird Ablehnung ernten. Damit ist er zur Erfolglosigkeit verurteilt. Daher werden Machtkämpfe kontraproduktiv.“*

**Gekürztes Zitat aus: Georg Paulus, Siegfried Schrotta, Erich Visotschnig: Systemisches Konsensieren- Der Schlüssel zum gemeinsamen Erfolg, Danke-Verlag 3.Auflage 2013*

Das große Praxisbuch zum wertschätzenden Miteinander –101 Übungen zur Inspiration Ihrer Seminare und Gruppen auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation von Irmtraud Kauschat und Birgit Schulze

Rezension: Christiane Welk

Nun endlich ist es soweit, das Buch mit zahlreichen Übungen zur GFK ist im Oktober erschienen und um es gleich vorweg zu sagen, es ist äußerst nützlich und im wahrsten Sinne inspirierend.

Auf jeder Seite spüre ich wie sehr die beiden Autorinnen in der GFK verwurzelt sind und die Haltung der GFK leben. Die Übungen sind aus der Praxis entstanden und auch das spiegelt sich in den Anleitungen wieder. Viele der Übungen habe ich selbst in den Kursen erlebt, mitgemacht und in dankbarer Erinnerung.

In dem einführenden Kapitel wird sehr deutlich beschrieben, dass die GFK zwei Aspekte hat, den der Haltung und den der Methode, die sich beide gegenseitig bedingen.

„Bei der Gewaltfreien Kommunikation geht es um Worte. Bei der Gewaltfreien Kommunikation geht es

NICHT um Worte, es geht um die Haltung/das Bewusstsein.“

So wird Marshall Rosenberg zitiert.

Den beiden Autorinnen ist das GFK-Bewusstsein der entscheidende Aspekt der Gewaltfreien Kommunikation. Es basiert auf der Erkenntnis, dass alle Menschen dieselben Bedürfnisse haben und dass jede Handlung dazu dient ein Bedürfnis zu erfüllen, ohne dass ein Außenstehender diese Handlung billigen würde. Speist sich die Haltung gegenüber den Mitmenschen aus dieser Erkenntnis, wird es möglich, eigene und fremde Handlungen zu verstehen – der Weg zur empathischen Begegnung und Verbindung ist frei. In diesem Sinne haben die Autorinnen drei Wege der gewaltfreien Kommunikation herausgefiltert aus dem gesamten Spektrum:

1. die Selbsteinfühlung
2. die Einfühlung in andere und
3. den Selbstausdruck

Die Autorinnen bieten Übungen zum Kennenlernen, zum methodischen Rüstzeug der vier Schritte (Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte) sowie Übungen zur Selbstempathie und zur Vertiefung des Empathievermögens. Weitere Kapitel umfassen Übungen zur Selbstliebe, zur inneren Haltung, zum achtsamen Umgang mit Sprache, zur Wertschätzung, zur Versöhnung und zur Bedeutung, die jeder von uns dem Geld beimisst..

Ein abschließendes Kapitel zu den Schlüsselunterscheidungen in der Gewaltfreien Kommunikation (z.B. Wertschätzung vs. Zustimmung, Lob, Kompliment; Achtung/Respekt vor Autorität vs. Angst vor Autorität....) rundet das Angebot des Buches ab und regt an, über die gestellten Fragen mit Herz und Verstand in sich selbst hinein zu spüren.

So gibt das Buch in der Tat, wie eingangs schon gesagt, den Leserinnen und Lesern eine Fülle von wertvollen Anregungen und Ideen an die Hand und ich kann es jedem Interessierten nur wärmstens empfehlen.

Impressum: Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt-Südhessen e.V.

Zimmerstraße 10, 64283 Darmstadt, Tel:06151/1010275 oder 06257/903900

Kontakt: info@gewaltfrei-darmstadt.org

www.gewaltfrei-darmstadt.org