

Einfühlsamer Umgang mit sich selbst

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION Was ist hilfreich und was hinderlich / Workshop

VON ALEXANDRA WELSCH

DARMSTADT. Der einfühlsame Umgang mit sich selbst und anderen: Darum ging es am Sonntag bei einem Workshop des örtlichen „Netzwerks Gewaltfreie Kommunikation“. Eine Erkenntnis: Wer nicht für sich selbst sorgt, kann auch nicht für andere da sein.

Sie ist unruhig, aufgereggt, nachts liegt sie oft wach, die Gedanken kreisen im Kopf herum. Sie bezeichnet sich als Humanistin und engagiert sich ehrenamtlich in der Flüchtlingshilfe – und es belastet sie extrem, dass manche Menschen so einen „furchtbaren Flüchtlingshass“ entwickeln. „Wie kann ich diesen Hass umwandeln in Verständnis?“

Das fragte und schilderte eine Teilnehmerin im Workshop „Ankommen“ im Rahmen des „Kennenlertags Gewaltfreie Kommunikation“ am Sonntag in der Bessunger Knabenschule. „Was brauchen Menschen, um anzukommen“, lautete die übergeordnete Frage. Was ist hilfreich, was hinderlich? Und was kann das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach dem Psychologen Marshall B. Rosenberg beitragen?

Gefühle von Wärme oder Angst

Workshopleiterin Irmtraud Kauschat schlägt zwei Klangschalen aneinander. Eine Minute nachspüren sollen die sieben Männer und Frauen in der Runde, inwiefern sie gerade bei sich sind und wo sie sich im Weg stehen. Dann notiert sie auf einer Papiertafel in zwei Listen, was die Teilnehmer sagen. „Bei mir angekommen“ beinhaltet etwa Gefühle von Wärme oder Toleranz. „Entfernt von mir“ fühlen sie sich, wenn sie Angst haben oder verwirrt sind.

So wie die Humanistin, die am Flüchtlingshass verzweifelt. Was tun? Kauschat, Ärztin und zertifizierte GFK-Trainerin,

schreibt einen Leitsatz auf das nächste Flipchart-Blatt: „First me and only me“ – zuerst ich. „Solange ich nicht für mich selber Sorge, kann ich nicht für andere da sein.“ Welche Bedürfnisse hat man also? Mit Blick auf die Flüchtlingshelferin ist es etwa der Wunsch nach Übereinstimmung mit den eigenen Werten, nach Sicherheit oder Wertschätzung.

Hier richtet die Workshopleiterin den Blick auf die beklagten Flüchtlingshasser: Welche Bedürfnisse mögen bei ihnen hinter der Aggression stecken? Zum Beispiel das nach Sicherheit – also im Grunde das, was auch die Flüchtlingshelferin bewegt? Und diese Erkenntnis vermag offenbar ein Stück zur Befriedung beitragen. „Ich bin schon gut bei mir angekommen“, stellt die Flüchtlingshelferin am Ende fest. Sie spüre Wärme und ein gutes Körpergefühl.

„Ein Aspekt der Gewaltfreien Kommunikation ist der einfühlsame Umgang mit sich selbst und den Mitmenschen“, erläutert das veranstaltende „Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt – Südhessen“. Laut der Vorsitzenden Irmtraud Kauschat wurde es 2008 gegründet und hat circa 30 Mitglieder, von denen rund 15 als Trainer aktiv sind.

Die GFK unterstütze Menschen dabei, in jeder Situation herauszufinden, was sie und ihr Gegenüber brauchen, indem sie die Aufmerksamkeit auf die jeweils aktuellen Gefühle und Bedürfnisse richte. In der Knabenschule widmeten sich die Teilnehmer und Trainer dieser Idee den ganzen Sonntag in diversen Workshops mit unterschiedlichen Perspektiven – ob auf Kinder, Paare, Inklusion, Flüchtlinge oder schlichtweg sich selbst.

Kontakt Wer Interesse am „Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt-Südhessen“ hat, kann über die Homepage Kontakt zum Verein aufnehmen: www.gewaltfreidarmstadt.org. Der nächste Workshop ist am 16. Oktober.

DARMSTADT

Montag, 1. Februar 2016

Darmstädter
Echo 1.2.2016