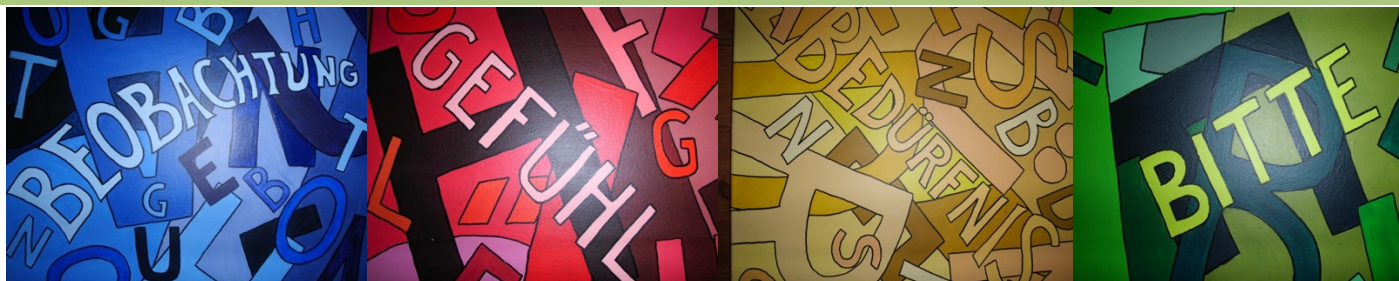


Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V.

Newsletter Nr.15



www.gewaltfrei-darmstadt.org

Das Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt-Südhessen e.V.

Zum 23. Mal findet am 25.10.2020 der GFK-Tag statt und zeitgleich erscheint der 15. Newsletter. Und gleichzeitig ist diesmal durch Covid-19 vieles anders: Der GFK-Tag findet online statt, auch den Newsletter wird es diesmal erst nur Online geben. In diesem Newsletter geht es in vielen Artikeln um die gelebte GFK, darum wie wir die Gewaltfreie Kommunikation in unser Leben integrieren und so mehr Handlungsfreiheit gewinnen und Frieden in uns und mit anderen erlangen können. Viel Freude bei der Lektüre der einzelnen Artikel!



Aus dem Verein

Termine:

Corona hat auch

unsere Termine beeinflusst:

Der Stammtisch wird in den Wintermonaten online stattfinden.

Die Forgiveness-Ausstellung wird in das Jahr 2022 verschoben, da wir dann die Hoffnung haben, das Programm wie geplant durchführen zu können.

Der Termin für den **nächsten GFK- Tag** steht auch schon fest: Es ist der **28.02.2021** Online über Zoom.

Eine neue Erfahrung

Von Irmtraud Kauschat

Als Trainerin gab ich ein Seminar in Somalia für eine Frauengruppe. Mein magisches Erlebnis ereignete sich bei einer Übung während des Seminars. Die Aufgabe war, dass eine Person ihr Anliegen vorträgt und die anderen beiden sie im Rollenspiel empathisch begleiten. Bei einer Kleingruppe bekam ich mit, dass es um eine Frau geht, die Ende 40 ist und sieben Kinder hat, für die sie alleine zuständig ist. Sie hat große Mühe mit ihren Kindern über die Runden zu kommen. Sie weiß nicht, wie sie das Geld eintreiben soll für Essen, Miete und die Schule. Seit dem Krieg gibt es in Somalia keine öffentlichen Schulen mehr, die kostenfrei sind. Sie hat kein Geld und braucht noch dazu teure Medikamente, weil sie Diabetes hat. Wenn sie die Medikamente nicht bekommt und sich über die Kinder aufregt, wird sie ohnmächtig. Es hörte sich wirklich schlimm an. Ich war alarmiert und fragte sie: „Ist das echt oder ein

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V.

Rollenspiel?“ Sie sagte: „Echt. Es geht um mich. So ist gerade meine Situation.“ Ich erschrak und dachte: „Da muss was geschehen und zwar sofort.“ Ich sagte: „O.K. dann hätte ich gerne, dass du uns konkrete Zahlen nennst. Wieviel Geld brauchst du für die Medikamente im Monat? Wieviel brauchst du für das Schulgeld der Kinder? Es gibt ja auch noch die Religionsschule – wieviel brauchst du dafür? Wieviel für Essen? Wieviel für Miete?“ Sie nannte mir alle Beträge. Wir zählten alles zusammen und kamen auf eine Summe von 160 Dollar im Monat. Sie erwähnte auch, dass die Medikamente nicht so dringend seien, Hauptsache für alles andere wäre gesorgt.

Da sagte eine andere Teilnehmerin: „ich übernehme die Kosten für die Religionsschule für die nächsten drei Monate.“ Ein Raunen und Staunen ging durch den Raum.

Mittlerweile hörten uns alle Teilnehmerinnen zu. Eine andere Frau schlug vor: „Wir machen jetzt Harambe.“

Das hatte sie in Kenia kennengelernt. Sie war dort während der Zeit des Bürgerkrieges in Somalia. Das ist eine Geldsammelaktion, um Menschen zu unterstützen. Sie bat alle 20 Frauen, die zu ihrer Organisation gehörten, zu kommen und sagte zu ihnen: „Wir sind 20. Kann jede von euch fünf Dollar beitragen?“ Ich war zunächst skeptisch und warnte sie: „Bitte seid vorsichtig. Das hier ist echt. Wenn ihr jetzt zusagt fünf Dollar zu geben, dann gebt ihr die auch. Überlegt euch das gut.“ Sie überlegten noch einen Moment und sagten dann alle zu. So hatten wir innerhalb von 10 Minuten 130 Dollar beschafft. Da war ein noch größerer Jubel im Raum.

Schließlich stand die Vorsitzende der Frauengruppe auf und sagte: „Ich habe eine Bäckerei in der Nähe vom Markt. Wenn du willst, komm übermorgen bei mir vorbei. Du kannst bei mir arbeiten.“ Dann war der Jubel riesengroß. Klatschen, lautes Lachen, sie fielen sich gegenseitig in die Arme.

Der Übersetzer war total perplex von dem, was da gerade geschehen war. Er erzählte mir, dass es so etwas in ihrer Gesellschaft eigentlich nicht gibt. Niemals spricht man so offen über seine Finanzen

oder darüber, was man braucht und wie mies es einem in Wirklichkeit geht. Es sei das erste Mal, dass er so etwas erlebte, seit er wieder in Somalia ist. Er beglückwünschte mich. das sei mir wirklich gut gelungen. Ich freute mich riesig darüber, dass sie diese kostbare Erfahrung machen konnten. Die Erfahrung, dass sie sich gegenseitig unterstützen können, dass in so kurzer Zeit Hilfe passieren kann, wenn man über seine Not spricht. Noch viel mehr freute ich mich, dass offenbar auch ankam, dass sie mit einer Arbeit für sich selbst sorgen können. In Kenia sind solche Unterstützungsaktionen gang und gebe. So war ich davon ausgegangen, dass das in einer Frauengruppe in Somalia auch getan wird. War aber nicht so. Tatsache war, dass es für sie etwas ganz Neues war. Ich glaube, wenn sich das weiter rumspricht, kann sich ganz viel verändern. Das war für mich magisch.

Lange Pause.

Ich wusste ja gar nicht, was ich da in Gang setzte. Sonst wäre ich vielleicht auch viel vorsichtiger gewesen. Wahrscheinlich hätte ich überlegt: Darf ich das? Passt das jetzt?

Wir lachen.

Diese Geschichte stammt zusammen mit vielen anderen Geschichten aus dem neuen Buch von Gundi Gaschler:

„Magische Erlebnisse“



Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V.

Magische Erlebnisse gesammelt von Gundi Gaschler

Kleine und große erlebte Wunder

Jeder hat schon einmal etwas Magisches erlebt, aber nur selten darüber gesprochen. Wenn diese magischen Geschichten erzählt werden, entsteht ein ganz besonderer Zauber. Gundi Gaschler hat ihn eingefangen. Sie hat Menschen, denen sie begegnet ist, eingeladen ihre "wunder"-baren Erlebnisse mit ihr zu teilen und die Magie, die dabei entstand, in diesem Buch festgehalten. Zum Schmökern, Vorlesen und vor allem zum "Verzaubern" lassen.

Verlag Erhältlich als Taschenbuch 14,- Euro oder als gebundenes Buch 20,- Euro.
Erschienen im BoD

Auch die beiden nachfolgenden Geschichten lassen an Magie denken:

Freude

Stefan Rottenwöhrer

Es ist eine ganz besondere und tiefe Freude, über die ich berichten möchte.

Es ist die Beobachtung des Sprungs in der Beziehung eines befreundeten Paares von der langjährigen liebenden Ratlosigkeit, des kaum den Partner Verstehen - Könnens und Streitens zur Erweckung gegenseitigen Verstehens. Zumindest für einen Tag.

Es war Zufall, dass ich mit Klara ins Gespräch kam. Dabei war schnell klar, dass sie zutiefst müde war und desillusioniert. Was dann aus ihr herausbrach war Trauer. Diese zu sehen, war für mich erschütternd. So erschütternd, dass ich beschloss zu handeln.

Was ich dann machte war, dass ich Holger, ihren Partner ansprach. Ich sprach an, dass Klara am Boden zerstört und traurig ist. Er reagierte mit reinem Mitgefühl und echtem Bedauern darüber. Aber auch mit Ratlosigkeit.

Er erzählte eine Beispielsituation zwischen Klara und ihm. Ein Beispiel für einen Streit. Was ich tat war herauszuarbeiten, dass er selbst wertvolle Inhalte vertrat. Um gemeinsam mit ihm im nächsten Schritt zu sehen, wie wertvoll auch ihre Haltung war. „Ja, das finde ich ja auch ganz toll“ sagte er dazu. Um sich im gleichen Moment etwas zu entspannen und dieses erste Leuchten in seinem Gesicht zu zeigen.

Mir war aufgefallen wie er in der Streitsituation schon im ersten Moment ihre Haltung „weggewischt“ hatte, worauf sie ihn ignorierte und damit symmetrisch das Gleiche tat. Um das bewusst zu machen, machte ich die Gesprächsübung mit ihm, in der man das Gesagte des Gesprächspartners zuerst mit einer Handbewegung symbolisch weggewischt und dann „aber ...“ sagt. Er sagte selbst, dass es dieser Gesprächsstil war, den beide da pflegten.

Um den Unterschied zu einem verbindenden Gesprächsstil zu zeigen, machte ich danach die Übung mit ihm, in der man das Gesagte wiederholt und den eigenen Standpunkt mit „und gleichzeitig ...“ einleitet. Ich bat ihn dabei, auf sein Gefühl zu achten. Der Unterschied war ihm sofort klar. Sein Leuchten und seine Entspanntheit nahmen zu. Abschließend kann ich sagen, dass beide am jeweiligen Gesprächsende ein Leuchten in ihrem Gesicht zeigten.

Später sagte Klara mir, dass sie und Holger am gleichen Abend über vieles gesprochen hatten und sich dabei verstehen konnten, dank mir.

Für mich ist das ein Wunder. Ich hatte mit einem solchen Erfolg nicht gerechnet. Sachlich waren meine „fachlichen“ Beiträge ja auch sehr einfach. Wie also konnte das geschehen?

Für mich ist jetzt klar, dass es meine echte Sympathie für Holger und Klara ist und ihre zu mir, die das ermöglichten. Und natürlich auch das zunächst ratlose Mitgefühl zwischen Klara und Holger: So wie ich Marshall Rosenberg heute verstehe. So konnte das Wunder geschehen. Ich habe Rosenbergs Haltung von Irmtraud und Nicole gelernt. Das ist ein Beitrag von den beiden, der über die Jahre weiter am Wirken ist. Danke dafür.

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V.

Wie ich in 10 Sekunden einen Konflikt löste

Stefan Rottenwöhler

Manchmal sind Konflikte zäh und kaum zu entwirren. Das sollte in der Geschichte mit Kein und Abel aber nicht so sein.

Es gab einen Kollegen Kein, den alle anderen Kollegen für ein wenig schwierig hielten. Und er hatte einen sehr, sehr ernsten Konflikt, mit Abel, dem Leiter einer Abteilung. Kein war Abel unterstellt.

Der übergeordnete Chef von Abel war Karl und er war wohl selbst ratlos, wusste aber, dass mein Hobby Mediation ist und sagte zu mir: „Wenn du was weißt, was man da machen kann, dann mach“.

Jetzt hatte ich grünes Licht und nahm an einem Meeting mit den Dreien teil. Nach einer viertel Stunde des Zuhörens und Zusehens sah ich die einfache Struktur der Kommunikation:

Abel und Karl sagten, was sie wollen und aus welchen Gründen. Immer wieder und Kein sagte nur nein, um dann zu schweigen.

Ich wusste, was zu tun ist und sagte in weniger als 10 Sekunden: „Lieber Kein, mir liegt sehr daran, auch deine Perspektive zu hören. Bitte sage, was dich bewegt“.

Kein redete und erklärte sich und Abel begriff sofort – was sehr clever von ihm war – was ich da tat, kopierte mein Verhalten und der Austausch der Meinungen zwischen den Dreien kam wieder in Gang.

Am nächsten Tag erfuhr ich, dass Kein und Abel abends noch ein Bierchen zusammen gezischt hatten. Sie sagten, dass sie vieles besprechen und klären konnten.

Die Arbeit konnte tatsächlich reibungslos weiter gehen. Der gordische Knoten war gelöst.

Die einstige Freundschaft zwischen Kein und Abel war jedoch dahin. In 10 Sekunden kann man die vorhandenen Verletzungen natürlich nicht heilen.

Die Ursache für den Konflikt in der Geschichte kann man meiner Meinung nach so formulieren: Zum einen lag das Problem auf der Kommunikationsebene in einer mangelnden

Hinwendung Abels gegenüber Kein. Zum anderen gilt hier auf der Bedürfnisebene das Rosenberg-Zitat: „Ein Nein von Kein ist ein Ja von ihm zu einem anderen Bedürfnis.“

Ein Zitat von **Paul Watzlawick** (1921 – 2007):

„Wenn du immer wieder das tust,
was du schon immer getan hast,
dann wirst du immer wieder das bekommen,
was du schon immer bekommen hast.“

Wenn du etwas anderes haben willst,
musst du etwas anderes tun!

Und wenn das, was du tust,
dich nicht weiterbringt,

dann tu etwas völlig Anderes – statt mehr vom
gleichen Falschen!“

Behandle Freunde und Kinder gleich

Von Christiane Welk und Irmtraud Kauschat

In seinen Seminaren mit Eltern, Lehrer*innen oder Psycholog*innen hat Marshall des Öfteren eine Übung angeboten, in der er die Gruppe in zwei Hälften geteilt hat.

Er bat die Gruppen, sich in unterschiedlichen Räumen zu versammeln. „Jede Gruppe bekam den Auftrag, auf einem großen Bogen Papier einen Dialog zwischen ihnen und einer anderen Person in einer Konfliktsituation aufzuschreiben. Er schreibt: „Ich gab jeder Gruppe vor, worin der Konflikt bestand. Der einzige Unterschied war, dass ich der einen Gruppe sagte, es handle sich bei der anderen Person um ein Kind, und zu der zweiten Gruppe sagte ich, dass die andere Person ein Nachbar oder eine Nachbarin sei.“(.....)

Anschließend kamen alle in die große Gruppe zurück, und wir schauten gemeinsam die zwei Niederschriften der Dialoge an. Der eine Dialog wurde also unter der Annahme verfasst, dass es sich beim Gesprächspartner um das eigene Kind

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V.

handelte, und im anderen Fall unter der Annahme, dass der Gesprächspartner ein Nachbar oder eine Nachbarin gewesen sei. (Selbstverständlich habe ich den Mitgliedern beider Gruppen nicht erlaubt, sich darüber auszutauschen, wer in ihrer Situation der Gesprächspartner war. (Beide Gruppen gingen davon aus, die gleiche Aufgabenstellung erhalten zu haben.)

Nachdem die Seminarteilnehmer und -teilnehmerinnen Gelegenheit hatten, sich die beiden Dialoge anzusehen, fragte ich sie, ob sie irgendwelche Unterschiede in Hinblick auf das Ausmaß an Respekt und Mitgefühl in den Dialogen entdecken konnten. Jedes Mal, wenn ich diese Übung angeleitet habe, wurde festgestellt, dass die Gruppe, die das Gespräch mit dem Kind bearbeitet hatte, weniger respektvoll und mitfühlend in ihrer Kommunikation war als die Gruppe, die in der anderen Person einen Nachbarn gesehen hatte. Das verdeutlichte den Personen in diesen Gruppen schmerzhaft, wie einfach es ist, jemanden zu entmenslichen – durch diesen simplen Vorgang von einem anderen Menschen zu denken, er oder sie sei ein „Kind“. “

Zitat aus:

Marshall B. Rosenberg:

Kinder einführend ins Leben begleiten,
Junfermann 2015

Dazu passen Gedanken von Erma Bombeck:
(mit Dank für die Übersetzung von Hilde Fritz und Hannah Hartenberg)

Kürzlich hörte ich im Fernsehen einen bekannten Kinderpsychologen sagen, Eltern sollten ihre Kinder so behandeln, wie sie mit ihren besten Freunden umgehen würden ... zuvorkommend ...mit Höflichkeit, Achtung und Diplomatie.

„Mach ich doch“, dachte ich. "Ich habe meine Kinder nie anders behandelt. Abends kam mir der Gedanke noch einmal in den Sinn und ich fragte mich: -Spreche ich wirklich so mit meinen besten Freunden wie ich mit meinen Kindern spreche?

Nur mal angenommen, unsere guten Freunde,

Frank und Christina, kommen abends zum Essen.....

„Also, es wird wirklich Zeit, dass ihr da seid! Was habt ihr eigentlich so lange gemacht? Getrödel? Lass deine Schuhe draußen, Frank. Die sind doch total dreckig. Und mach die Tür hinter dir zu. Habt ihr denn zuhause Säcke vor den Türen?“

„Und Christina wie ist es dir ergangen? Eigentlich habe ich gedacht, du kommst schon früher mal vorbei. & Frank! Stopf doch jetzt nicht so viele Oliven in dich rein, sonst hast du den Bauch schon vor dem Essen voll. Ich steh doch nicht den ganzen Tag am Herd, um dich dann gleich im Essen herumstochern zu sehen.“

„Habt ihr etwas von den anderen gehört? Wir haben eine Karte von den Martins bekommen. Ja, die sind schon wieder auf Kreta. Jedes Jahr derselbe Ort. Was ist los mit dir, Frank? Du machst mich ganz verrückt mit Deinem Rumgezappel! Du musst doch mal! Geh sofort zur Toilette! Treppe runter, erste Tür links. Und ich will nachher nicht das Handtuch auf dem Boden finden, verstanden?“

Hast du dein Gesicht gewaschen, bevor du kamst, Christina? Ich sehe noch immer dunkle Ränder um deinen Mund. Naja, vielleicht ein Schatten.... Aber sagt mal, wie geht es euren Kindern? Wenn ihr mich fragt, es wird heute viel gefordert in der Schule, aber das hat noch keinem geschadet, oder? Seid ihr alle hungrig? Gut. Dann setzen wir uns. Ich habe gekocht und ihr wascht nachher ab. Das ist doch nur fair, oder? Erzähl mir nicht, deine Hände seien sauber, Christina. Ich habe genau gesehen, dass du gerade den Hund angefasst hast. Du gehst erst noch einmal Hände waschen, bevor wir anfangen.“

„Frank, du sitzt hier und Christina, du kannst bei dem halbvollen Weinglas sitzen. Es vergeht ja keine Mahlzeit, ohne dass du etwas umstößt & so, jetzt aber: Guten Appetit.

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V.

„Frank, warum hast du keinen Blumenkohl auf deinem Teller? Hast du den überhaupt schon mal probiert, hm? Also, ein Löffel voll wird gegessen! Wenn du ihn wirklich nicht magst, bin ich die Letzte, die dich zum Aufessen zwingt. Aber ohne Probieren kein Nachtisch! Klar? Und sitz grade, sonst wächst deine Wirbelsäule schief. Nun, worüber haben wir gerade gesprochen? Oh ja, ich wollte von den Gerbers erzählen. Die haben ihr Haus verkauft. Ich denke, sie“

„Christina, sprich nicht mit vollem Mund! Ich verstehe kein Wort, wenn du so redest. Und benutz doch deine Serviette!“

In diesem Moment betritt in meiner Phantasie mein Sohn den Raum.

„Wie schön, dass du kommst“, sage ich freundlich.

„Was hab ich denn nun schon wieder gemacht?“, seufzt er.

An dieser Stelle möchte ich auf ein weiteres Buch hinweisen:

Es ist von Simone Anliker, zertifizierte CNVC-Trainerin, und heißt:

„Dyaden Meditation“

Die neue Art des Meditierens in Zeiten von Einsamkeit und sozialem Stress

Es ist auch als E-Book erhältlich
ISBN: 9798657711257

Die sind doch böse oder Papa?

von Birgit Schulze



Vor einiger Zeit war ich mit meinem Sohn im Miniaturwunderland. In dieser Miniwunderwelt gibt es 1000 Sachen und noch viel mehr zu entdecken. Oftmals sehr versteckt. Im Themenbereich Amerika, mitten im Wald entdeckte ein Vater winzige *Evoks*. Der Vater zeigte sie seinem Sohn voller Freude: „*Schau mal, da sind Evoks!*“ „*Was sind Evoks, Papa?*“ „*Das sind so kleine Wesen aus Star Wars.*“ „*Ach, dann sind die böse. Die sind doch böse oder Papa?*“, fragte der Junge. Der Vater verneinte: „*Nein, die sind ganz lieb.*“ „*Aber bei Star Wars sind doch alle böse*“ erwiderte der Kleine etwas verunsichert.

So entdeckte ich neben den vielen Sehenswürdigkeiten im Mi-Wu-La diese spannende Frage.

Warum nur, ist es für uns so wichtig die Welt in gut/böse, richtig/falsch, besser/schlechter einzuteilen?

Meine Vermutung ist, dass es unser Leben leichter macht, in zwei gegensätzlichen Kategorien zu denken. Wenn ich mich nur zwischen gut/schlecht entscheiden muss, habe ich viel schneller Orientierung, als wenn ich noch zwischen verschiedene Abstufungen suche. Und ich kann mich viel besser abgrenzen. Von den Menschen, von denen ich denke, die machen irgendwas, das mir gegen den Strich geht. Ohne, dass ich mich weiter damit auseinander zu setzen brauche. Selbst wenn ich diese Kategorien abstufe, bleibe

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V.

ich dennoch in diesem Denken verhaftet. Nämlich, dass es *gute* oder *böse* Wesen gibt.

Nicht erst seit dieser Begebenheit im Mi-Wu-La fällt mir auf, dass viele Märchen, Kinderbücher, Erfolgsserien wie Star Wars oder Harry Potter diesem Schema folgen. Es ist schwer aus diesem Denken auszusteigen, weil wir immer wieder damit konfrontiert und hineingezogen werden. Durch Märchen, Filme, Nachrichten, Diskussionen oder Alltagssituationen, über die wir nicht weiter nachdenken. Vermutlich sogar durch unsere eigene Denkweise. Denn wir haben es gelernt, in diesen Kategorien zu denken und tun es unbewusst, wieder und wieder.

Dank der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) kann ich allerdings komplett aus diesem Schema aussteigen.

Mir persönlich hilft es sehr, mich wiederholt mit den Grundannahmen der GFK zu befassen. Sie sind für mich wichtig und hilfreich. Sozusagen meine Basis, durch die ich mich mit meinem GFK Bewusstsein verbinde.

Mit den vier Schritten bin ich außerdem in der Lage, mich auszudrücken, mich in mich selbst einzufühlen oder anderen empathisch zu begegnen. Ohne die Grundannahmen komme ich allerdings nur mit den vier Schritten allein nicht weiter. Denn es braucht auch die Absicht, immer wieder den Menschen hinter dem „Bösen“ sehen zu wollen. Und dabei helfen mir die Grundannahmen.

Marshall Rosenberg sagte:

In der GFK geht es um Worte.

*In der GFK geht es nicht um Worte,
sondern um die Haltung und das Bewusstsein,
aus dem heraus ich handele.*

Die für mich hilfreichsten und wichtigsten Grundannahme sind:

- Alle Menschen haben dieselben Bedürfnisse, unabhängig von Herkunft, Alter, Religion, Hautfarbe oder was es noch an Unterscheidungskriterien geben mag.

- Wir wenden unterschiedliche Strategien an, um uns unsere Bedürfnisse zu erfüllen. Auf dieser Ebene entstehen Konflikte.
- Wir handeln immer in Erfüllung eines oder mehrerer Bedürfnisse.
- Bleiben Bedürfnisse dauerhaft unerfüllt, führt dies zu Spannungen bzw. zu Konflikten.
- Gefühle sind Wegweiser zu unseren erfüllten/unerfüllten Bedürfnissen.

Wenn ich mir in Erinnerung rufe, dass alle Menschen dieselben Bedürfnisse haben und lediglich die Strategie zur Erfüllung von meiner abweicht, dann fällt es mir leichter, den Menschen hinter der Strategie zu sehen. Das mag nicht immer gelingen.

Bei der GFK geht es ja auch nicht darum, dass mir etwas gelingt, dass ich keine Konflikte mehr habe oder immer für alles Verständnis zeige.

Die GFK ist kein Wettkampf, keine Methode, um mich oder meine Mitmenschen zu irgendwas hinzuerbiegen. Sie ist für mich das verlässlichste Werkzeug, das ich in den letzten 13 Jahren kennen gelernt habe, um mir das Bedürfnis nach Verbindung zu erfüllen. Zu mir und zu meinen Mitmenschen. Mit diesen Fragen gelingt es mir im Alltag. Naja, meistens 😊

- *Was will ich – welches Bedürfnis möchte ich mir erfüllen? Wie kann ich das erreichen? Welche Strategie wende ich an, um mir meine Bedürfnisse zu erfüllen? Habe ich auch die Bedürfnisse der anderen im Blick?*
- Und ich kann natürlich die „Bösen“ fragen: *„Was willst du? Welches Bedürfnis ist bei dir gerade unerfüllt? Was brauchst du? Welche Strategie wendest du an, um dir deine Bedürfnisse zu erfüllen? Bist du bereit eine Strategie zu wählen, die auch die Bedürfnisse deiner Mitmenschen erfüllt?“*

Wie ist es also dann mit dem „Bösen“ in Star Wars & Co? Diese Filme und auch unsere Märchen sind so angelegt, dass sie das „Böse“ sichtbar

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V.

machen. Uns zeigen, was uns vom „*rechten*“ Weg abbringt. Die Personen verkörpern zwar das „*Böse*“, sind aber doch meistens verletzte, traumatisierte oder verängstigte Wesen, die nach Liebe, Anerkennung oder Wirksamkeit streben. Sich in *Darth Vader*, *Der-dessen-Namen-nicht-genannt-werden-darf* oder in die *böse Stiefmutter* einzufühlen, stärkt mit Sicherheit dein und mein Empathievermögen. Denn letztlich geht es ja auch nicht darum, einverstanden zu sein. Sondern zu verstehen, was die anderen antreibt. Die Motive und unerfüllten Bedürfnisse hinter den Handlungen dieser Menschen zu erkennen. Dann kann ich fragen, bist du bereit andere, neue oder vielleicht sogar für dich unbekannte Wege zu gehen, um andere lebensdienlichere Strategien zu wählen?

In einem Film oder Märchen ist das natürlich nicht möglich. Denn echte Verbindung zu *Lord Voldemort* (upps, jetzt habe ich ihn doch genannt), *Darth Vader* oder zur *bösen Stiefmutter* ist ja nicht möglich. Fühle ich mich trotzdem in diese Figuren ein, dient es der Entwicklung meines persönlichen GFK Bewusstseins und hilft mir in einer realen Situation, in der mir das „*Böse*“ begegnet, mich schneller in mich oder die andere Person einzufühlen.

Auf diesem Wege kann ich für Heilung, Entspannung und ein friedlicheres Miteinander sorgen. Durch das *Böse* in unserem Leben, ist das nicht wunderbar? Mi-Wu-nderbar?

Ein Kinderbuch im Licht des Rassismus

Von Christiane Welk

Bei dem Anti-Rassismus- Training im September, das organisiert war von D-A-CH in Kooperation mit Phoenix e.V., haben wir uns u.a. mit alten und neuen Kinderbüchern beschäftigt und geschaut, ob und wie dort rassistische Vorstellungen transportiert werden.

Das Ergebnis war für mich erschreckend. Es geht hier für mich nicht um Schuldzuweisungen oder die Abwertung meiner eigenen

Leseerfahrungen – viele der Kinderbücher mit rassistischen Inhalten habe ich z.B. als Kind geliebt, waren sie doch für mich ein Zugang zu einer anderen Welt, die ich nicht kannte und spannend fand.

Gleichzeitig sind aus heutiger Sicht rassistische Darstellungen in ihnen vorhanden und beeinflussen nach wie vor die kindlichen Vorstellungswelten. Und so können sie - sicher nicht immer bewusst - mit dazu beitragen, dass *weiße* Menschen sich Schwarzen überlegen fühlen und so zu Vorurteilen und Diskriminierung führen.

Genauer angeschaut habe ich im Training das Buch: „**Vimala gehört zu uns**“ von Petra Mönter und Sabine Wiemers, erschienen 2002 im Klett – Verlag.

In dem Buch geht es um die Integration eines schwarzen Mädchens in eine 2. oder 3. Klasse irgendwo hier in Deutschland und es wird zum solidarischen Handeln mit von Rassismus betroffenen Personen angeregt.

So weit so gut, möchte man meinen und wird bei der Durchsicht des Buches eines Besseren belehrt.

Vimala kommt als schwarzes Mädchen nach den Sommerferien in eine neue Klasse. Sie ist in Deutschland geboren und ihre Eltern kommen aus Indien. Von den *weißen Kindern* als „einfach anders“ aussehend wahrgenommen, wird sie von dem *weißen Henry* mit „Hallooo, wiieee heißt duuu?“ begrüßt. Sie antwortet jedoch ganz „normal“ und Henry entschuldigt sich. Drei ältere Kinder, die sonst „die türkischen Kinder“ ärgern, beschimpfen Vimala als „in einen Farbtopf gefallen“.

Am Nachmittag trifft Vimala die drei auf dem Spielplatz und es kommt zu einer Eskalation: Das N-Wort fällt und auch der Satz „Ausländer haben hier nichts zu suchen“.

Vimalas Jacke wird in die Luft geworfen. Vimala wird wütend und fängt an zu weinen.

Der erzählenden Person tut Vimala sehr leid und sie ärgert sich nicht eingegriffen zu haben.

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V.

Am nächsten Tag fehlt Vimala in der Schule.
Die Klasse überlegt, wie sie ihr helfen können.
Zwei Kinder holen sie am nächsten Tag
unaufgefordert von zu Hause ab, werden von der
Mutter liebevoll bewirtet.
Zwei weitere Kinder treffen Lea, eine der drei
diskriminierenden Kinder, die stolz erzählt, dass sie
im Urlaub nach Kenia fliegen werden.
Als Antwort erhält sie Kritik: „Hoffentlich sind die
Leute da nicht so gemein zu dir wie du zu Vimala
(..) da sind nämlich alle schwarz. Außer dir.“
Im Bild zu sehen ist das Schaufenster des
Reisebüros mit Masken, einem Speer, Trommeln
und Stroh dekoriert.
Von nun an wird Vimala von „vierundzwanzig
Kindern aus der Klasse 2a“ beschützt. Auf der
letzten Seite des Buches sind 13 Kinder zu sehen,
die Vimala begleiten und sich einen roten Punkt
auf die Stirn gemalt haben. (1)

Was ist so fragwürdig an dem Buch, möchte man
meinen? Letztendlich wird Vimala in die Klasse
integriert und spielt mit den anderen Kindern
zusammen.

Und dennoch: Die Trennung zwischen einem
„weißen wir“ und „den anderen“ wird
aufrechterhalten und noch eine andere Gruppe,
die der „türkischen Kinder“ hinzugefügt als weitere
Schwarze Gruppe.
Vimala und ebenso ihre Eltern werden (bis auf die
Versorgung der Kinder mit einem Getränk) als
passiv Dabei-Seiende gezeigt. Vimala wird
beschützt, aus einer Gefahrensituation gerettet,
und die *weißen* Kinder werden als Handelnde
gezeigt, die ohne Rückversicherung bei Vimala
oder ihren Eltern, d.h. ohne Berücksichtigung ihrer
Bedürfnisse agieren. Hier zeigt sich *weiße*
Dominanz und nicht etwa Solidarität. Für mich
gehört zur Solidarität, dass ich mich der
Bedürfnisse meines Gegenübers vergewissere und
dann in ihrem Sinne handle.
Das N-Wort wird benutzt – fraglich ist, ob es
Kindern einer zweiten Klasse schon vertraut ist.
Doch auch wenn, ich möchte es nicht durch den
Gebrauch in Büchern oder Materialien in ihren

Köpfen verankert wissen. Genauso wie andere
rassistische Bezeichnungen auch.

Und gleichzeitig werden Stereotypen (hier aus
Afrika, Bilder im Schaufenster des Reisebüros)
gezeigt, die mit der Realität in diesen Ländern
nichts zu tun haben.

Ich war sehr betroffen und erschrocken, nachdem
ich das Buch durchgesehen hatte. Mir wurde
bewusst, dass ich aus meiner heutigen Sicht das
Buch als ganz klar „rassistisch“ einstufen würde,
ich 2002 jedoch dieses überhaupt nicht im Blick
hatte, sondern nur die Absicht gesehen hätte,
Vimala in die Klasse zu integrieren, also so der
weißen Weltsicht Vorschub geleistet habe: Weiße
handeln, Schwarze sind passiv und erdulden, die
Versorgung der Weißen geschieht durch Schwarze.

Was ich aus dieser Erfahrung mitnehme? Es lohnt
sich sehr genau hinzugucken und Bücher und
andere Materialien auf ihre unterschwellig
transportierten Einstellungen zu untersuchen und
sie auf mögliche Ansätze zur Diskriminierung sei es
in Bezug auf Rassismus, Gender..., zu überprüfen
und so Verantwortung zu übernehmen und
beizutragen, dass eine andere Haltung sich
entwickeln kann.

Zum Schluss sei noch gesagt, dass es gerade bei
den Kinderbüchern auch erfreuliche Beispiele gibt.
Sie finden sich in Empfehlungslisten von Gladt,
Kinderwelten oder dem Verband binationaler
Familien und Partnerschaften. (2)

1) s.a.: Jens Mätschke-Gabel: Rassismus in Kinderbüchern:
Lerne, welchen Wert deine soziale Positionierung hat!
Erschienen in: Fereidooni K., El M. (eds) *Rassismuskritik und
Widerstandsformen*. Springer VS, Wiesbaden

2) Dies ist ein Hinweis von Jens Mätschke-Gabel, der einer
unserer Trainer beim Anti-Rassismus-Training war.
www.gladt-kinderbuchliste.de;
www.fachstelle-kinderwelten.de;
www.verband-binationaler.de

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V.

Der folgende Artikel lag dem letzten Newsletter als Beiblatt bei, nun ist er eingefügt in den Newsletter, denn lose Blätter gehen mitunter andere Wege als gedacht:

Empathisches Singen

Von Michael Böttger

Den Grundstein für dieses Thema legte ich bei einem Workshop, den ich bei einem IIT (International Intensive Training) in 2017 angeboten habe. Da habe ich es noch nicht so genannt, aber es war das erste Mal, dass ich das Singen und die GFK zusammen betrachtet habe. Danach habe ich immer wieder bei GFK-Veranstaltungen damit gearbeitet.

Kerngedanke ist, dass wir beim Singen zu einer speziellen Qualität von Verbindung zunächst zu uns selbst finden können: Durch die Schwingung der Stimmbänder wird der ganze Körper in Schwingung versetzt, quasi als Resonanzkörper. Diese rein physische Ebene fühlt sich für mich schon mal sehr lebendig an, mein ganzer Körper vibriert! Wenn ich jetzt meine Wahrnehmung fokussiere auf bestimmte Körperteile oder -regionen, kann ich feststellen, wie der Klang darauf reagiert und sich verändert, die Stimme geht also in eine Interaktion mit meiner Wahrnehmung.

Diese eher kinästhetische Wahrnehmung erleichtert es, weniger wertend und beurteilend mit dem Klang sein zu können und mehr „mit dem Herzen“ zu hören! Das heißt, ich komme über die Empfindungen auch zu der emotionalen Ebene, kann Trauer, Schmerz, Freude, Heiterkeit usw. wahrnehmen und mich dann natürlich fragen, welche Bedürfnisse damit im Zusammenhang stehen.

Darüber hinaus geht es mir in den Workshops auch um die Verbindung der Menschen untereinander. Ich erlebe bei diesem Schritt immer wieder bewegende Momente, weil die Atmosphäre von Annahme und Akzeptanz uns selbst gegenüber sich ganz leicht überträgt auf die ganze Gruppe und ein liebevoller Raum entsteht, der durch den gemeinsamen Klang gehalten wird. Dabei ist

wieder der erste Schritt, den eigenen Körper zu spüren, sehr wichtig, weil es jetzt darum geht, gleichzeitig mit mir selbst UND den anderen in der Gruppe in Verbindung zu sein. Diese Differenzierung halte ich für immens wichtig für das Alltagsleben in unseren Beziehungen und das Singen in der Gruppe bietet hierfür ein wunderbares, spielerisches und freudvolles Lernfeld!

Und hier noch zwei Cartoons von Sven Hartenstein:



Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V.



hinausfahren und fischen durften. Die Schulen wurden geschlossen, vorgesehene Prüfungen nicht absolviert. Gleichzeitig stiegen die Lebensmittelpreise um ein Vielfaches. Jetzt hat sich das Leben dort wieder etwas normalisiert, die Schulen sollen für einige Jahrgänge Mitte Oktober wieder geöffnet werden, und es sind wieder Fahrten über Land erlaubt. Die Arbeitssituation ist nach wie vor schwierig: Wir wissen z.B. von einem Mann mit guter Ausbildung (Studium), dessen Arbeitsvertrag zum 30.9. wie vorgesehen beendet wurde und der seit Beginn des Jahres nach einer neuen Stelle sucht und bislang keine gefunden hat. Er überlegt jetzt zum Gärtnern zurückzukehren, um wenigstens etwas zur Ernährung der Familie beizutragen. Für andere heißt es, für die Ausbildung sich z.B. einen Laptop anzuschaffen, weil viele Seminare online abgehalten werden. Woher nehmen,....?

Corona und die Veränderung der Welt

Von Christiane Welk und Irmtraud Kauschat



Corona hat die Welt verändert, auch in Kenia sind die Veränderungen schwerwiegend:

Die Menschen in Kenia sind durch die Corona-Pandemie in sehr vielfältiger Weise betroffen: Zunächst nahm der Lockdown ihnen, speziell in Rusinga, jedoch auch in anderen Orten, ihre Verdienstmöglichkeiten, nachdem sie nachts wie sonst üblich nicht mehr auf den Viktoria-See

Auch das Schulgeld muss wieder aufgebracht werden, wie soll das gehen, wenn kein Verdienst erwirtschaftet werden kann?

Für die Menschen in Othora ist die Lage nach wie vor prekär: Aufgrund ungünstiger Wetterbedingungen ist die Ernte schmäler ausgefallen als in den Jahren davor und sie leiden schlicht Not.

Die Schule in Othora ist noch nicht staatlich anerkannt, also müssen die Lehrer*innen, die ihre Arbeit mit viel Engagement verrichten, auch noch von den Dorfbewohnern bezahlt werden. Und so kann die Liste weitergeführt werden.

Wenn ihr einzelne Menschen unterstützen möchtet, z.B. dass sie eine Schule oder Universität besuchen oder sich eine Existenz aufbauen können, oder einfach etwas zu ihrem Lebensunterhalt beitragen möchtet, schickt uns eine Spende auf dieses Konto:

Gib mir eine Zukunft – give me a fewchr. e.V.

IBAN: DE67 5085 0150 0042 0041 11

BIC: HELADEF1DAS

Stichwort: Kenia

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V.

Wir können euch versichern, dass das gespendete Geld in vollem Umfang den -uns allen bekannten – Menschen in Kenia gegeben wird.

Eigentlich sollte im Dezember 2020 ein Internationales Intensiv-Training (IIT) in Nairobi stattfinden. Das Team steht fest, die Planung war in vollem Gange, die kenianische Orga-Gruppe und wir Trainer*innen freuten uns schon mächtig. Dann wurden -wegen der Corona-Pandemie- vom CNVC alle IITs, die 2020 stattfinden sollten gecancelt, was wegen der möglichen Ansteckungsgefahr für alle Beteiligten nur zu verständlich ist.

Doch wie es so ist, aufgeschoben ist nicht aufgehoben, wir vertrauen darauf, dass dieses IIT Im Dezember 2021 in Nairobi stattfinden kann. Das Trainer*innen-Team bleibt bestehen, das Orga-Team in Kenia ebenfalls und wir alle freuen uns schon, wenn das IIT dann tatsächlich stattfinden kann.

Menschen aus aller Welt -auch du- sind herzlich eingeladen – und ebenso Menschen aus den afrikanischen Ländern, die in der Regel die Teilnahmegebühren und die Reisekosten, vor allem, wenn sie weit weg wohnen, nicht bezahlen können, weil sie keine bezahlte Arbeit haben. Wer diese Menschen 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

Stichwort: Kenia

Für eure Spenden- egal welches Konto ihr nehmt - gibt es Spendenbescheinigungen. Bitte schreibt auch eure Postadresse auf eure Überweisung. Danke für die Unterstützung schon jetzt!

Du, lass dich nicht verhärten

v. Wolf Biermann

Du, lass dich nicht verhärten
In dieser harten Zeit.
Die allzu hart sind, brechen
Die allzu spitz sind, stechen
Und brechen ab sogleich
Und brechen ab sogleich

Du, lass dich nicht verbittern
In dieser bitt'ren Zeit
Die Herrschenden erzittern
Sitzt du erst hinter Gittern
Doch nicht vor deinem Leid
Auch nicht vor deinem Leid

Du, lass dich nicht erschrecken
In dieser Schreckenszeit
Das woll'n sie doch bezwecken
Dass wir die Waffen strecken
Schon vor dem großen Streit
Schon vor dem großen Streit

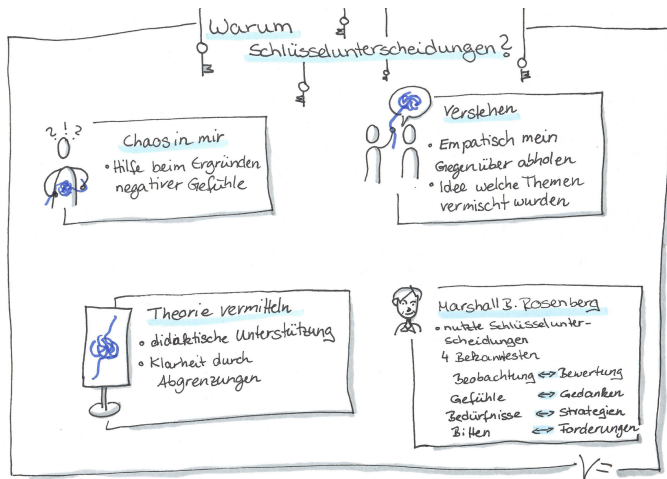
Du, lass dich nicht verbrauchen
Gebrauche deine Zeit
Du kannst nicht untertauchen
Du brauchst uns und wir brauchen
Grad deine Heiterkeit
Grad deine Heiterkeit

Wir woll'n es nicht verschweigen
In dieser Schweigezeit
Das Grün bricht aus den Zweigen
Wir woll'n das allen zeigen
Dann wissen sie Bescheid
Dann wissen sie Bescheid

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V.

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

Dazu hat Verena Ebling uns diese Grafik geschickt:



Wer das Bild größer sehen möchte, klicke bitte auf diesen Link:

<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

Selbstempathie – 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

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