

# Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V

## Newsletter Nr.8



[www.gewaltfrei-darmstadt.org](http://www.gewaltfrei-darmstadt.org)

### Das Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation

Dieser Newsletter beschäftigt sich fast vollständig mit den Restorative Circles. Im Oktober hat es einen Workshop mit Hannah Hartenberg dazu gegeben und im November hat eine größere Gruppe von Mitgliedern den beeindruckenden Film „Beyond punishment“ gemeinsam angeguckt.



### Aus der Ver- einsarbeit:

Trotz sehr kurzer Vorlaufzeit war auch der 13.

GFK-Tag wieder ein großer Erfolg, rund 50 TeilnehmerInnen nutzten das Angebot und wir bekamen eine Reihe sehr erfreulicher Rückmeldungen.

Vielen Dank dafür!

Auch für den 14.GFK-Tag gibt es schon viele Anmeldungen und wir sind schon ganz gespannt.

Im August/September waren Irmtraud Kauschat und Christiane Welk wieder in Kenia. Wir hoffen, dass in diesem Jahr (2016) einige der kenianischen TeilnehmerInnen zertifiziert werden können! 2017 besteht das Kenia-Projekt 10 Jahre.

Bei der Mitgliederversammlung wurde der bisherige Vorstand in seinem Amt bestätigt.

Die Arbeit des Projektes Ecome (a place for Palestinians and Israelis to meet) wurde von uns mit 200 € unterstützt.

In Zusammenarbeit mit der kath. Bildungsstätte Nr30 bieten wir 5 Abende an, die die ehrenamtlichen HelferInnen in der Flüchtlingshilfe unterstützen sollen. Zu dieser Fortbildung haben wir so großen Zulauf, dass eine zweite Staffel ab April läuft.

Am 1.4. 2016 findet die Mitgliederversammlung von DACH statt. Am 2. und 3.4.2016 findet der Kongress „Wir schaffen eine neue Welt“- Gewaltfreie Kommunikation als Kraft für den Sozialen Wandel statt. Anmeldungen dazu über die DACH-Homepage: [www.gewaltfrei-ach.eu](http://www.gewaltfrei-ach.eu)

Ein weiteres Seminar zu Restorative Circles mit Hannah Hartenberg wird in der zweiten Jahreshälfte stattfinden. Der Restorative Circle ist ein sehr wirksames Instrument um Konflikte zu bewältigen, Er ist eine Sonderform der Mediation Der Verein vermittelt auf Wunsch Menschen, die Restorative Circles begleiten und leiten. Der Kontakt dazu ist über die Homepage möglich.

Hier ein kurzer Rückblick auf den letzten Workshop:

### 5 Finger – Hand und Fuß

Ein kurzer Rückblick auf den Workshop „Restorative Circles. Konfliktverwandlung im Kreis der Gemeinschaft“ mit Hannah Hartenberg – und ein Ausblick

*Johannes Löffler-Dau*

Gefragt nach den mir wichtigsten Erkenntnissen aus dem Workshop mit Hannah Hartenberg, der

# Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V

vom 02. – 04.10.2015 in Darmstadt im Kath. Bildungszentrum NR30 zu Gast war, nehme ich mir die **5 Finger** einer Hand zu Hilfe. Ich versuche, fünf „Aha-Erfahrungen“ zu beschreiben, in denen mir etwas aufgegangen ist:

1. Schon der Titel des Workshops spricht von „**Circles**“ in der Mehrzahl und im Verlauf wird deutlich, wie wesentlich die Abfolge von „Pre-circle“, „Circle“ und „Post-Circle“ ist, damit eine Konfliktverwandlung ermöglicht werden kann.
2. Interessant ist, dass nicht eine „Konfliktlösung“, sondern eine „**Konfliktverwandlung**“ angestrebt wird. Dabei wird mir bewusst, dass mit dem Wort „Lösung“ eher gemeint ist, dass ein vorheriger Zustand wieder hergestellt wird. Beim Lösen eines Knoten werden z.B. die Fäden wieder in die ursprüngliche – nicht verbundene – Ordnung gebracht. Der Begriff „Verwandlung“ lässt vermuten, dass das bisherige – der Konflikt also – auf eine höhere Ebene gehoben wird und in der Veränderung das Verbunden sein bleibt.
3. Die Aussage: „**Der Konflikt gehört der Gemeinschaft**“ weckt meine Aufmerksamkeit. Dahinter entdecke ich die Erfahrung, dass Konflikte zum menschlichen Leben gehören und ich sehe mich herausgefordert, darauf zu vertrauen, dass Menschen in der Lage sind, Konflikte zu verwandeln. Gleichzeitig bedeutet dies für die Person, die „Gastgeberin“ eines Circles ist, dass sie diese Aufgabe in einer demütigen Haltung im Vertrauen auf die Stärke des Prozesses und der Gemeinschaft wahrnimmt. Deutlich wird dies unter anderem darin, dass ihre Aufmerksamkeit vor allem auf dem Hörenden liegt. Konkret heißt dies, dass sie ihren Blick nicht auf den Richtet, der spricht, sondern auf den, von dem der Sprechende gehört werden möchte
4. Noch mehr als um das Sprechen geht es um das **Hören und Gehört werden**. Dabei können folgende Fragen unterstützen. Zum Hörenden: „Was ist das Wesentliche, was bei dir angekommen ist?“ Dann zu dem, der gehört werden möchte: „Ist es das, womit du gehört werden

wolltest?“ Und anschließend: „Ist da noch was?“ In den Übungen war erfahrbar, wie kraftvoll diese Fragen sein können.

5. Und dann die Erfahrung von **Stille in einem Circle**. Darin geschieht sehr viel: manchmal Kraft tanken für einen neuen Anlauf oder es entsteht die Idee für einen kleinen nächsten Schritt, vielleicht beginnt auch gerade da die Verwandlung des Konfliktes. Wie kommen zu diesen mit 5 Fingern aufgezählten Aha-Erfahrungen noch „Hand und Fuß“ dazu?  
Im Austausch und gemeinsamen Lernen mit anderen, die ihre Erfahrungen und ihr Wissen einbringen! Deshalb hat sich aus diesem Workshop heraus ein „Arbeitskreis Restorative Circles“ gebildet, der genau dies im Blick hat. Näheres über die Homepage des Vereins oder bei Christiane Welk ([www.gewaltfrei-darmstadt.org](http://www.gewaltfrei-darmstadt.org); Tel:06257/903900). Uns inspiriert dabei das Zitat von Dominic Barter auf dem Einladungsflyer zum Workshop: „**Wir haben Räume, um darin zu schlafen. Wir haben Räume, um darin zu essen. Es wird Zeit, dass wir Räume schaffen, in denen wir mit unseren Konflikten leben und sie gemeinsam verwandeln können.**“

## Einführung in Restorative Circles Christiane Welk

Bei den Restorative Circles, im deutschen auch Kreisgespräche genannt, handelt es sich um eine Weiterentwicklung der Gewaltfreien Kommunikation. Dieser Prozess wurde von Dominic Barter in den neunziger Jahren des letzten Jahrhunderts entwickelt. Er arbeitet in den Armenvierteln brasilianischer Städte und hat auf diesem Hintergrund die Restorative Circles entwickelt. Restorative Circles bringen Täter, Opfer und deren Umfeld in einem Kreis zusammen und laden sie zum Gespräch ein. Einbezogen werden alle, die auf irgendeine Weise betroffen sind. Das können Familienmitglieder, Freunde, Kollegen, eine Klasse, ein Kollegium sein, aber auch Nachbarn, Polizisten, So-

# Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V

zialarbeiter oder Zeugen – einfach alle, die direkt oder indirekt mit dem Konflikt zu tun haben.

Barter schreibt:“ Man betritt den Kreis als Mensch und lässt seine Rolle zuhause. Man kommt freiwillig, mit der Absicht, Verantwortung für das Geschehene und das Kommende zu übernehmen.“Ziel ist, dass Verbindung entsteht auf der Basis von Bedürfnissen und Gefühlen, dass alle Beteiligten sich als Menschen begegnen, die in unterschiedlicher Weise zum Füreinander-Sorgen, Menschlichkeit, Sicherheit und im weitesten Sinne zum Frieden beitragen können. Der Konflikt kann „aufblühen“, ohne dass Gewalt und Schulzuweisungen von ihm ablenken. Dadurch kann eine Verteidigungshaltung in Engagement umgewandelt werden. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist, dass das Kreisgespräch eine einfache Möglichkeit bietet, Konflikte in Gemeinschaften zu bearbeiten.

**Der Ablauf:** Eine am Konflikt beteiligte Person initiiert das Kreisgespräch, indem sie einen Begleiter sucht und ihn beauftragt, das Gespräch vorzubereiten und zu begleiten. Die Teilnahme ist freiwillig. Wenn eine in dem Konflikt sehr wichtige Person nicht teilnehmen will, kann sie durch einen Stellvertreter/in ersetzt werden. Alle Teilnehmenden sind gleichberechtigt. Das kann unter Umständen schwierig sein, wenn in einem Kreis LehrerInnen und SchülerInnen teilnehmen. Am ehesten profitiert eine Gemeinschaft von diesem Prozess, wenn sie sich tatsächlich als Gemeinschaft sieht: „Die Voraussetzung ist, dass Menschen verstehen: Ich teile mein Leben mit dir. Vielleicht nur, weil mir auffällt, dass ich zu den gleichen Läden gehe wie du, der gleichen Bücherei, den gleichen öffentlichen Plätzen. ..Irgendwie sind wir miteinander verbunden. Was euch nützt, nützt auch mir. Was euch schadet, schadet auch mir. In dem Moment, in dem wir uns selbst als Gemeinschaft auffassen, können wir zusammen kommen und bewusst entscheiden, füreinander zu sorgen. Der Prozess beginnt, wenn wir erkennen, dass alles, was dich betrifft, auch mich betrifft.“(D.Barter, 1994)

Es gibt drei Phasen in dem Prozess:

**I. den Vorkreis:** Jemand hat einen Konflikt und initiiert den Prozess, indem er eine Begleiter/-in beauftragt an dem Konflikt Beteiligte zu dem

Kreisgespräch einzuladen. Diese lädt die anderen an dem Konflikt Beteiligten zu dem Gespräch ein und fragt diese wiederum, wer ihrer Meinung nach ebenfalls dazu gehört. Das können auch Freunde und/oder Angehörige der Konfliktparteien sein.  
**2. Der eigentliche Gesprächskreis:** Er unterteilt sich in drei Stufen, in denen alle gehört werden, die gehört werden wollen. Dabei wird geklärt, wie es den Beteiligten JETZT mit dem geht, was geschehen ist. Hierbei geht es nicht nur ums Mitteilen sondern auch ums Gehört –Werden. Alle Teilnehmer, die gehört werden wollen, werden gehört; jede/r darf sprechen. Es gibt keine Zuschauer. Im nächsten Schritt können alle mitteilen, welche Bedürfnisse sie sich mit dem Handeln erfüllen wollten bzw. erfüllt haben; hier geht es um Selbstverantwortung und um Antworten. Auch geht es um Trauer und Schmerz und um den Ausdruck von tiefer Reue für den verursachten Schmerz. So kann „Heilung“ oder besser „Versöhnung“ stattfinden. Im dritten Schritt geht es ums Handeln. Mit welchen Übereinkünften kann die Gemeinschaft wiederhergestellt werden? Was können wir füreinander tun? Was bietest du wem an, und was hättest du gerne vom anderen? So können neue Beziehungen aufgebaut und die Gemeinschaft wieder hergestellt werden, und der Prozess kann eine „Heilung“ für alle bedeuten.

**3. Der Nachkreis:** Hier wird überprüft, welche der Vereinbarungen umgesetzt wurden, welche nicht, und was weiter geschehen kann. Die Frage: „Wie geht es den Beteiligten in Bezug auf die vereinbarten Handlungen?“ Es kann gefeiert werden, wenn Bedürfnisse durch die Handlungen erfüllt sind oder bedauert werden, wenn Bedürfnisse nicht erfüllt wurden und letztlich können neue Vereinbarungen getroffen werden.

**Samstag 12.Juli 2014 / Ein Workshop-Nachmittag mit GFK, Sylvia Pfeiffer und ihren Pferden Antje Tabel**

Wir sind 5 Teilnehmer. Es hat Riesenspaß gemacht und neue Erkenntnisse gebracht, sagt jemand. In der Schlussrunde am gemütlichen Gartentisch tauschen wir uns aus und teilen mit, wie es uns bei den Pferden ergangen ist.

# Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V

Jeder hat etwas anderes erlebt. Ich teile mich mit und höre neugierig zu, was die anderen zu berichten haben.

In einigen Aussagen kann auch ich mich gut wieder finden:

⊘ Ich habe den Kontakt zu allen drei Pferden sehr genossen. Das geht mir schon von Kindheit an so, dass ich es genieße, wenn ich einen echten Kontakt zu einem Tier / einem Lebewesen erlebe.

⊘ Wie erfüllend, mit der ganzen Schöpfung so in Beziehung zu stehen. Zwischen allem ist eine Verbindung, die schon da ist und heute deutlich spürbar und erlebbar wurde. Tiere, Menschen, ... sind gleichberechtigte Wesen!

⊘ Die Einführung von Sylvia hat mir Vertrauen gegeben und gut gefallen.

⊘ Das Übersetzen der Körpersprache der Pferde hat mir Sicherheit, Zutrauen und mehr Verbindung zum Tier ermöglicht.

⊘ Ich wusste gar nicht, wie man sich solch einem großen Pferd nähert. Ich erlebte die Kommunikation wie die GFK im Hier und Jetzt. Beider Bedürfnisse wurden beachtet. Ich unsicherer Mensch und das Tier wurden zu nichts gezwungen.

⊘ Durch die freie Arbeit erforschten wir, wer übernimmt gerade die Führung und wie können wir miteinander in Verbindung kommen und sein.

Ich bin dankbar für die Fülle an Erfahrungen und jetzt schon gespannt auf den nächsten Workshop-Nachmittag und was ich davon in meinen Alltag mitnehmen werde.

Themen, die angesprochen wurden:

- Vertrauensvolle Beziehungen aufbauen zwischen Mensch und Pferd
- Wertschätzender, bedürfnisorientierter Umgang
- Im HIER authentisch und achtsam sein
- Freude und mit allen Sinnen genießen
- Innere und äußere Balance
- Führen und Folgen
- Teamwork
- Grenzen wahrnehmen, respektieren, erweitern

- Was wir von Fluchttieren lernen können
- Übertragung der Erkenntnisse für den Alltag

**Empathie und verzweifelte Gewalt**  
- nach einer wahren Begebenheit  
*Antje Tabel*

Zwei Männer streiten sich auf der Straße. Ein Mann prügelt auf den anderen ein. Blut läuft dem einen aus dem Mund. Der andere ist bereits am Boden.

Eine ältere Dame kommt näher.

Sie sieht den gewaltigen, Furcht einflößenden Streit. Eigentlich führt ihr Weg genau hier vorbei. Sie hat Sorge um sich. Was ist mit den beiden los?

Dann besinnt sie sich.

Sie geht auf die beiden zu. Sie fasst sich ein Herz und spricht den gerade schlagenden Mann an :

„Kann ich ihnen helfen?“

Ein aufgebracht, irritierter Blick wendet sich ihr sofort zu. Dabei vergisst er weiter zu prügeln und sprudelt ihr sein Problem und all die gehörten Beleidigungen von seinem Gegner entgegen.

Der kauende Mann hört mit und erklärt plötzlich, dass er das alles gesagt habe, weil er darauf hinweisen wollte, dass die Parklücke für sein Auto einfach nur zu eng sei. Und es ihm wichtig war, dass das andere Fahrzeug heil bliebe. Beide Männer schauen sich kurz verdutzt an und reichen sich spontan die Hände.

Die Dame ist überrascht und erleichtert. Sie verabschiedet sich lächelnd und setzt ihren Weg mit noch etwas zittrigen Beinen und mit Freude fort.

## Impressum:

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt-Südhessen e.V.

Zimmerstraße 10, 64283 Darmstadt,

Tel: 06151/1010275 oder 06257/903900

Mail: [info@gewaltfrei-darmstadt.org](mailto:info@gewaltfrei-darmstadt.org)

[www.gewaltfrei-darmstadt.org](http://www.gewaltfrei-darmstadt.org)