

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V

Newsletter Nr.7



www.gewaltfrei-darmstadt.org

Das Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation

Gerade noch rechtzeitig ist das wiederum reichhaltige Programm für den 12. Kennenlerntag der Gewaltfreien Kommunikation am 8.2.2015 herausgekommen. Wir freuen uns schon über viele Anmeldungen, viele Begegnungen an diesem Tag und viele interessante Gespräche. Auch der Termin für den 13. GFK-Tag steht schon: Es ist der 18.10.2015!



Aus der Ver- einsarbeit:

Der letzte GFK-
Tag am 9.11.2014
war ein voller

Erfolg! Dieses für uns in Deutschland so geschichtsträchtige Datum inspirierte uns zu 3 Workshops, in denen wir uns insbesondere mit den Auswirkungen des 9.11.1938 beschäftigten. Jochen Partsch (Oberbürgermeister Darmstadt) hatte die Schirmherrschaft für den Tag übernommen und Peter Schmidt als Zeitzeuge hat an den Workshops teilgenommen. Aus diesen Workshops ist eine Kriegskindergruppe entstanden, die sich unter Leitung von Dr. Irmtraud Kauschat regelmäßig einmal im Monat trifft. Auch die anderen Workshops fanden viel Anklang und wir freuen uns schon auf den nächsten GFK-Tag.



Das Projekt Ecome - a place for Palestinians and Israelis to meet, co-create and explore the unity and diversity of life - bietet vom 19.2. - 1.3.2015 wieder ein Intensiv Training in gewaltfreier Kommunikation an, bei dem Aline Müller und Irmtraud Kauschat aus dem Vorstand des Netzwerkes mitarbeiten.

Im März wird Irmtraud wieder in Kenia sein und dort sowohl mit den Zertifizierungskandidaten als auch mit den „Peace Ambassadors Kenia“ arbeiten und Trainings anbieten. Im August/September werden Irmtraud Kauschat und Christiane Welk in Kenia sein und Trainings in GFK, Mediation und Versöhnungsarbeit anbieten.

Auch im Darmstädter Raum tut sich etwas: In Zusammenarbeit mit der Hochschule Darmstadt (vertreten durch Ludwig Seelinger) bieten Irmtraud Kauschat, Birgit Schulze, Tina Schwab und Christiane Welk eine Weiterbildung „Konstruktive Konfliktbewältigung“ an.

Für die bisherigen Einführungsabende suchen wir noch ein neues Format um mehr Menschen anzusprechen.

Ein sehr wirksames Instrument um Konflikte zu bewältigen, stellt der Restorative Circle dar. Er ist eine Sonderform der Mediation und wird im nächsten Newsletter vorgestellt werden. Der Ver-

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation

Darmstadt- Südhessen e.V

ein vermittelt auf Wunsch Menschen, die einen Restorative Circle begleiten und leiten. Der Kontakt dazu ist über die Homepage möglich.

Im letzten Newsletter hatte Michael Kreutzer über einen Übungsabend zum Thema „Depression“ berichtet. Im Folgenden nun seine allgemeinen Ausführungen zu diesem Thema:

Depression

von Michael Kreutzer

Marshall B. Rosenberg weist darauf hin, dass hinter der "Depression" oft eine bestimmte Art und Weise des Denkens über sich selbst steckt. Er gibt folgende Beispiele: "Sehr oft, wenn jemand zu mir kommt und depressiv ist und aus dieser Depression heraus möchte, dann beginne ich mit der Frage: 'Welche Bedürfnisse von Dir sind nicht erfüllt, gerade jetzt, in Deinem Leben?'

Wenn die Personen sehr depressiv sind, dann sagen sie mir nur sehr selten welche Bedürfnisse nicht erfüllt sind. Sie geben mir in der Regel eine Selbstdiagnose, sie sagen solche Dinge wie: 'Ich bin ein Versager. Ich sehe, dass meine Brüder und Schwestern ihr Leben meistern und ich vergleiche mich mit ihnen und ich sehe, welch ein Versager ich bin.' Andere Menschen sagen Dinge wie: 'Ich bin eine schreckliche Mutter.'" oder 'Ich bin zu sensibel. Ich weiß nur, dass ich verletzt bin, wenn andere etwas zu mir sagen, egal was - was ist falsch mit mir, ich bin so sensibel.'"

Als Heilungsweg führt Rosenberg auf die Bedürfnisse hin, die hinter den Selbstverurteilungen stecken. Er sagt: "Und was mache ich mit solchen Menschen? Ich unterstütze sie darin, diese Beurteilungen zu herauszufinden und helfe ihnen dabei zu erkennen, dass all diese Beurteilungen, die wir über uns machen und die die Depression nähren, ganz einfach der Ausdruck von unerfüllten Bedürfnissen sind. Wir haben Bedürfnisse, die nicht zu unserer Zufriedenheit erfüllt wurden. Wir wurden nicht darin unterrichtet herauszufinden, was in uns lebendig ist, was wir fühlen und was wir brauchen. Wir wurden darin unterrichtet zu denken, was wir sind. Ich unterstütze diese Menschen darin, zu erkennen, dass wir diese Gedanken erkennen können, sobald wir sie haben und dass wir sie in unerfüllte Bedürfnisse übersetzen können und dass wir

dann in einer anderen Welt leben. Wir sind dann nicht mehr depressiv - wir mögen frustriert sein, vielleicht traurig. Aber nicht dieses schmerzhaftes Gefühl der Depression, das kommt, wenn wir von uns denken, irgendwas an uns sei nicht in Ordnung."

Anstatt sich für depressive Gedanken zu verurteilen ist es demnach hilfreich ihre wertvolle und hilfreiche Nachricht zu lesen: Welche Gefühle sind in mir lebendig und auf welche Bedürfnisse, die im Mangel sind, weisen sie mich hin?

Was ist Ego ? - (M)eine Annäherung

von Michael Kreutzer

Wenn Machtgier, Besitzstreben, Missgunst, Neid, Rache, Geltungsstreben, Statusorientierung, Stolz und Hass im Denken viel Raum nehmen, dann bezeichne ich dies als das Ego oder den Ego-Mix. Die Herkunft des Ego liegt in unserer Prägung: Es erscheint als eine über Generationen hinweg tradierte Großstrategie und in unserer Hemisphäre zur Kultur gewordenen Gewohnheit zur Erfüllung von Bedürfnissen auf der Basis von verdrängtem und verleugnetem Schmerz, innerer Härte, verdrängter und verleugneter Angst sowie dem Glauben daran isoliert zu sein und grundsätzlich im Mangel zu leben. Meines Erachtens gedeiht das Ego, wenn unsere wechselseitige Verbundenheit mit allem (dem Lebendigen und dem Unbelebten) nicht erkannt, verleugnet oder vergessen wird. Wenn ich den Ego-Mix nähre, dann wächst in mir die Illusion, dass es kaum Wege gibt, die Bedürfnisse nach Wirksamkeit, Selbstbestimmung, Wertschätzung, Frieden, Ruhe und Gemeinschaft außerhalb der „Ego-Strategien“ und des „Ego-Universums“ zu stillen. Wenn ich eine Ego-Strategie von mir wähle, dann werde ich dafür bezahlen - beispielsweise damit, dass die Qualität einer Beziehung leidet und ich letztlich noch tiefer in der Illusion stecke, dass ich in einer bedrohlichen, feindseligen Welt lebe.

Was kann ich tun um dem Ego weniger Macht über mich zu geben? Für mich haben sich folgende sieben Schritte bewährt. Wenn ich den ersten Schritt schaffe, dann kommen die nächsten sechs ohne Anstrengung. Ich freue mich, wenn sie auch andere inspirieren, die dies lesen:

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V

Erster Schritt: Ich bemerke das Ego in einer seiner Erscheinungsformen – eine sehr gute Bedingung hierfür ist, von Zeit zu Zeit innezuhalten, was meines Erachtens eine Trainingssache ist.

Zweiter Schritt: Ich gebe mir Selbstwertschätzung, denn der Moment des Bemerkens war ein Moment der Achtsamkeit.

Dritter Schritt: Ich beobachte in Ruhe mein Ego-dominiertes Denken und komme darüber in Kontakt mit meinen Gefühlen.

Vierter Schritt: Mit meinen Gefühlen finde ich meine Bedürfnisse.

Fünfter Schritt: Ich begrüße meine Bedürfnisse und lächle meinem Ego zu, dass mir ja mit seinen Strategien helfen wollte (ich versuche dies zu genießen, denn das Ego ist schneller weg als die Gesichtsmuskeln sich durch das Lächeln entspannen.

Sechster Schritt: Ich genieße das zunehmende Weichwerden und die körperlichen Wohlgefühle.

Siebter Schritt: Ich tauche in die Fülle der anderen Wege ein, wie ich meine Bedürfnisse erfüllen kann.

Für mich am poetischsten wird die wechselseitige Verbundenheit durch Thich Nath Hanh ausgedrückt, beispielsweise in dem folgenden Gedicht:

Du bist ich, und ich bin du.
Zeigt sich nicht deutlich, dass wir
miteinander verbunden,
ineinander verwoben sind?
Du hegst die Blume in dir,
damit ich schön werde.
Ich verwandle den Unrat in mir,
damit du nicht leiden musst.
Ich unterstütze dich;
Du unterstützt mich.
Ich bin auf der Welt, um dir Frieden zu schenken;
Du bist auf der Welt, um mir Freude zu sein.

Thich Nhat Hanh

Versammlungen leiten

von Michael Kreutzer

Gerne will ich Erfahrungen teilen, wie ich einzelne, von der Gewaltfreien Kommunikation inspirierte Techniken zur Versammlungsleitung in Umgebungen einfließen lasse, in der „übliche“ oder „normale“

Versammlungen abgehalten werden. Ich meine damit beispielsweise Sport- und Musikvereine oder Meetings auf der Arbeit. Meine Fragestellung ist, wie ich als Versammlungsleiter, bereichert durch die Gewaltfreie Kommunikation, handeln kann ohne „größere Systeme“ wie z. B. die Gewaltfreie Kommunikation selbst, Soziokratie, Restorative Circles oder Mediation aufwändig einzuführen. In der Regel wird in unserem Kulturkreis erwartet, dass die moderierende Person die Verantwortung für die Zeitspanne des Treffens, für die Ergebnisorientierung und eine höhere Verantwortung als die anderen für die Bedürfnislage aller Beteiligten hat. Ich sehe als oberstes Ziel der Moderation an, die Bedürfnisse aller im Blick zu haben. Das bedeutet nicht, dass alle Bedürfnisse während des Treffens erfüllt werden. Es bedeutet, dass alle Anliegen in gleichem Maße gehört bzw. gesehen werden – unabhängig von der Person.

Die folgenden Techniken sind eine Auswahl, die gut zu meinem eigenen Stil gut passen und mit denen ich sehr gute Erfahrung gemacht habe. Sie sind nicht allgemeingültig.

- Wie kann ich für einen bestimmten Tagesordnungspunkt die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass möglichst alle mit ihren Anliegen gesehen werden? Hier eignet sich eine Runde, d.h. alle Anwesenden sagen reihum in einem, vielleicht zwei aber maximal drei Sätzen Ihre Stellungnahme zur Kernfrage oder - falls sie nichts sagen möchten - sagen sie einfach „weiter“ oder machen ein entsprechendes Zeichen (erfüllt das Prinzip der Freiwilligkeit).

Als Versammlungsleiter fasse ich dann das Gesagte in eigenen Worten zusammen, so dass alle genannten Aspekte darin vorkommen und sichere mich durch Rückfrage ab, alles genannt zu haben.

- Wie bleiben wir in der Zeit?

Vorab: Zunächst haben Störungen grundsätzlich für mich Vorrang – dies bedeutet, dass ich gegebenenfalls das Ziel mit allen Agendapunkten im Zeitrahmen zu bleiben hintanstelle, natürlich nach Einverständnis der Gruppe und unter Benennung der Bedürfnisse, die jetzt Vorrang haben.

Bei knackigem Zeitrahmen kommt es in der Regel sehr gut an, wenn es mir gelingt, Aspekte zu clustern und diese Cluster wiederum in Bedürfnissprache auszudrücken.

Um in der Zeit zu bleiben, hilft es mir sehr aufmerksam zu sein: Manchmal werden Aspekte

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V

(mehrfach) wiederholt. Dann benenne ich diese und bitte, dass nur neue Aspekte genannt werden und nicht das bereits Gesagte. Wenn die Runde „Aspekte“ vorbei ist, dann versichere ich mich: „Gibt es einen noch nicht genannten Aspekt, der jetzt noch unbedingt gehört werden sollte?“.

Falls nun nichts mehr gesagt wird, dann ist es in der Regel extrem hilfreich dazu einzuladen, die Anliegen als Bitte (im Sinne der GfK) zu formulieren, also konkret, durchführbar und im Hier und Jetzt. Das können sein: ein klarer, protokollierbarer Beschluss oder der Konsens darüber, dass (erst mal) nichts getan wird oder die Vertagung bzw. Wiederholung mit der in der Sitzung bestimmten thematischen Weiterarbeit, z. B. durch eine Gruppe.

- Wann und wie unterbreche ich jemanden?
Ich achte auf meinen Körper und meine Aufmerksamkeit und meinen Kontakt zur sprechenden Person sowie auf die anderen Personen im Raum. Wenn ich Anzeichen davon bemerke, dass andere oder ich zunehmend unruhig werden, dass andere oder ich den Kontakt zur sprechenden Person verlieren oder dass andere oder ich müde oder schlapp werden, dann sind das starke Signale in Richtung „wir können nicht mehr folgen“. Die sprechende Person wird vermutlich nicht in der Weise gehört, wie sie es gerne hätte. Ich sage dann so was in der Art wie: „Ich merke, dass meine Aufmerksamkeit abnimmt. Kannst Du mir sagen, was Dir gerade am meisten auf dem Herzen liegt?“ oder „Ich würde gerne Dir folgen und merke, dass mir das gerade schwer fällt. Kannst Du bitte zunächst mal Dein Anliegen kurz darstellen und wir schauen dann gemeinsam danach, ob mehr Detailinformationen benötigt werden?“ oder „Ich verliere Dich gerade. Wäre es in Ordnung für Dich, wenn ich ein drei bis fünf Verständnisfragen stelle, so dass mir Dein Anliegen klarer wird?“

- Was tun, wenn Teilnehmer/innen sich stark aufregen?

Hier zeigt sich das lebendige Leben - hilfreich bezüglich der eigenen Haltung ist meine Erinnerung an das Lied „See me beautiful“ (siehe unten). Offensichtlich sind bei der Person ein oder mehrere Bedürfnisse stark im Mangel, wie das Bedürfnis nach Schutz und/oder Beitragen (z. B. Fürsorge für ein Kind), Ruhe, Gesundheit und/oder in sich ruhen (z. B. Unausgeschlafenheit, Stress, Krankheit, Trauerfall), Gemeinschaft (z. B. den Eindruck haben nicht

dazu zu gehören und nicht wertschätzend behandelt zu werden) meist in Kombination mit gedrückten „Triggerpunkten“, also in der Regel lebensgeschichtlich bedingte „wunde“ Punkte.

Ich finde es hier sehr wichtig, die Person zu sehen, wertschätzend Ernst zu nehmen und ggf. Notfall-empathie anzuwenden.

Mein großer Dank geht an Marshall, viele Buchautorinnen und Buchautoren und vor allem an Irmtraud Kauschat, von der ich das meiste hier Dargestellte gelernt habe.

Sieh die Schönheit in mir

von Kathy und Red Grammer

Sieh die Schönheit in mir
Such das Beste in mir,
Das ist es, was ich wirklich bin
Und was ich wirklich sein möchte.
Es mag etwas dauern,
Es mag schwer zu entdecken sein,
Aber sieh die Schönheit in mir.
Sieh die Schönheit in mir,
Heute und jeden Tag:
Kannst du das Wagnis eingehen,
Kannst du einen Weg finden
In allem, was ich tue
Mich durchscheinen zu sehen
Und meine Schönheit wahrzunehmen?



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