

# Die Sprache des Friedens erfahren

**EMPATHIE-CAFÉ** Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation will neue Wege zur Konfliktlösung weisen

VON GUDRUN HAUSL

**DARMSTADT.** Beim „Empathie-Café“ des Netzwerks Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt-Südhessen konnten die Besucher erfahren, was empathisches Zuhören bedeutet und wie es wirkt.

Für den einen war es ganz einfach der Wunsch, „endlich mal richtig gehört zu werden“, für den anderen die Möglichkeit, über ein persönliches Problem zu sprechen und eventuell Hilfe zu bekommen. Rund 30 Besucher, denen ein empathischer Austausch im Alltag wichtig ist, folgten der Einladung des Netzwerks Gewaltfreie Kommunikation und kamen zum Empathie-Café ins Schlösschen im Prinz-Emil-Garten.



Irmtraud Kauschat erklärt die Grundzüge gewaltfreier Kommunikation.

FOTO: CLAUD VÖLKER

## Wichtig sind achtsame Begegnungen

Pablo (27) hat die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) in Indien kennengelernt und positive Erfahrungen gemacht. Er kam ins Schlösschen, um zu erleben, was die „Menschen in Deutschland so machen“. Eigene Erfahrungen machen und herausfinden, wie empathisches Zuhören auf sie selbst wirkt, wollte Simona (42), die über das soziale Netzwerk auf die Veranstaltung aufmerksam wurde. „Da ich mit Menschen aus verschiedenen Kulturen

und Institutionen arbeite, interessiere ich mich beruflich für das Thema, sehe es aber auch als persönliche Bereicherung“, erklärt die gebürtige Italienerin. „Man sollte sich grundsätzlich gewaltfrei unterhalten“, betonte Dorothea (80), für die achtsame und einführende menschliche Begegnungen wichtig sind.

Sozialdezernentin Barbara Akdeniz nahm in ihrem Grußwort Bezug auf den Sprachgebrauch in Politik und Satire und erinnerte an die Koppelung von Sprache und Machtverhältnissen. „Es wäre gut, wenn Men-

schen erst einmal innehalten würden, bevor sie agieren“, meinte sie und wünschte den Teilnehmern, dass sie im Umgang mit Menschen die innere Wahrnehmung finden mögen.

## Thementische zu diversen Bereichen

Um einfühlsames Zuhören zu veranschaulichen, spielten Mitglieder des Netzwerkes kurze empathische Theaterszenen. Nach dieser allgemeinen Einführung hatten die Besucher die Möglichkeit, sich an unterschiedlichen Gruppentischen

zusammenzufinden, um „die Sprache des Friedens selbst zu erfahren oder in unterschiedlichen Lebensbereichen selbst zu erproben“. Einige bevorzugten das 1:1-Gespräch, um unter vier Augen ein persönliches Problem zu besprechen, andere nahmen an einem Thementisch Platz. Dort wurden die Lebensbereiche Familie, Job, Gesundheit, Straßenverkehr und Ehrenamt beleuchtet.

„Ich bin kein Teamer, habe aber davon profitiert, die GfK kennengelernt zu haben. Das hat mir in meiner Ehe sehr geholfen“, erklärte Inge Geißler

SEIT 30 JAHREN IN DEUTSCHLAND

## Sich öffnen

Nach Angaben der Vorsitzenden des Netzwerks, Irmtraud Kauschat, wurde die Gewaltfreie Kommunikation vor 30 Jahren von **Marshall Rosenberg** nach Deutschland gebracht. Kauschat erläutert auch den Begriff Empathie: „Empathie ist eine Haltung“, macht die Ärztin deutlich. Dabei sei es wichtig, sich für eine andere Person zu öffnen, um mit ihr in Verbindung zu sein. Die **innere Haltung**, die man dabei entwickle, vertiefe auch die **Beziehung zu sich selbst**, betont Irmtraud Kauschat.

und ermunterte die Gruppe, sich zu öffnen, denn der „gewaltfreie“ Weg zu Konfliktlösungen entwickle sich aus einem vertieften Austausch über das, was einem wirklich am Herzen liege. Auch wenn nicht alle Gesprächspartner ihre Probleme äußerten, so eröffnete sich den meisten auf diesem Weg ein neuer Zugang zu ihren eigenen Gefühlen, Bedürfnissen und Willensimpulsen.

**Kontakt** Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt-Südhessen unter 06151-7854012 oder unter [www.gewaltfrei-darmstadt.org](http://www.gewaltfrei-darmstadt.org).