

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V.

Newsletter Nr.9

www.gewaltfrei-darmstadt.org

Das Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation e.V.

Der Ansatz der Restorative Circles (s.Newsletter Nr. 8) lässt uns nicht los. Im letzten halben Jahr hatten wir eine Arbeitsgruppe dazu, an der eine Reihe Vereinsmitglieder teilgenommen haben, und im November wird es dazu einen dreitägigen Workshop mit Hannah Hartenberg geben.

Die Arbeit mit ehrenamtlichen FlüchtlingshelferInnen war ein weiterer Schwerpunkt unserer Arbeit. Dazu findet ihr hier einen Bericht.

GFK bedürfnisorientiert – diesen Zugang zur GFK beschreibt Irmtraud Kauschat in einem Artikel in der neuen „Empathischen Zeit“. Ihr findet hier eine Kurzfassung.

Im Rahmen des Kenia-Projektes ist Sam Odhiambo in Kenia als Trainer für Gewaltfreie Kommunikation vom CNVC zertifiziert worden!! Wir freuen uns riesig mit ihm! Ein Porträt finden Sie auf S.4



Aus der Vereinsarbeit:

Am 16.10.2016 findet zum 15. Mal der GFK-Tag des Netzwerks statt.

Er bietet diesmal 18 Workshops von 14 TrainerInnen unter dem Motto: „**Die Welt, in der ich leben will...**“

Bitte vormerken: Am 20. 11. 2017 treffen wir uns zur alljährlichen Mitgliederversammlung. Sie beginnt um 16.30 Uhr mit einem Workshop zu GFK und Friedensarbeit, ein kleiner Imbiss, danach die MV runden das Angebot ab. Alle Interessierten- auch Nichtmitglieder- sind herzlich eingeladen. Der Ort wird noch bekannt gegeben auf www.gewaltfrei-darmstadt.org

Der Kongress des DACH-Vereins im April („Wir schaffen eine neue Welt- 30 Jahre GFK in Deutschland“) war ein großer Erfolg - auch Dank des Einsatzes einiger Mitglieder des Netzwerkes. Dafür unseren herzlichen Dank! Einen ausführlichen Bericht gibt es in der „Empathischen Zeit“ Nr. 2/2016

Zum Vormerken ist der nächste Termin von DACH: Mitgliederversammlung am 21.4.2017 ; am 22.4.2017 gibt es den DACH-Tag mit 7 Workshopangeboten, davon 6 über 3 Stunden, beides in der Bessunger Knabenschule in Darmstadt. Wir freuen uns über regen Besuch der Veranstaltungen. Infos über: www.gewaltfrei-dach.eu

Ein Bericht aus der Arbeit mit Ehrenamtlichen FlüchtlingshelferInnen

Der Kurs bei NR 30 hat mich ein großes Stück weitergebracht. Ich hatte noch keine praktischen Erfahrungen in der Flüchtlingsarbeit und habe aus den Erzählungen der Aktiven im Kreis gelernt, wie vielfältig und komplex das Ganze ist, wo überall es zu Missverständnissen und Frust auf beiden Seiten kommen kann (fast überall). Guter Wille allein reicht nicht aus, wenn man kontinuierlich arbeiten will. Man muss Erlebtes auch verarbeiten können, und dabei hat diese Runde sehr geholfen. Wir, die wir bis zum Schluss dabei waren, sind richtig zusammengewachsen, haben viel gelacht und auch wilde Späße machen können über manches, das eigentlich sehr traurig ist. Das half sehr dabei, nicht allzu sehr mitzuleiden. Mitgefühl mit den Geflüchteten ist wichtig, und dabei ist es nicht immer einfach, auf Augenhöhe miteinander zu kommen. Einige kleine Lektionen in Gewaltfreier Kommunikation von Irmtraud Kauschat waren dabei ebenso hilfreich wie die Erfahrungen und das vielfältige Wissen, das aus der Gruppe kam. Es war sehr anregend, und im Verlauf des Kurses habe ich für mich entdecken können, welche Art Hilfe ich selbst leisten möchte. Wenn es eine Fortsetzung gibt, möchte ich auf jeden Fall wieder dabei sein.

Dorothee Fendel

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V

Kriegsgebete

„Du lieber Gott, du sei mit mir
vernichte dieses böse Tier,
den Hundsfott da drüben!“
Wie ein Echo wird hüben
das Gleiche gedacht.
Eine tödliche Falle
für alle?

Nicht für die Macher der Macht!
Katharina Fauldrath

am Ende vielleicht sogar das Sesambrötchen übrig
bleibt / bleiben kann.“

GFK ist eine **Haltung**. In der ich unterstützt durch
eine Methode und Begrifflichkeiten **Verantwortung**
übernehme. Für mich und meine Gefühle und
Bedürfnisse.“

Ein ereignisreicher Übungsabend im Dezember – 7 Frauen und ich befinden sich in unserem Übungsraum zum letzten Übungstermin im Jahr

Was ist GFK für mich?

Hier einige Antworten von KursteilnehmerInnen:

„GFK gibt mir die Freiheit mir selbst treu zu sein und
gleichzeitig erfüllte Beziehungen zu leben.“

„GFK ist eine Haltung und Form der Kommunikation,
mit mir selbst und den Menschen um mich herum in
Frieden zu leben.“

„Meinen Focus auf Verbindung mit anderen zu legen.“

„GFK hilft mir, mich auch im Konflikt mit Menschen zu
verbinden. Zu sehen, was beide Seiten brauchen. GFK
ist eine Haltung und eine Methode. Im Mittelpunkt
stehen Bedürfnisse und Gefühle. Sie geht davon aus,
dass alle Menschen die gleichen Bedürfnisse haben.
Streit entsteht über unterschiedliche Strategien,
Bedürfnisse zu erfüllen. Gefühle zeigen, ob Bedürfnisse
erfüllt sind.“

„Bedürfnisse als verbindende Gemeinsamkeit und
Lebensquelle erfahren und die gemeinsame Erfüllung
der Bedürfnisse zu feiern oder die Nichterfüllung der
Bedürfnisse zu betauern (statt die Erfüllung gewaltsam
zu erzwingen).“

„GFK ist -- die eigenen Bedürfnisse und Gefühle und
die der anderen Lebewesen zu sehen ohne zu
bewerten, das gibt mir die Möglichkeit liebend und
friedlich zu kommunizieren.“

„GFK ist ein voller und vielfältiger Brötchenkorb, aus
dem (z.B.) zwei oder mehr Menschen das
Sesambrötchen begehren; sich dann aber
zufriedenstellend einigen können und sich so mit
nährenden (ausreichend) Brötchen versorgen, so dass

Mein Übungsraum befindet sich in einem städtischen
mehrstöckigen Gebäude mitten in der Stadt. Nach ca.
20 Minuten kommt ein Mann (ein Streetworker der
Stadt) plötzlich und überraschend für uns in unseren
Raum gestürzt. Er scheint sehr aufgeregt und fragt
direkt nach Hilfe und ob jemand die Polizei anrufen
kann. Ich sage ihm, ja das können wir und gehe erst
einmal mit ihm.

Ein Stockwerk höher in diesem Gebäude sind Räume,
die ich aber nicht einsehen kann und ein Flur. In diesem
Flur sind mehrere männliche Jugendliche. A. der
Streetworker, schießt die Jungs im Straßenjargon an:
„Haut jetzt ab, ich habe genug von euch“ und
Ähnliches. Was die Jungs sagen, weiß ich nicht mehr.
Ich glaube, sie waren still. Ich vermute A. fühlt sich
durch mich gestärkt für seinen Ausbruch hinter
meinem Rücken. Ich sage ihm, es sei jetzt besser, wenn
er in sein Büro ginge und ich mit den Jugendlichen
alleine rede.

Ich hole sie verbal ab, wo ich vermute, dass sie stehen.
UND ES GELINGT!!! Die Jungs folgen meiner
Aufforderung und verlassen das Gebäude ohne jegliche
Aggression. Sie gehen einfach.

Mit den Jugendlichen alleine, war es mir unglaublich
leicht sie abzuholen, sie in dieser Situation zu sehen
und danach zum Gehen zu bewegen.

Ich gehe zurück in meinen Übungsraum. A. platzt dann
noch einmal in unseren Übungskreis hinein, redet
direkt los und beschwert sich über seine Arbeit. Wir
hören still zu und letztlich bedankt er sich dafür, dass
ich ihm geholfen habe. Er ging. Von Polizei holen war
keine Rede mehr.

Ein wenig später sind die Jungs wieder im Gebäude.
Wir hören die Geräusche und ich schaue nach. Die
Jungs sind wieder da und ich lade sie ein zu uns zu
kommen. Erst kommen 3 Jugendliche: Memo, Ali und
Niklas. Sie sind aufgeschlossen und ruhig. Ich erkläre

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation

Darmstadt- Südhessen e.V

ihnen, warum wir hier zusammensitzen und wie gerne wir daran arbeiten zum Frieden in uns und damit auch zum Frieden mit unseren Mitmenschen dazu zu lernen und hier üben wollen. Zu einer einfachen Bedürfnisübung lade ich sie ein. Ich nehme ein Bedürfnis und sage jedem Teilnehmer, was ich mir mit diesem Bedürfnis erfülle oder erfüllt habe. Niklas z.B. nahm „Nahrung“ und sagt: „Ich habe heute gut gegessen.“

JedeR sagt auch etwas über sich, wir Frauen und auch die jungen Männer. Sie sind auch bereit unsere Fragen zu beantworten. Nach einer kurzen Zeit gibt es wieder Geräusche im Flur und letztendlich sitzen 6 Jungs in unserem Kreis.

Was ich mir von ihnen gemerkt habe, ist dies: Es gibt Jungs, die von Hamburg hierher kamen, Jungs, die gemeinsam in einer WG wohnen, Jungs, die in G. Fußball spielen, keiner hat einen Job, einige erzählen von einer Aussicht auf eine Stelle.

Ich biete den Jungs meine Unterstützung an, wenn sie sich wegen der Ereignisse mit A. an diesem Abend Unterstützung beim Bürgermeister holen wollen.

In Absprache mit den Übenden biete ich ihnen auch an, im Januar wieder zu kommen. Ich bin gespannt, ob sie kommen werden.

Besonders berührend fand ich einen der Jugendlichen in der Schlussrunde: „Ich fühle mich hier im Kreis wohl. Ich kenne es, dass wir immer weggeschickt werden, egal wo wir auftauchen. SIE haben uns hereingebeten, das fühlt sich sehr gut an.“

Doris Fahrenholz

GFK bedürfnisbasiert – schnell und einfach

Mir ist schon vor einigen Jahren bewusst geworden, dass eine Einführung in die GFK entlang der vier Schritte oft so komplex ist, dass sie nur schwer innerhalb von drei bis vier Stunden möglich ist. Oft blieben wir in der Differenzierung von Beobachtung und moralischen Bewertungen/Diagnosen/Urteilen hängen. Für die Aspekte, die mir besonders wichtig waren und sind – die Bedürfnisse und die Bitten – blieb häufig nicht genug Zeit. Deshalb hatte ich schon vor einiger Zeit bei Einführungen mit den Bedürfnissen begonnen, diese als die Wurzeln der Gefühle dargestellt, und war dann zu den Bitten übergegangen. Zu Beobachtungen kam ich erst dann, wenn noch genügend Zeit war. Diese Herangehensweise fand ich hilfreicher.

Als ich vor kurzem in Kenia gebeten wurde, eine Einführung von 2 Stunden zu halten, wir in einem Stau stecken blieben und es absehbar war, dass ich voraussichtlich eine halbe Stunde Zeit für die Einführung haben

würde, war ich zunächst ziemlich ratlos. Dann kam mir die Idee zu einer komprimierten Herangehensweise, die es mir ermöglichte innerhalb der halben Stunde die mir wichtigen Aspekte der Gewaltfreien Kommunikation zu teilen. Inzwischen habe ich diese interaktive Form in unterschiedlichen Zusammenhängen angewendet, z.B. auch in der Ukraine.

Ich lege eine Karte, auf der „Bedürfnisse“ steht in die Mitte und erläutere, dass Bedürfnisse in der GFK so definiert sind, dass alle Menschen auf der Welt unabhängig von Kultur, Geschlecht, Alter und Religion dieselben Bedürfnisse haben. Dann bitte ich die TeilnehmerInnen, Bedürfnisse zu nennen. Diese schreibe ich mit dickem Filzstift auf kleine Zettel und lege sie um die Karte „Bedürfnisse“ herum. Wenn Strategien genannt werden, wie z.B. „Geld“, frage ich, was denn dahinter stecken könnte, welches Bedürfnis wir uns damit erfüllen wollen und lege diese Bedürfniskarte hin.

Im nächsten Schritt wähle ich/wählen wir gemeinsam eines der genannten Bedürfnisse aus. Ich erfrage, wie es sich anfühlt, wenn dieses Bedürfnis erfüllt ist. Dazu lege ich je eine Karte mit „erfüllt“ und „Gefühl“ zu dem Bedürfnis. Die Gefühle schreibe ich ebenfalls auf und lege die Zettel um die Karte „Gefühl“.

Danach frage ich, wie es sich anfühlt, wenn dieses Bedürfnis nicht erfüllt ist und lege eine Karte „nicht erfüllt“ auf die andere Seite der Bedürfniskarte. Die genannten Gefühle notiere ich ebenfalls mit Filzstift auf kleine Zettel und lege sie neben die Gefühlskarte. Es wird dabei klar, dass unerfüllte Bedürfnisse unangenehme Gefühle hervorrufen. Da wir im Alltag eher diese Gefühle als die unerfüllten Bedürfnisse wahrnehmen, können diese als Wegweiser zu den Bedürfnissen dienen. Danach führt der Weg wieder zurück zu dem Bedürfnis mit der Frage: „Was können die TeilnehmerInnen tun, um sich das Bedürfnis zu erfüllen?“

Damit sind wir bei der Bitte, die ich wie üblich erläutere: konkret, positiv und jetzt erfüllbar.

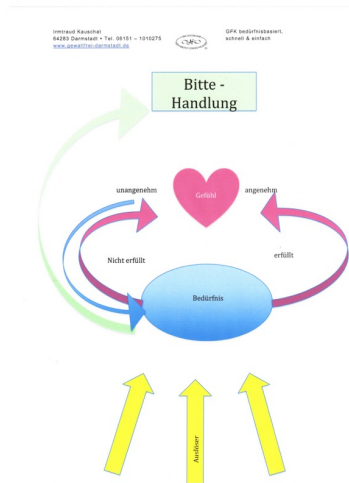
Am Ende ist es möglich darauf einzugehen, dass es viele Menschen gibt, die diese Bedürfnisse erfüllen können.

Mit diesem Ansatz fällt es sehr viel leichter, den TeilnehmerInnen bewusst zu machen, dass Bedürfnisse die Wurzeln der Gefühle sind, dass Gefühle ein Wegweiser zu erfüllten oder unerfüllten Bedürfnissen sind, dass die Bitte dazu dient, Bedürfnisse zu erfüllen und dass es viele Strategien gibt, ein bestimmtes Bedürfnis zu erfüllen.

Außerdem habe ich die Erfahrung gemacht, dass es mit diesem Ansatz einfacher ist zu vermitteln, dass es in der GFK um die Haltung geht. Die Sprache ist näher an der Alltagssprache dran. Zusätzlich können alle TeilnehmerInnen einbezogen werden, es ist eine interaktive Herangehensweise.

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt- Südhessen e.V

Irmtraud Kauschat



„I long for a Mukuru community in which the livelihoods are improved and the youths are more aware of their potential, responsible for their actions and not despair nor judge and blame the existing structures and institutions for their plight; children are assured of daily bread and an opportunity for life enriching education. To make this a reality I am offering Nonviolent Communication skills especially on self-awareness to enhance self-esteem to youths and a pilot Life Enriching Education Program for a year at Ignitious secondary school. This I hope to support the students and teachers explore alternative to discipline and rewards and punishment. It's a journey am not certain of the outcome though I am optimistic with a step at a time and conscious of my responsibility and caring for myself and of course support from other NVC enthusiasts there is hope for a better tomorrow.“

Wir wünschen Sam alles Gute auf seinem weiteren Weg!

Sam Odhiambo – der erste kenianische CNVC-zertifizierte Trainer – ein Porträt



Wer das **Kenia- Projekt** unterstützen möchte, kann dies z.B. durch eine Spende auf folgendes Konto tun:
Stadt- und Kreissparkasse Darmstadt
Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt-Südhessen e.V.
IBAN: DE64 5085 0150 0000 7325 08
HELADEF1DAS

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

Sam ist ein Vater von zwei Kindern, lebt in Nairobi und ist der Leiter der Gruppe „U-Turn performing Arts“, die im Mukuru-Slum lebt. Er koordiniert weitere 14 Jugend-Clubs in diesem Slum mit insgesamt 430 Jugendlichen. Er möchte gerne zur Verbesserung der Lebensbedingungen dieser Menschen beitragen, macht die meiste Arbeit ehrenamtlich und ist seit 2011 mit der GFK unterwegs. In Berührung gekommen ist er damit durch Joshua Patroba, der unsere Trainings in Nairobi organisiert. Mit seiner ruhigen, klaren und wertschätzenden Art verbreitet er dort die GFK, trägt zur Bewältigung von Konflikten bei und bleibt doch gleichzeitig auf Augenhöhe mit den jeweils Beteiligten. Er lebt den sozialen Wandel in dieser Gemeinschaft und ist aktiv an der Gründung des Kenianischen Netzwerkes für GFK beteiligt.

Lassen wir ihn selbst sprechen: