

Medieninformation

Ein volles Haus bei der 3. Fachtagung des Fachverbands Gewaltfreie Kommunikation e.V. am 24. Juni 2017 in Stuttgart unter dem Motto (R)EVOLUTION DURCH EMPATHIE

Worte können Wunder wirken!

Was treibt uns Menschen an? Was sind unsere tiefsten Bedürfnisse? Ist der Mensch von Natur aus gewalttätig? Und was kann eine einfühlsame Kommunikation verändern? In einem spannenden Vortrag hat einer der bekanntesten Hirnforscher unserer Zeit, der Freiburger Prof. em. Dr. Joachim Bauer, aktuelle Forschungsergebnisse aus der Neurobiologie rund um diese Themen vorgestellt. Die Gäste der dritten Fachtagung des Fachverbands Gewaltfreie Kommunikation bedankten sich mit begeistertem Applaus.

Ein inspirierender Eröffnungsvortrag, ausgebuchte Workshops, Gelegenheit zum Netzwerken – die Veranstaltung **(R)Evolution durch Empathie – Von der Macht des Miteinanders**, die am 24. Juni 2017 im Tagungszentrum der Jugendherberge Stuttgart stattfand, übertraf die Erwartungen von OrganisatorInnen und Publikum.

Die Gäste erwartete ein vielfältiges Programm mit Vorträgen, Podiumsdiskussionen und Workshops. Dabei drehte sich alles um die Fragen, welche Chancen ein empathisches Miteinander bietet und wie Kooperation und Augenhöhe in unserer Gesellschaft gewinnbringend für alle eingesetzt werden können. Die Veranstaltung stand unter der Schirmherrschaft der deutschen UNESCO-Kommission.

Prof. em. Dr. Joachim Bauer erläuterte in seinem Eröffnungsvortrag, dass die Arbeitshypothesen der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) wieder und wieder von der modernen Hirnforschung bestätigt werden. Unter anderem verwies der Mediziner und Psychiater auf Untersuchungen, die die wichtigsten Bedürfnisse der Menschen aufzeigen: Teil einer Gemeinschaft zu sein, Gehört zu werden und Fairness im Umgang miteinander. „Um diese Bedürfnisse geht es immer wieder in der Gewaltfreien Kommunikation. Und darum ist Ihre Arbeit so wichtig!“.

Auch die Wirkweise verschiedener Botenstoffe und Hormone wie Oxytocin oder Testosteron auf das Gehirn und das menschliche Wohlbefinden erläuterte Prof. Bauer in seiner rund 90-minütigen Keynote.

„Das Gehirn macht aus Psychologie Biologie!“ So sei mittlerweile bewiesen, dass stressfreie Bewegung und das Singen im Chor Glücksgefühle hervorrufen und auch gut als unterstützende Maßnahme bei der Behandlung von psychischen Erkrankungen geeignet seien.

Prof. Bauer lud dazu ein, mehr auf unsere Kinder einzugehen.

„Eine Beziehung ist die ernsthafte Auseinandersetzung miteinander.“ Was häufig als „Verwöhnen“ bezeichnet werde, sei in Wirklichkeit ein Ausstieg aus der Beziehung: „Ich habe keine Zeit für dich, aber hier hast du Geld. Kauf’ dir was Schönes ...“

Der Wissenschaftler zitierte auch Forschungsergebnisse zu den Themen Hasssprache und Gewalt und wies darauf hin, dass Sigmund Freuds Theorie über den Aggressionstrieb mittlerweile widerlegt ist. Unprovozierte Aggression ist danach kein lohnendes Unterfangen. Vielmehr sei unser Gehirn auf Kooperation und Empathie ausgerichtet. Wenn jedoch das tiefe menschliche Bedürfnis nach Zugehörigkeit nicht erfüllt werde, entstehe zunächst Schmerz. Beispielsweise würden durch soziale Isolation, häusliche

Gewalt oder ständige Nicht-Beachtung die körpereigenen Motivationssysteme heruntergefahren und stattdessen Stress-Systeme aktiviert. Und dann suchten Menschen nach Wegen, diesen Schmerz zu vermeiden. Wenn sich Schmerz und Einsamkeit anfangs noch mit Süßigkeiten betäuben ließen, bräuchte es später Genussmittel oder Drogen. Tabak, Alkohol und schließlich Heroin oder Crystal Meth kurbelten (zunächst) den Dopamin-Stoffwechsel an. Die Konsumenten erlebten Glücksgefühle und wollten mehr davon. So sei jede Behandlung von stofflichen oder nicht-stofflichen Süchten immer damit verbunden, die körpereigenen Motivationssysteme zu re-aktivieren.

Mit Sorge verwies Prof. Bauer auf die Ursachen von Gewalt. Wenn Menschen keine Zugehörigkeit empfinden, wenn sie sich ausgeschlossen und abgehängt fühlen, ist das ein Nährboden für Gewalt.

„Wir müssen schauen, dass wir keine Verlierer produzieren“. Auch in der einfachsten Teestube im Jemen flimmert der Fernseher und zeigt Bilder vom Reichtum im Rest der Welt. Das ist der Nährboden für Phänomene wie ISIS oder andere terroristische Strömungen.“

Als Gegenmittel zu Aggression und Ausgrenzung setzt Bauer auf gute private Beziehungen, Mediation und Selbststeuerung. „Es gibt ein Aggressionsgedächtnis. Wir vergessen Demütigung und Schmerz nicht“. Kinder mit Gewalterfahrung interpretierten auch ganz neutrale Blicke anderer Menschen als bedrohlich. Hier ginge es darum, neue, positive Erfahrungen zu machen und diese auch im Gehirn zu verankern. „Worte haben Macht! Und deshalb ist die Gewaltfreie Kommunikation so wichtig! Sie hilft, das Gehirn neu zu strukturieren.“ Forschungsergebnisse bestätigten den Nutzen dieser Arbeit.

Nach diesem inspirierenden Vortrag nutzten die Teilnehmenden die Gelegenheit zum gemeinsamen Austausch, bevor sie die vielfältigen Workshops und Themenkreise besuchten. 16 Angebote von erfahrenen Referentinnen und Referenten über die (r)evolutionären Möglichkeiten durch eine empathische Haltung in Wirtschaft, Gesellschaft, Familie und Gesundheitswesen rundeten das Programm ab. Unter anderem ging es um

- **„Sprechen wir doch darüber“ – Empathische Dialoge live erleben**
- **Die Macht der Empathie in Paarbeziehungen**
- **Vom Feindbild zur Verbundenheit – Angehörige eines RAF-Opfers und Ex-Terroristen**
- **Gewaltfreie Kommunikation in psychosozialen Berufen**
- **Entscheidungen treffen und der empathische Umgang mit Einwänden**
- **Lebensdienlich bewerten: „Geschenke“ auspacken oder Annahme verweigern?**
- **Best Practice von Empathie-Pionieren in Unternehmen**

Die erfolgreiche Veranstaltungsreihe wird in 2019 fortgesetzt: Am 29. Juni heißt es dann wieder in Stuttgart: Willkommen zu unserer vierten Fachtagung!

Der Fachverband Gewaltfreie Kommunikation e.V. wurde 2010 gegründet und trägt mit seiner Arbeit zur Verbreitung der GfK bei. Nähere Infos finden Sie unter www.fachverband-gfk.org.

Gerne versorgen wir Sie mit weiteren Nachrichten rund um die Gewaltfreie Kommunikation oder stellen Kontakt zu Interview-PartnerInnen her. Wenden Sie sich dazu bitte an:

Fachverband Gewaltfreie Kommunikation e. V., Telefon: +49 (0)30 98322667 oder per Mail an kontakt@fachverband-gfk.de.