

Newsletter Fachverband Gewaltfreie Kommunikation e. V. – Dezember 2012

Advent, Advent – man rennt und rennt?

Sehr geehrte Interessentin, sehr geehrter Interessent,,

alle Jahre wieder wird es still in Wald und Flur; die Tage werden kürzer, Väterchen Frost hält Einzug. Überall sind Straßen, Plätze und Schaufenster schon weihnachtlich geschmückt. Die besinnliche Advents – und Weihnachtszeit steht vor der Tür.

Wie aber findet sich im Alltagstrubel ein Raum zum Innehalten?

Können Tannenduft und Kerzenschein, Lichterglanz und Lebkuchen, Zimtsterne und Vanillekipferl die Freude wecken ganz im gegenwärtigen Erleben, ganz im Hier und Jetzt zu sein?

In diesem Newsletter wollen wir daher neben den Informationen über neue Entwicklungen im Fachverband mit Ihnen einige Gedanken zum Thema Achtsamkeit teilen. In diesem Sinn Ihnen eine angenehme Adventszeit und alles Gute für 2013.

Das Vorstandsteam vom Fachverband wünscht Ihnen jetzt viel Freude beim Lesen!

Hier unsere aktuellen Themen:

Leben ist das, was passiert,
während du eifrig dabei bist,
andere Pläne zu machen.

John Lennon



A. Besheimer, pixelio.de

1. Veranstaltungen

- Telefonkonferenz zum Netzwerken für Anerkennungs-Interessierte
- Fachtagung 2013 des Fachverbands Gewaltfreie Kommunikation
- Informationstreffen

2. Aktuelles und Feiern

- GFK-Tage 2012 und 2013 in verschiedenen Städten
- Telefonkonferenz Fachverband und CNVC
- Unser Anerkennungsverfahren für GFK-TrainerInnen - Erfahrungsberichte auf unserer Website
- Fachverband goes Xing – unsere neue Präsenz im sozialen Netzwerk Xing
- Mitgliederentwicklung
- UnterstützerInnen der Fachverbandsarbeit
- Verlinkung auf die Website des Fachverbands

3. Wissenswertes

- Die Macht der Worte

4. Termine - alles auf einen Blick

5. Neues auf dem Buchmarkt

- Tanz auf dem Vulkan –Al Weckert

6. GFK für Eilige ☺

- Zwei Wölfe

7. Entschleunigung - GFK im Alltagsleben

- Achtsamkeit

1. Veranstaltungen

- Eine weitere **Telefonkonferenz** für alle Mitglieder und Interessierte, die sich für das **Anerkennungsverfahren** des Fachverbands interessieren, hat im September stattgefunden. Unser Vorstandsmitglied Gabriele Lindemann hatte dazu eingeladen und berichtet:

Zu feiern gibt es die Ergebnisse unserer letzten Telefonkonferenz. Klarheit zum Anerkennungsverfahren wurde erfüllt und dadurch Sicherheit und Unterstützung erlebt. Mehrfach wurde der Wunsch nach zielgerichteter Vernetzung und Erfahrungsaustausch ausgesprochen. Dies können die Beteiligten, die mittlerweile auch unserem Fachverband beigetreten sind, mit unseren Lernpool. Dort können Angebote und Bedarf nach Unterstützungsgruppen zum wechselseitigen Erfahrungsaustausch gepostet werden. Die nächste Telefonkonferenz findet am 28. Januar 2013 von 20:00 h – 21:30 h statt. Unser Vorstandsmitglied Andi Schmidbauer beantwortet dann gerne Ihre Fragen. Die Einwahlnummer zur Telefonkonferenz finden Sie im Mitgliederbereich unter dem Punkt „Lernpool“. Nicht-Mitglieder wenden sich bitte an unsere Geschäftsstelle in Stuttgart.

- Das Programm für unsere **GFK-Fachtagung** „Katalysator Kommunikation“ am Samstag, den 8. Juni 2013 in Stuttgart ist jetzt komplett. Wir freuen uns, dass wir eine Reihe **namhafter ReferentInnen** gewinnen konnten, die ein **vielfältiges und buntes Workshopprogramm** zur GFK anbieten. **Werner Tiki Küstenmacher** wird den Tag eröffnen mit seinem Vortrag: „Simplify your life - So entlarven Sie die kleinen Gewalttätigkeiten des Alltags“, den er mit live gezeichneten Karikaturen begleitet. Das genaue Programm, den Informationsflyer und Anmeldemöglichkeiten finden Sie auf unserer Webseite. Hier möchten wir noch einmal betonen, dass die Fachtagung interessant sein kann für alle, die mehr über die GFK wissen und erleben möchten.



- Unsere regelmäßigen **Informationstreffen** in verschiedenen Städten bewähren sich weiterhin, um Fragen zu besprechen und über Aktuelles zu berichten. Deshalb möchten wir weiterhin durch Treffen in unterschiedlichen Städten in Kontakt kommen und im Austausch bleiben: Die Termine werden laufend aktualisiert unter: <http://www.fachverband-gfk.org/termine.html>

2. Aktuelles und Feiern

- Die ursprünglich aus Berlin stammende Idee, Menschen zu einem **GFK – Tag** einzuladen, hat gezündet und Schule gemacht: Und es gibt offenbar viele Menschen, die die GFK kennen lernen möchten: Mit großer Resonanz fanden **2012 GFK – Tage in München, Erfurt, Düsseldorf und Darmstadt** statt, was so richtig Anlass zum Feiern gibt! An dieser Stelle auch noch einmal herzlichen Glückwunsch an alle, die bei der Organisation und Durchführung im Einsatz waren. Und noch ein Grund zum Feiern: die nächsten bisher bekannt gewordenen GFK – Tage werden **am 12. / 13. Januar 2013 in München**, am **3. Februar 2013 in Darmstadt** und **am 13. April 2013 in Stuttgart** sein. Viel Freude und gutes Gelingen allen Beteiligten.....
- Seit Sommer 2012 hat es mehrere **Telefonkonferenzen mit dem Center for Nonviolent Communication** gegeben. Von Fachverbandsseite haben unsere Vorstände Gabriele Lindemann, Ingrid Holler und Andi Schmidbauer teilgenommen – vom CNVC waren es Rita Herzog und Irmtraud Kausch. Wir haben intensive Gespräche geführt und viele, viele Fragen klären können. Dabei ging es hauptsächlich darum, wie wir die GFK verbreiten möchten, wie wir unser jeweiliges Anerkennungsverfahren konzipiert haben, und wie es uns geht miteinander. So konnte gegenseitiges Verstehen und Wertschätzen wachsen, was zu einem zunehmenden Wohlgefühl in unseren Gesprächen geführt hat. Wir haben das umsetzen können, was wir uns vorgenommen hatten: Uns selbst aufrichtig mitzuteilen, einander zu hören und Sachfragen zu klären. Die Gespräche gehen weiter, und wir vertrauen darauf, dass sich auf dieser Basis letztendlich Lösungen entwickeln werden, die für alle Seiten passend sind. Wir freuen uns sehr über diese Entwicklung.
- Wie angekündigt, gibt es aktuell gibt die ersten persönlichen **Erfahrungsberichte** von TrainerInnen, die unser **Anerkennungsverfahren** abgeschlossen haben. Mit diesen Rückmeldungen möchten die TrainerInnen zur Information über unser Anerkennungsverfahren beitragen. Die Berichte beinhalten auch persönliche Erfahrungen und Eindrücke, so dass Sie sich ein Bild von der Anerkennung machen können. Sie können erfahren, wie die Fachverbands-Anerkennung erlebt wurde und welche Wirkungen sie bei den Einzelnen auf ihre zwischenmenschliche Kommunikation und auf den Kontakt mit

sich selbst hatte und hat.

Wir finden diese Berichte sehr hilfreich und möchten uns bei den AutorInnen ganz herzlich dafür bedanken. Sie finden die Erfahrungsberichte auf unserer Website im Mitgliederbereich unter Aktuelles – Erfahrungsberichte.

- Seit neuestem ist der Fachverband auf dem **sozialen Netzwerk Xing** mit einer Gruppe präsent. Sie heißt **Fachverband Gewaltfreie Kommunikation**. Wir bitten unsere Mitglieder, den Fachverband mit einer Mitgliedschaft in dieser Gruppe zu unterstützen.
- Seit unserem letzten Newsletter im Sommer d.J. ist unsere **Mitgliederzahl erneut gewachsen**. 59 Mitglieder gehören jetzt dem Fachverband an, davon sind 14 anerkannte GFK-TrainerInnen – das entspricht insgesamt einer Steigerung von ca. 20 %. Hinzu kommen 204 InteressentInnen, die unseren Newsletter per E-Mail beziehen – das entspricht einer Steigerung von über 100 %. Dieser kontinuierliche Zuwachs an InteressentInnen und Mitgliedern freut uns sehr, denn so sehen wir, dass unsere Arbeit im Fachverband Sinn macht und Menschen für die GFK interessiert. Damit wir unsere Mitgliederliste auf der **Website** kontinuierlich aktualisieren können, bitten wir Sie um Nachricht, wenn Sie dort als TrainerIn oder Mitglied **gefunden werden** möchten.
- Wir im Fachverband haben viele Ideen und die Arbeit wird so mehr und mehr. Unter unseren Mitgliedern freuen wir uns daher über engagierte Menschen, die uns in unserer vielfältigen **Vorstandsarbeit unterstützen**. Gerade in der EDV, beim Netzwerken oder ganz aktuell bei der Vorbereitung unserer Fachtagung sind viele mitwirkende Hände, Herzen und Köpfe gefragt. Hier geht eine dickes „Dankeschön“ an alle die uns unterstützen und so unser Miteinander reicher und vielfältiger machen. Wir freuen uns über weitere engagierte WegbegleiterInnen, die gerne einen Beitrag leisten möchten. Auskunft über die Möglichkeiten sich zu engagieren, gibt unsere Geschäftsstelle in Stuttgart.
Besonders freut uns das Angebot unserer neuen Mitgliedsfrau Bettina Ruggeri, die uns im **Social Networking** unterstützen wird. Herzlichen Dank!
- Sie haben eine eigene Homepage und können sich vorstellen, das Angebot des Fachverbandes für noch mehr Menschen sichtbar zu machen? Eine einfache und wirksame Möglichkeit dazu ist, einen **Link** von Ihrer Seite auf die Seite des Fachverbandes Gewaltfreie Kommunikation e. V. zu setzen. Für uns wäre das Unterstützung, über die wir uns sehr freuen würden. Gern hören wir auch von Ihnen, wenn Sie einen solchen Link eingerichtet haben. Das würde für uns Transparenz und Wertschätzung bedeuten.

3. Wissenswertes

Im aktuellen „Zeit Wissen“ (Nr. 6, Okt/Nov. 2012, S. 17-26.) finden sich Beiträge über die **Macht der Worte** unter dem Motto: „Jedes Wort hat eine Wirkung“, wie es auch Marshall Rosenberg sagt.

Die Zeit-Artikel machen deutlich, dass Worte besonders stark wirken, wenn sie einen bildhaften Ausdruck (= Metapher) darstellen. Wie z.B. die Wörter „halbvoll“ und „halbleer“: Sie erzeugen unterschiedliche Assoziationen, verbunden mit unterschiedlichen Gefühlen. Obwohl die Tatsache, nämlich die Wassermenge im Glas, in beiden Beschreibungen völlig gleich ist. Was deutlich zeigt, dass Worte zu Bewertungen führen können, die wiederum Entscheidungen nach sich ziehen. Greifen Sie lieber zum halbvollen oder lieber zum halbleeren Glas?

Aus unterschiedlichen Worten und Wortbildern entstehen unterschiedliche Bewertungen, die letztendlich auch gesellschaftspolitisch bedeutsam werden können: Dies belegt ein

Experiment an der Universität Stanford, USA. Probanden wurden dabei zwei Versionen eines Textes vorgelegt, der das Kriminalitätsproblem in der fiktiven Stadt Addison beschrieb. Das wurde verbunden mit der Bitte, Vorschläge zum Abbau der Kriminalität zu machen. Die beiden Versionen unterschieden sich nur im ersten Satz. Einmal wurde die Kriminalität darin als „wildes Tier“ beschrieben, einmal als „Virus“.

Das Ergebnis war eindeutig. Für einen ganz harten Umgang mit Verbrechern plädierten diejenigen, denen die Kriminalität als wildes Tier präsentiert wurde und zwar unisono. Ebenso geschlossen schlug die andere Gruppe mit der Virus-Metapher vor, die Ursachen der Kriminalität zu erforschen und ggf. die Armut zu bekämpfen. Nur dieses eine unterschiedliche Wortbild in einem Satz zu Beginn der Aufgabenstellung hatte den Ausschlag für die völlig unterschiedlichen Vorschläge gegeben. Das wurde jedoch von den Probanden offenbar gar nicht bemerkt, denn beide Gruppen gaben denselben Grund für Ihre Entscheidung an: Die Kriminalitätsstatistik im Text.

Es werden weitere beeindruckende Beispiele für die Macht von Worten angeführt, wie u.a. Obama's Gesundheitsreform in den USA, die fast körperliche Wirkung von Worten in der Werbung, oder auch bei der Eurokrise wenn vom (kuscheligen) Rettungsschirm die Rede ist. Diese, wenn auch verborgenen Wirkungen lassen sich in den Gehirnaktivitäten nachweisen.

Wir finden die Artikel lesenswert und empfehlen sie daher.

4. Termine - alles auf einen Blick

Fachtagung des Fachverbandes Gewaltfreie Kommunikation:

- **Stuttgart** Wann? 8. Juni 2013, ganztägig,
Wo? ... Tagungszentrum der Jugendherberge Stuttgart International
Haußmannstraße 55, 70188 Stuttgart
Um Anmeldung wird gebeten unter www.fachverband-gfk.org

Informationstreffen - neue Termine:

- **München** Wann? 13. Dezember 2012, 17.30 – 18.30 Uhr
Wo? Institut Ayma, Mariahilfplatz 9, 81543 München
Wir bitten um Voranmeldung bis spätestens 10. Dezember 2012 unter ingrid.holler@fachverband-gfk.org
- **Nürnberg** Wann? 31. Mai 2013 19.00 – 20.00 Uhr
Wo?...Praxis Forum e.V., Kesslerplatz 3, 90489 Nürnberg
Wir bitten um Voranmeldung bis spätestens 28. Mai 2013 unter Gabriele.lindemann@fachverband-gfk.org

Mitgliederversammlung mit Neuwahl des Vorstands

- **Stuttgart** – Wann? ... 9. Juni 2013, ca. 10 – 16 Uhr
Wo? ... Tagungszentrum der Jugendherberge Stuttgart International
Haußmannstraße 55, 70188 Stuttgart

5. Neues auf dem Buchmarkt

Al Weckert:

Der Tanz auf dem Vulkan

Junfermann Verlag 2012

(besprochen von Andi Schmidbauer)

Wer hat nicht schon einmal Bilder eines ausbrechenden Vulkans bei Nacht gesehen? Schönheit und Gefahr – eine scheinbar interessante Kombination. Denn nur so lassen sich die Besuchermassen erklären, die einem solchen Spektakel beiwohnen wollen.

Bei menschlichen „Vulkanausbrüchen“ ebbt das Interesse dann rapide ab. Dieser Art von Kraft stehen Mann und Frau oft eher skeptisch bis ablehnend gegenüber. Dabei liegt im Benennen von Gefühlen eine große Chance sich menschlich und aufrichtig zu begegnen.



Al Weckert greift in seinem Buch „Der Tanz auf dem Vulkan“ das Thema „starke Gefühle“ nun auf und stellt Ihren Wert für das menschliche Miteinander in Konfliktsituationen in den Vordergrund. Zu Recht, wie ich meine.

Er verbindet die Grundlagen der GFK von Marshall Rosenberg mit Erkenntnissen der modernen Neurobiologie, wie sie uns seit einigen Jahren beispielsweise von Prof. Gerald Hüther und Prof. Joachim Bauer nahe gebracht werden.

Auch in Al Weckerts Buch kommt diese, früher oft schwer verdauliche Kost leicht und gut verständlich beim Lesenden an. Zusammen mit vielen Aspekten der GFK mixt er so einen bekömmlichen Cocktail, der am Beginn und Ende des Buches von vielen Übungen mit dem „roten Tuch“ eingerahmt ist.

Gelegentliche „Unschärfen“ in der Formulierung – hier unterscheiden sich vermutlich unsere Ansichten zum sprachlichen Ausdruck in der GFK – mindern dabei nicht den Gesamtwert.

Bemerkenswert finde ich auch, dass dem Buch ein „rotes Tuch“ beiliegt und so gleich mit dem Üben begonnen werden kann – praktisch! Ausgesprochen schade jedoch, dass das Tuch in der Qualität nicht an die des Buches heranreicht. Zudem wurden noch Verlags-, Buch-, Autorennamen und die Webseite des Autors aufgedruckt. Für mich zu viel des (Selbst-)Marketings.

6. GFK für Eilige ☺

Zwei Wölfe

Ein alter, weiser Indianer saß mit seinem Enkelsohn am Lagerfeuer. Es war schon dunkel geworden und das Feuer knackte, während die Flammen in den Himmel züngelten.

Der Junge sagte nach einer Weile des Schweigens:

„Weißt du, wie ich mich manchmal fühle? Es ist, als ob da zwei Wölfe in meinem Herzen miteinander kämpfen würden. Der eine ist rachsüchtig, aggressiv und grausam. Der andere hingegen ist liebevoll, sanft und mitfühlend. Welcher von beiden wird wohl den Kampf in meinem Herz gewinnen?“

„Der, den du fütterst“, antwortete der weise Indianer.

(aus den USA)

7. Entschleunigung - GFK im Alltagsleben

„**Achtsamkeit** ist die Fähigkeit, in jedem Augenblick unseres täglichen Lebens wirklich präsent zu sein ... Achtsamkeit ist eine Art von Energie, die jedem Menschen zur Verfügung steht. Wenn wir sie pflegen, wird sie stark, wenn wir sie nicht üben, verkümmert sie ... Achtsamkeit lässt uns erkennen, was im gegenwärtigen Augenblick in uns und um uns herum wirklich geschieht.“ (Thich Nhat Hanh, vietnamesischer Zen – Meister und Mönch)

Beim Thema Achtsamkeit geht es hauptsächlich darum, sie in kleinen Momenten des bewussten Wahrnehmens und Innehaltens in den Alltag zu integrieren: zum Beispiel für ein paar Augenblicke in Kontakt zu kommen mit dem Ein – und Ausfließen des Atems, oder dem eigenen Körper für ein paar Augenblicke Aufmerksamkeit zu schenken und wahrzunehmen, welche Haltung ich gerade einnehme, was ich fühle oder was um mich herum los ist.

Im Getriebe des Alltags geraten diese kleinen und kraftspendenden Pausen jedoch häufig in Vergessenheit: das antreibende ich-muss-noch-dieses-oder-jenes-tun der eigenen Gedanken und Termine kann mächtig sein und uns manchmal davon abhalten das zu tun, was bei allen Aktivitäten und Verpflichtungen zu mehr Leichtigkeit und Freude betragen könnte: Mal kurz innehalten und tief durchatmen ... In schöner Weise verdeutlicht dies die Geschichte von der Säge:

Ein Spaziergänger geht durch den Wald und beobachtet einen Mann, der an einem dicken Holzstamm sägt. Die Säge ist schon stumpf, er kommt nur langsam weiter. Auf die Frage, warum er nicht innehalten wolle und seine Säge schärfen, antwortet er: „Dafür habe ich keine Zeit, Sie sehen doch, wie viel Arbeit noch wartet, ich muss weitersägen!“ Und er zeigt auf den großen Holzstapel an der Seite.



S.v.Gehren, pixelio.de

„Ein Weiser wurde gefragt, welches die wichtigste Stunde im Menschenleben, welches der bedeutendste Mensch, der ihm begegnet, und welches das notwendigste Werk sei.

Die Antwort:

Die wichtigste Stunde ist immer die Gegenwart,
der bedeutendste Mensch ist immer der,
der dir gerade gegenübersteht,
das notwendigste Werk ist stets die Liebe.“

(Meister Eckehart)

Impressum

Verantwortlich im Sinne des Presserechts und des Teledienstgesetzes und inhaltlich Verantwortlich gemäß § 10 Absatz 2 MDStV:

Robert Macke, Fachverband Gewaltfreie Kommunikation e.V., Geschäftsstelle
Huflattichweg 11, 70599 Stuttgart, Tel. +49 711 34219575,
E-Mail: kontakt@fachverband-gfk.org, www.fachverband-gfk.org

Möchten Sie unseren Newsletter nicht mehr erhalten? Bitte senden Sie uns eine kurze Nachricht an unsere Geschäftsstelle und wir nehmen Sie umgehend aus unserem Verteiler.