

Newsletter Fachverband Gewaltfreie Kommunikation e. V. – Mai 2013

Alles neu macht der Mai ...

Liebe Mitglieder und InteressentInnen des Fachverbands Gewaltfreie Kommunikation,

das zarte Frühlingserwachen ist die richtige Zeit, alle verbliebenen guten Vorsätze jetzt mit frischer Kraft in Angriff zu nehmen. Die Bäume schlagen aus, die Blumen fangen an zu sprießen und die Menschen strömen ins Freie, in die Cafés, auf die Wiesen und dorthin, wo man sich sonst noch gemütlich in der Sonne niederlassen kann. So können auch veraltete Gedanken und Vorurteile mal durchgepustet und auf ihre Brauchbarkeit hin neu angeschaut werden.

Wir haben diesen Newsletter ebenfalls mit neuem Leben gefüllt, und wir würden uns freuen, wenn Sie hier Frisches und Interessantes – auch zum Thema Denkgewohnheiten – für sich finden. Da wir keine Informationen darüber haben, ob die Leser und Leserinnen unseres Newsletter mit Du oder mit Sie angesprochen werden möchten, haben wir uns der Einfachheit dafür entschieden, alle höflich mit Sie anzusprechen. Das erleichtert uns bei der umfangreichen ehrenamtlichen Arbeit auch den Versand. Wir bitten um Verständnis.

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

Das Glück im Leben

hängt von den Gedanken ab,

die man hat.

(Marc Aurel)



Peter Hebgen, pixelio.de

Hier unsere aktuellen Themen:

1. Veranstaltungen

- Telefonkonferenz für Interessierte an der Fachverbands-Anerkennung
- Fachtagung 2013 des Fachverbands Gewaltfreie Kommunikation fast ausgebucht – Interview mit Tiki Küstenmacher
- Mitgliederversammlung 2013
- Informationstreffen
- GWG Verbandstage vom 14.06. – 15.06.2013
- GFK – TrainerInnen – Treffen in München + Niederkaufungen

2. Aktuelles und Feiern

- Neuer Kooperationspartner: D-A-CH – Verein
so ist alles unter Dach und Fach...
- GFK – Workshoptage für Einsteiger und InteressentInnen in verschiedenen Städten
- Mitgliederentwicklung

3. Wissenswertes

- Gewaltfrei nach innen schauen – um echt, statt nett zu sein
- Veröffentlichungen von unseren Mitgliedern

4. Termine - alles auf einen Blick

5. Neues auf dem Buchmarkt

- Liv Larsson: Schuld und Scham

6. Das Kopf - Kino - GFK im Alltagsleben

- Innere Gedanken / Glaubenssätze
Zitat von Buddha

7. Das Fehler - Teufelchen - GFK für Eilige

- Hungernde Kinder

DIE MELDUNGEN IM EINZELNEN

1. Veranstaltungen

- Eine weitere **Telefonkonferenz** für alle Mitglieder und Interessierte, die sich für das **Anerkennungsverfahren** des Fachverbands interessieren, hat im Januar 2013 stattgefunden. Unser Vorstandsmitglied Andi Schmidbauer hatte dazu eingeladen. Die **nächste Telefonkonferenz** findet am 18. Juni 2013 von 18:00 h – 19:30 h statt. Unser Vorstandsmitglied Ingrid Holler beantwortet dann gerne Ihre Fragen.

- Unsere kommende **GFK-Fachtagung** „Katalysator Kommunikation“ am Samstag, den 8. Juni 2013 in Stuttgart ist mit mehr als 100 Anmeldungen mittlerweile fast ausgebucht. Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit allen Teilnehmenden die GFK in ihrer Vielfalt in den diversen Workshops zu erleben. Ein Dankeschön geht an Tiki Küstenmacher, unseren Eingangsredner, der zu unseren Tagungsmappen eine seiner treffenden Cartoons beisteuert. Ein **Interview mit Tiki Küstenmacher** finden Sie in Kürze auf unserer Webseite. Bei Interesse bitte umgehend anmelden – es sind nur noch **wenige Plätze frei!**
- Unsere diesjährige **Mitgliederversammlung** findet am 09. 06. 2013 von 10:00 – 16:00 Uhr statt. Um es den teilnehmenden Mitgliedern an der GFK-Fachtagung möglichst leicht zu machen, findet die MV einen Tag nach der Fachtagung und am gleichen Ort in Stuttgart statt. Unsere Mitglieder werden in Kürze dazu eingeladen.
- 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>
- Im Februar 2013 hat das diesjährige TrainerInnentreffen in München stattgefunden. Neben interessanten Diskussionen und Austauschrunden im großen Plenum, z.B. zu dem Thema Organisationsentwicklung in der GFK-Bewegung, gab es auch wieder die Gelegenheit Themen-Workshops zu besuchen, z.B. zu einem Austausch über Erlebnis orientierte Übungsformen in GFK-Trainings. Das nächste GFK – TrainerInnen – Treffen findet vom 9.-13.10.2013 in Niederkaufungen statt: www.gewaltfrei-niederkaufungen.de.



2. Aktuelles und Feiern

- Wir freuen uns darüber, dass D-A-CH e.V., ein überregionaler Verein zur Verbreitung der GFK, seit Januar 2013 **neuer Kooperationspartner des Fachverbandes** ist. In bewegenden Gesprächen mit einer Vorstandsfrau kamen die gemeinsamen Anliegen und Visionen hinsichtlich der Gewaltfreien Kommunikation so deutlich zu Tage, dass am Ende beide Seiten leichten Herzens ja sagen konnten zu einem gemeinsamen weiteren Vorgehen. Dies besteht vorerst in einer gegenseitigen Verlinkung unserer Webseiten. Weiteres möchte noch definiert werden.
- Wir haben eine weitere **neue Kooperationspartnerin**, die „Gesellschaft für Personenzentrierte Psychotherapie – GwG“. Sie unterstützt uns bei der Bekanntmachung des Fachverbands und unserer Fachtagung. Im Gegenzug kündigen wir hier die Verbandstage unseres neuen Kooperationspartners vom 14.06. – 15.06.2013 an. Näheres erfahren Sie unter www.gwg.beta.blanko.biz. Wir freuen uns über diese neue Kooperation ☺!
- In den ersten vier Monaten des neuen Jahres 2013 gab es in Darmstadt, in Steyerberg und in Stuttgart jeweils einen **Workshoptag**, an dem Menschen Gelegenheit hatten GFK kennenzulernen und / oder zu vertiefen. Diese GFK-Workshoptage wurden dankend angenommen und waren schnell ausgebucht, weil mehr und mehr Menschen in der GFK Antworten auf Fragen zu finden hoffen, die sie sich schon lange gestellt haben. Das feiern wir ☺ ☺ ☺!
Die **nächsten GFK - Workshoptage** werden am **13. / 14. Juli 2013 in München** und am **03. November 2013 in Darmstadt** stattfinden.

- Es gibt auch wieder neue, persönliche **Erfahrungsberichte** von TrainerInnen, die unser **Anerkennungsverfahren** abgeschlossen haben. Herzlichen Dank dafür!
- Mitgliederentwicklung: Sie ahnen es schon – auch seit dem letzten Newsletter ist die Zahl unserer **Mitglieder erneut gewachsen**. 80 Mitglieder sind jetzt im Fachverband – eine Steigerung um 45% ☺! Davon sind 18 anerkannte GFK-TrainerInnen. Hinzu kommen 416 InteressentInnen, die mittlerweile unseren Newsletter per E-Mail beziehen – das entspricht einer Steigerung von über 100 %. ☺!
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.

3. Wissenswertes

- **Gewaltfrei nach innen schauen - um echt, statt nett zu sein (von Gabriele Lindemann)**
Dass die Gewaltfreie Kommunikation vor allem Gespräche mit anderen weiter bringt, ist weitläufig bekannt. Doch wie sie nach innen wirkt, wird besonders dann deutlich, wenn wir zum Beispiel mit uns selbst hadern. Um sich selbst dabei besser auf die Spur zu kommen, können wir der eigenen Körperweisheit folgen. In einem Beispiel aus der Coachingpraxis zeigt dieser Fachartikel von Gabriele Lindemann, wie Sie aus dem inneren Grübelkarussell aussteigen und wieder Akteur Ihres Lebens werden.
Weiterlesen? Hier bitte:
Focusing Journal 11/2012, Deutsches Ausbildungsinstitut für Focusing DAF
<http://www.menschen-und-ziele.de/Focusing-Gewaltfrei-nach-innen-2012.pdf>
- In dieser Rubrik „Wissenswertes“ möchten wir jetzt auch gerne Veröffentlichungen von Mitgliedern aufnehmen. Wir bitten dazu um eine kurze Zusammenfassung Ihres Artikels und den Hinweis, wo man ihn bei Interesse nachlesen kann. Wir freuen uns auf Ihre Zuschriften unter newsletter@fachverband-gfk.org.

4. Termine - alles auf einen Blick

Fachtagung des Fachverbandes Gewaltfreie Kommunikation:

- **Stuttgart** Wann? 8. Juni 2013, 9 – 18 Uhr
Wo? ... Tagungszentrum der Jugendherberge Stuttgart International
Haußmannstraße 55, 70188 Stuttgart
Um Anmeldung wird gebeten unter www.fachverband-gfk.org

Mitgliederversammlung des Fachverbandes Gewaltfreie Kommunikation:

- **Stuttgart** Wann? 9. Juni 2013, 9 – 16 Uhr,
Wo? ... Tagungszentrum der Jugendherberge Stuttgart International
Haußmannstraße 55, 70188 Stuttgart
Um Anmeldung wird gebeten unter www.fachverband-gfk.org

Informationstreffen - neue Termine:

- **München** Wann? 28. Mai 2013, 17.30 – 18.30 Uhr
Wo? Institut Aymna, 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
- **Nächste Telefonkonferenz** für Interessierte
Wann? 19. Juni 2013 von 18:00 h – 19:30 h
Wo? Die Einwahlnummer zur Telefonkonferenz finden Sie im Mitgliederbereich unter dem Punkt „Lernpool“
Nicht-Mitglieder wenden sich bitte an unsere Geschäftsstelle in Stuttgart
- **Nächstes GFK-TrainerInnentreffen**
Wann? 9.-13. Oktober 2013
Wo? Lebensgemeinschaft Niederkaufungen:
www.gewaltfrei-niederkaufungen.de.

5. Neues auf dem Buchmarkt

Liv Larsson:

Wut, Schuld und Scham

Drei Seiten der gleichen Medaille

Junfermann Verlag 2012

(besprochen von Ursula Grünewald)

Liv Larsson ist als zertifizierte GFK – Trainerin und Mediatorin in Schulen, Familien und Organisationen tätig.

In einer einfühlsam lebendigen Weise gelingt es der aus Schweden stammenden Autorin die Bereitschaft zu wecken, sich auf die herausfordernden und intensiven Gefühle von Wut, Schuld und Scham mit offenem Herzen einzulassen. Der Leser kann erleben, dass diese drei Gefühle im Kern jeweils eine lebensdienliche Botschaft enthalten: Wie eine Art innerer Feuermelder signalisieren sie, dass sich unerfüllte Bedürfnisse danach sehnen, einmal wahrgenommen und berücksichtigt zu werden.

Dass für die Wahrnehmung der unerfüllten Bedürfnisse in der herkömmlichen Art, mit uns selbst und mit anderen umzugehen, der Blick verstellt ist, hat mit unseren Denkgewohnheiten zu tun, die uns vermitteln, dass „wir schlecht sind, dass wir etwas falsch gemacht haben und uns eigentlich anders verhalten sollten.“ Wut, Schuld und Scham entstehen auf Grund der uns eigenen Denkmuster von richtig und falsch.

In zahlreichen konkreten Beispielen und Übungen wie auch in phantasievoll entwickelten Bildern und methodischen Vorgehensweisen wird aus ganz verschiedenen Blickwinkeln deutlich, wie ein empathischer Umgang hilft, Scham, Schuldgefühle und Wut zu verwandeln und in einen tiefen Kontakt mit unseren Bedürfnissen zu kommen.

Dank der facettenreichen und aus der Fülle an Erfahrung schöpfenden Schilderung von Wut, Schuld und Scham hat sich beim Lesen für mich eine erfrischend faszinierende



rende sowie vollständig entlastende, neue Sicht auf jedes dieser drei Gefühle und auf ihren Zusammenhang untereinander ergeben. Ich wünsche diesem Buch eine weitreichende Verbreitung.

6. Das Kopf - Kino - GFK im Alltagsleben

Wer kennt sie nicht, die bewertenden oder interpretierenden kleinen Gedanken, die sich in Bruchteilen von Sekunden blitzschnell an eine Wahrnehmung anschließen und nicht selten zum Auslöser von Gefühlen und Bedürfnissen werden?

Wer auf sie aufmerksam geworden ist und sie kennt, hat einen Schlüssel zur selbstverantwortlichen Gestaltung der eigenen Wirklichkeit in der Hand! Denn die Art, wie ich denke, hat einen entscheidenden Einfluss darauf, **wie** und das heißt **durch welche Brille** ich eine Begegnung, ein Gespräch oder eine Begebenheit erlebe.

Wir alle haben Denkgewohnheiten, innere Überzeugungen oder Glaubenssätze wie zum Beispiel:

- Ich bin nicht so gut wie die anderen.
- Ich muss mich um die anderen kümmern und meine Bedürfnisse hintanstellen.
- Ich habe keine Wahl.
- Ich bin nicht gut genug.
- Ich bin nicht liebenswert.
- Ich kann das nicht.

Die Liste ließe sich noch lange fortsetzen ... Schon in Kindertagen haben wir uns in einer Art unbewussten Lernens diese oder ähnliche Anschauungen angeeignet, wiederholen sie seither weitgehend unbemerkt in den passenden Situationen und begrenzen damit unsere Möglichkeiten uns zu entfalten.

Die gute Nachricht aus der modernen Gehirnforschung ist, dass wir unser ganzes Leben lang diese Denkgewohnheiten umlernen können. Es lohnt sich also auf die eigenen Gedanken aufmerksam zu werden und auf sie zu achten.

In diesem Sinne sei hier die nachstehende Geschichte von Anthony de Mello wiedergegeben:

Eine Gruppe Touristen, die es aufs flache Land verschlagen hatte, bekam ein Essen vorgesetzt, das ihnen nicht mehr sehr frisch erschien. Bevor sie es selbst aßen, ließen sie einen Hund probieren. Dem schien das Essen zu schmecken, und er zeigte auch keine Nachwirkungen.

Doch am nächsten Tag erfuhren sie, dass der Hund gestorben war. Panik ergriff sie. Viele begannen sich zu erbrechen und klagten über Fieber und Durchfall.

Ein Arzt wurde gerufen, der die Opfer wegen Lebensmittelvergiftung behandeln sollte. Der Arzt fragte zunächst, was mit dem Hundekadaver geschehen sei. Es wurde nachgeforscht. Ein Nachbar erklärte beiläufig: „Oh, man warf ihn in einen Graben, weil er vom Auto überfahren worden war.“

7. Das Fehler - Teufelchen - GFK für Eilige ☺

Unser Tipp heute: Versuchen Sie einmal täglich – und nur einmal – etwas zu erwischen, dass sich immer mal wieder so nebenbei einschleicht: einen verstaubten Vorwurf oder eine hitzige Abwertung, eine frisch gebackene Interpretation oder ähnliches aus der Wolfstrickkiste. Wandeln Sie diesen „Wolfstrick“ dann um, in Ihre Gefühle und Anliegen, die die eigentliche Quelle dieser Gedanken sind. So übernehmen Sie Stück für Stück Verantwortung für Ihr eigenes Denken und –fast nebenbei– erweitern Sie Ihren Spielraum und fühlen sich vielleicht sogar entspannter dabei.

Folgende Geschichte möchte Ihnen dabei „zur Seite stehen“ ☺:

Hungernde Kinder

Ein Mann beobachtet die Not und das Elend der Kinder in der Welt, wie der Hunger sie plagt, wie die Krankheiten sie quälen. Es rührt sein Herz und voll Bitterkeit und Vorwurf wendet er sich an Gott: „Herr, warum lässt du es zu, dass diese armen Kinder verhungern?“

Da antwortet ihm Gott: „Zu welchem Zweck glaubst du, habe ich dich erschaffen?“



Stephanie Hofschlaeger, pixelio.de

Der Gedanke äußert sich als Wort;
das Wort äußert sich als Tat;
die Tat wird zur Gewohnheit
und Gewohnheit formt sich
zu Charakter.
Also beobachte sorgsam deinen Gedanken
und seine Wege
und lasse ihn aus der Liebe erwachsen,
die der Fürsorge für alle Wesen entspringt.

(Buddha)

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.