

## **Bericht von der Kommission Gewaltfreie Kommunikation auf der Jahrestagung 2017**

Die Gewaltfreie Kommunikation ist ein Instrument, die Welt zu verbessern, das Miteinander zu harmonisieren, Menschen zu verbinden, die sich im Streit befinden, die sich nicht anschauen mögen, die auf die andere Straßenseite wechseln, wenn sie im Näher-Kommen, jemanden entdecken, den sie nicht mögen, die mit dem nächsten Nachbarn nicht mehr ins Gespräch kommen, weil es dafür plausible Gründe gibt.

Jahrestagung in Arendsee 2017, Samstag-Nachmittag, im Haus Stendal ganz oben rechts treffen sich acht Menschen. Birgit Gündner und Julia Lang werden uns weiterbringen in einer Übung der GfK.

Kurze Vorstellungsrunde:

1. Übung – wir stehen uns zu zweit gegenüber Ich stelle meinem gegenüber die Frage: Was bedeutet Vergebung für dich? – Dann Wechsel, Ich werde gefragt: Was hindert dich zu vergeben?
2. Übung – wie eben, die Fragen: Was ändert sich, wenn du vergibst? Wechsel, Was ist das Schönste, wenn Du vergibst?

Trotz der kurzen Zeit, jeweils 2 Minuten pro Frage, kommen wir in einen intensiven Austausch

An der Wand hängt ein Ablauf von Schritten, wie wir sie verwenden, um miteinander in Kontakt zu treten, aus dem Kontakt schließlich Handlungsschritte zu entwickeln.

### **Vergebungs-Prozess**

inspiriert durch Desmond + Mpho Tutu und Marshall B. Rosenberg

Überlege, wann du dich über etwas, was jemand anderer gesagt oder getan hat, geärgert hast. (z.B. auch wenn ich mir selber sage, „ich sollte“ „ich muss“)

1. Gibt es da einen Schmerz?  
Die Geschichte erzählen  
Die Beobachtung  
Was ist genau passiert?
2. Die Verletzung beim Namen nennen  
Selbst-Empathie  
Wie fühle ich mich, wenn ich mich daran erinnere?  
Welche Bedürfnisse sind/waren nicht erfüllt?
3. Vergeben – Die Menschlichkeit der anderen anerkennen  
Mich in die Schuhe der anderen Person stellen  
Was ist ihre Geschichte?  
Was sind ihre Gefühle und Bedürfnisse?
4. Beziehung erneuern oder beenden?  
Gibt es eine Bitte an mich oder das Gegenüber?  
Möchte ich unsere Beziehung erneuern oder beenden?

Heute sind es nicht die den GfKlerInnen bekannten Schritte von Marshall Rosenberg. Nein, Birgit und Julia haben bei Desmond Tutu Ähnliches, Vergleichbares entdeckt in D. und M. Tutu „Das Buch des Vergebens“

Wir haben nach diesen Schritten zunächst jeder für sich die Schritte im Vergebungsprozess niedergeschrieben, und dann Zeit gehabt sie eineR anderen mitzuteilen. Für mich ist erstaun-

lich, wie dicht und emotional es zwischen zwei Menschen wurde, die sich doch kaum, ja eher gar nicht kennen. Dank der souveränen Leitung durch Birgit und Julia!

Nach dieser Übungsrunde schließt sich noch ein Austausch an über die Stellung der GfK zu den Fachverbänden. Schließlich soll die Mitgliederversammlung über einen Antrag der Kommission GfK abstimmen.

Da gibt es zwei Verbände DACH e.V. und Fachverband Gewaltfreie Kommunikation e. V. – und gegensätzliche Auffassungen darüber, wer von den beiden, Zertifikate ausgeben darf. Ich finde interessant, dass es diese Gegensätze gibt. Dass anerkannte Trainer\*innen ihren Verband haben müssen.

Das Ergebnis aus der Mitgliederversammlung am Sonntag heißt dann: Die Mitgliederversammlung hat beschlossen, dass der Versöhnungsbund, der inzwischen mit der GfK Organisationen „DACH“ kooperiert, ab jetzt genauso mit dem GfK „Fachverband“ kooperiert, weil beide Organisationen gleichermaßen die Menschen in Deutschland vertreten, die sich um eine Haltung der Gewaltfreiheit im Sinne Marshall Rosenbergs bemühen.

Annette Keimburg und Birgit Gündner sind zuständig für die Kooperation mit dem Versöhnungsbund

Harald Riese