



Leben und Werk von Marshall Rosenberg Wie wir die Fackel weiter tragen

Was gehört zur Jahresausbildung Gewaltfreie Kommunikation?

„Welche Inhalte empfehlen wir für eine Jahresausbildung Gewaltfreie Kommunikation?“ Dieser Frage gehen TrainerInnen für Gewaltfreie Kommunikation seit 2016 im Rahmen der GFK-AusbilderInnen-Konferenz auf den Grund. Nach sieben Jahren Recherche und Diskussion liegen dazu jetzt Ergebnisse einer Arbeitsgruppe vor. Gabriele Lindemann, Andi Schmidbauer und Al Weckert präsentieren in diesem Artikel eine Empfehlung für alle deutschsprachigen GFK-TrainerInnen. Wie von den KollegInnen und den Verbänden mit dieser Empfehlung weiter verfahren wird, ist offen.

Die vorliegende Ausbildungsempfehlung verbindet das Wissen aus der Zusammenarbeit mit Marshall Rosenberg mit den eigenen Erfahrungen zahlreicher AusbilderInnen vor und nach seinem Tod im Jahr 2015. **Was sind die Kerninhalte der GFK, die TeilnehmerInnen einer Jahresausbildung kennen sollten? Welche Themen lagen Marshall Rosenberg als Trainer besonders am Herzen? Welche neueren Trends ergänzen die traditionellen Schwerpunkte? Welche dieser Trends beziehen sich direkt auf Rosenberg? Welches eigene Lieblingsthema lässt sich gut mit Rosenbergs Lehre kombinieren, obwohl Rosenberg vielleicht nie genau darüber gesprochen hat?** Diesen und anderen Fragen ist die Arbeitsgruppe „Ausbildungsempfehlung“ sieben Jahre lang nachgegangen.

Worin liegt der Nutzen einer solchen Empfehlung?

1. Die Inhalte der Ausbildungsempfehlung helfen Trainern und Trainerinnen bei der Planung Ihrer Angebote. Anhand der vorliegenden Checkliste können sie überprüfen, ob die wesentlichen Themen von

ihrem Curriculum abgedeckt werden. Vorhandene Angebote können ergänzt oder überarbeitet, neu entstehende Angebote angepasst werden.

2. Interessierten Seminarteilnehmenden gibt die Ausbildungsempfehlung Sicherheit bei der Auswahl ihrer Trainings und Ausbildungen. Sie können die Angebote unterschiedlicher TrainerInnen mit den vorliegenden Empfehlungen vergleichen und dabei prüfen, ob das ausgewählte Jahrestraining den genannten Standards entspricht.

3. Die beiden großen Verbände **Fachverband GFK** und **Center for Non-violent Communication (CNVC)** können intern entscheiden, ob sie sich von dieser Ausbildungsempfehlung inspirieren lassen möchten oder die Ausbildungsempfehlungen vielleicht sogar als offizielle Leitlinie übernehmen wollen. Eine solche Richtlinie (wie sie zum Beispiel im Bereich der Mediation existiert) könnte der Qualitätssicherung dienen.

4. Die regionalen und überregionalen Gruppen, Vereine und Plattformen können für sich entscheiden, ob sie die Ausbildungsempfehlung mittragen, veröffentlichen und weiterempfehlen.

An die Öffentlichkeit geht diese Ausbildungsempfehlung erstmals in der letzten Ausgabe der Empathischen Zeit. Die Empathische Zeit hat alle Entwicklungen der GFK seit 2013 chronologisch dokumentiert. Sie hat die Weiterentwicklung der Ausbildungskriterien von 2016 bis heute verfolgt und in Form der Konferenzprotokolle auch veröffentlicht. Ab sofort ist dazu ein Dialog zwischen Verbänden, Netzwerken, Vereinen und Foren denkbar. Die Autoren und die Autorin (Gabriele Lindemann, Andi Schmidbauer und Al Weckert) würden sich freuen, wenn entsprechende Hinweise in Newslettern und auf Websites erscheinen. Damit schließt sich der Kreis, der in der zweiten AusbilderInnen-Konferenz 2016 angestoßen und in der 12. AusbilderInnen-Konferenz 2023 mit der Präsentation der Ausbildungsempfehlungen abgerundet wurde.

Vier Schritte auf dem Weg zu den Ausbildungsempfehlungen

Sieben Jahre sind ein langer Zeitraum für einen Entwicklungsprozess. Für den langwierigen Entstehungsprozess gibt es drei Gründe: a) Die AusbilderInnen-Konferenz trifft sich nur ein- bis zweimal pro Jahr. b) Die Arbeitsgruppe ist ein Ehrenamt neben dem hauptsächlichen Broterwerb. c) Es gab nie einen Zeitdruck durch einen offiziellen Auftraggeber oder einen konkreten Bedarf. d) Zwischen 2017 und 2022 entstand eine lange Arbeitspause.

Phase 1: Zielformulierung für eine GFK-Ausbildungsempfehlung

Im Zuge der Fachverbandsgründung wurden alle möglichen Qualitätsstandards und Anerkennungskriterien für deutschsprachige GFK-TrainerInnen diskutiert. Die AusbilderInnen-Konferenz erkannte 2016 einen Bedarf, Empfehlungen für Menschen zu definieren, die sich vertieft mit Gewaltfreier Kommunikation beschäftigen möchten. Daraus entwickelte sich eine weiterführende Diskussion über die Inhalte, die in berufsbegleitenden GFK-Jahresausbildungen vermittelt werden sollen. Da es bisher keine genormten Bezeichnungen für längere GFK-Ausbildungen gibt, wurden alle Formate, die zwischen 12 und 21 Ausbildungstage umfassen und ein breites Spektrum (also nicht ein einziges Spezialgebiet wie zum Beispiel „Mediation“ bedienen) als „GFK-Ausbildungen“ von „GFK-Trainings“ (die eher ein bis drei Tage dauern) abgegrenzt. Andi Schmidbauer übernahm im Dezember 2016 die Aufgabe, die Inhalte von denjenigen GFK-Ausbildungen zu vergleichen, die von TrainerInnen der AusbilderInnen-Konferenz angeboten werden.

Die nötigen Daten und Inhalte wurden von den Trainer/innen Uschi Kellenberger, Flora Lehmann, Gabriele Lindemann, Cornelia Timm, Andi Schmidbauer, Simran K. Wester mit Helga Hentschel, Beate Brüggemeier, Vera Heim, Linda Stoib, Ingrid Holler und Günter Herold zur Verfügung gestellt.

Phase 2: Erste Ordnung der Themengebiete und Ausbildungsinhalte

Im Jahr 2017 gingen aus dieser Arbeit zwei Ergebnisse hervor: Erstens eine Excel-Tabelle, in der die Inhalte der GFK-Ausbildungen der beteiligten TrainerInnen thematisch sortiert aufgelistet wurden. Zweitens ein Clustering und die Benennung der inhaltlich unterscheidbaren Themengebiete:

1. GFK-Basis Modell: Haltung, Menschenbild, Ethik
2. Selbstempathie
3. Aufrichtigkeit und Selbstausdruck
4. Empathie
5. Dialog
6. Glaubenssätze und persönliche Entwicklung
7. GFK in Gruppen
8. GFK und Spiritualität

Phase 3: Präsentation der neuen GFK-Systematik von AI Weckert

Nach 2017 gab es bei der Projektarbeit eine längere Ruhepause. Erst 2022 hat AI Weckert der Arbeit an dem Empfehlungen neuen Schwung verliehen. Während seiner CNVC-Zertifizierung und Fachverbandsanerken-

nung hatte AI Weckert (unabhängig von der AusbilderInnen-Konferenz) an einer eigenen GFK-Systematik gearbeitet. Die neue Systematik, die er auf Grundlage umfangreicher Recherchen entwickelt hatte, präsentierte AI Weckert auf der AusbilderInnen-Konferenz 2022.

Die GFK-Systematik von AI Weckert basiert auf der Durchsicht folgender Materialien:

- Excel-Tabelle der AusbilderInnen-Konferenz 2017
- Unterscheidung der Themengebiete durch die AusbilderInnen-Konferenz 2017
- Zertifizierungsvoraussetzung des Fachverbands GFK und des CNVC
- Durchsicht der Jahresausbildungen von 48 deutschsprachigen Trainerinnen und Trainern
- Durchsicht von 89 Angeboten für GFK-Jahresausbildungen
- Durchsicht von 66 GFK-Fachbüchern
- Eigene Excel-Tabelle mit 750 inhaltlichen Fachbegriffen aus diesen Quellen

Daraus entwickelte AI Weckert eine dreiteilige Ordnungsstruktur:

1. Grundlagenwissen
2. Haltung
3. Praxis

Grundlagenwissen und Haltung der GFK liegen allen Bereichen der Praxis zu Grunde. Während sich das Grundlagenwissen um die drei Säulen der GFK dreht (Selbstempathie, Empathie für andere und Aufrichtigkeit/Dialog), geht es bei der Haltung um Einstellung, Schlüsselunterscheidungen und Fragen der Selbstreflexion. Die Praxis der GFK umfasst alle thematischen Anwendungsgebiete.

1. Grundlagenwissen

- Die vier Schritte der GFK
- Ich: Selbstempathie
- Du: Empathie für andere
- Wir: Dialog

2. Haltung

- Menschenbild (Einstellung)
- Schlüsselunterscheidungen (Wissen)
- Selbstreflexion (Selbststeuerung)

3. Praxis

- Praxis 1: Innen – Fühlen und Denken
- Praxis 2: Außen – Sprache und Verhalten
- Praxis 3: Wertschätzen, Danken, Feiern
- Praxis 4: Konfliktklärung
- Praxis 5: Sozialer Wandel
- Praxis 6: Beschützende Anwendung von Macht
- Praxis 7: Spiritualität

Die drei Teile und 14 Unterpunkte wurden von AI Weckert mit 168 Einzelthemen hinterlegt. >

Wie wir die Fackel weiter tragen

Phase 4: Ausarbeitung und Präsentation einer Ausbildungsempfehlung

Ab 2022 haben sich die GFK-Ausbildenden Gabriele Lindemann, Andi Schmidbauer und Al Weckert monatlich getroffen, um die neue GFK-Systematik auf Basis ihrer Kenntnisse des Werks von Marshall Rosenberg und den eigenen Ausbildungserfahrungen Punkt für Punkt zu diskutieren. Dabei wurden einzelne Elemente umgruppiert, anders benannt, hinzugefügt oder gestrichen. In der Diskussion wiederholten sich folgende Fragen:

1. **Basiert das jeweilige Thema auf Aussagen von Marshall Rosenberg?**
2. **Ist das Thema ein wichtiges Thema für eine Grundlagenausbildung?**
3. **Ist das Thema eher eine Ergänzung zu einer Grundlagenausbildung?**
4. **Gehört das Thema eher in ein Spezialseminar mit mehr Detailtiefe?**
5. **Braucht das Thema eine Kennzeichnung, dass es sich nicht um originale GFK-Inhalte handelt?**

Die Arbeitsgruppe wollte einerseits einen eindeutigen Bezug zu Marshall Rosenberg gewährleisten. Andererseits wollte die Arbeitsgruppe anerkennen, dass sich die GFK weiterentwickelt und viele TrainerInnen zusätzliches Fachwissen gewinnbringend mit der GFK verknüpfen. Beides kann durch eine eindeutige Kennzeichnung gewährleistet werden.

Aus dieser Diskussion ist eine Ausbildungsempfehlung mit zahlreichen Anmerkungen hervorgegangen. Die Autoren zbd die Autorin freuen sich über Feedback in Form von Kommentaren, Ergänzungen, Änderungsvorschlägen oder gemeinsamem Feiern. Die Ausbildungsempfehlung ist der Schlusspunkt eines siebenjährigen Arbeitsprozesses und der Ausgangspunkt für zukünftige Gespräche über die Qualitätssicherung deutschsprachiger GFK-Ausbildungen.

Grundlagen 1: Grundelemente der GFK

Der Begriff Grundelemente könnte auch „Die vier Schritte“ oder „Die vier Elemente“ der GFK heißen. In diesem Kapitel geht es aber um noch ein bisschen mehr als das.

1. Was ist Gewaltfreie Kommunikation (was ist Gewalt in der Sprache)?
2. Wer ist Marshall B. Rosenberg?
3. Die Symboltiere: Wolfs- vs. Giraffensprache
4. **Schritt 1: Beobachtung**
5. Schlüsselunterscheidung zwischen Beobachtung und Bewertung
6. **Schritt 2: Gefühle**
7. Schlüsselunterscheidung zwischen Gefühlen und Gedanken (Pseudoge-fühlen, nicht-Gefühlen, Interpretationen)



8. **Schritt 3: Bedürfnisse**
9. Schlüsselunterscheidung zwischen Bedürfnissen und Strategien
10. **Schritt 4: Bitte** (*present Request, present action Language*)
11. Schlüsselunterscheidung zwischen (realisierbaren) Bitten und Forderungen (bzw. frommen Wünschen, vagen Aussagen)
12. Verbände, Ausbildungsmöglichkeiten, ethische Richtlinien zur Verbreitung der GFK

Grundlagen 2: ICH – Selbstempathie

1. Selbstempathie – der Schlüssel zu kraftvollem Selbstausdruck
2. Die Kraft der Bedürfnisse (Needs in action, Gonzales/Skye: Beauty of the Need)
3. Das kleine GFK-Tanzparkett (Belgrave/Lawrie: Fünf Bodenanker als didaktisches Mittel)
4. Die eigenen (inneren) Anliegen bei Vorwürfen gegen andere
5. Die eigenen (inneren) Anliegen bei Vorwürfen gegen mich selbst
6. Von einer Opferhaltung zu einer lebendigen Ausdrucksweise
7. Authentisch auftreten und mit sich selbst in Verbindung bleiben
8. Bedauern spüren und ausdrücken
9. Gewaltfreie Kommunikation mit inneren Anteilen (Chooser/Educator, Thun: Inneres Team)
10. Stimmige Entscheidungen treffen (Handlungsfähigkeit, didaktisches Mittel)
11. Wie kann ich gut für mich sorgen und in meiner Kraft bleiben (vom Müssen zum Wollen)
12. Umgang mit Vorurteilen (Werturteile/moralische Urteile)
13. [Glaubenssätze anschauen und prüfen (kein MR, innere Wölfe)]
14. [Ghosting (Kontaktabbruch), Sibling (schrittweiser Rückzug)]

Grundlagen 3: DU – Empathie für andere

1. Empathiefähigkeit als Grundlage für Verbindung
2. Verstehen bedeutet nicht, einverstanden zu sein
3. Einen sicheren Rahmen erzeugen
4. Aktives Zuhören mit Gewaltfreier Kommunikation
5. Fragen, die Verständnis fördern
6. Eigene Körpersprache, die Verbindung fördert
7. Schluss mit dem Blame-Game: Die vier Ohren der GFK
8. Wolfstechniken, die mit Empathie verwechselt werden
9. Staunen und Stille: Raum für innere Entwicklung lassen
10. Schmerzhaftes Begleiten (Umgang mit dem Auftreten von Schmerz im Prozess, Präsenz bei Schmerz, Tod, Healing/Reconnecting/ Versöhnungsprozess, als ZuhörerIn den Schmerz aushalten,

man muss nichts tun, Grenzen der Empathie achten, Weitervermittlung bei Betroffenheit, Transparenz bei Betroffenheit, Empathische Präsenz in schmerzhaften Prozessen)

11. Autonomie anerkennen (bei eigenen Ideen, GeburtshelferIn sein bei Reflexionsprozessen, Ausmaß der Empathie, Grenzen achten)
12. Emotionsregulation als Teil des Empathieprozesses (Selbstwahrnehmung, was ist meins/was ist deins, Selbstregulation, Gefühle parken)
13. Wann ist Empathie angebracht? Welche Zeichen nehme ich wahr, dass Empathie nicht gewünscht ist?
14. Wann ist Empathie gewollt? Wann wäre es eine gute Idee?

Grundlagen 4: WIR - Dialog

1. Dialog und Verbindung herstellen
(Connection before Correction, Kontakt kommt vor Kooperation und Konsens, Ziel Nr. 1 = wertschätzende Verbindung)
2. Flexibilität im Umgang mit anderen (*Hold your needs dearly and your strategy lightly*, weg von Fixierung, hin zu kreativen Lösungen)
3. Das große GFK-Tanzparkett
(Belgrave/Lawrie: 13 Bodenanker als didaktisches Mittel)
4. Das 6-Stühle-Modell
(didaktisches Mittel, NLP, Klaus Karstädt, Schlüsselunterscheidung zwischen Kompromiss, Fokus, Strategien, und Konsens; Fokus Bedürfnisse, Bitten sind das Steuerungselement, „Wie geht es Dir damit?“ oder „Was ist bei Dir angekommen?“)
5. Den Einstieg in ein Gespräch vorbereiten
(Selbstempathie, empathische Vermutung, Vorlagen, Scary Honesty – die Angst offenlegen, die es mir schwermacht ins Gespräch zu gehen, Verantwortung für Gefühle und Bedürfnisse klarmachen)
6. Rahmenbedingungen, die Verbindung fördern
(TeilnehmerInnen, Räume, Ressourcen, richtige Gruppe, eigene Form, die Form des Gegenübers, Berechtigungen)
7. Dialog in der Balance von Ehrlichkeit und Achtsamkeit
(Aufrichtigkeit als Wolf, Aufrichtigkeit als Giraffe)
8. Die Gefahren bei vorschnellen Lösungen
(symptomatische und nachhaltige Lösungen)
9. Konflikte zeitnah klären (Störungen frühzeitig ansprechen)
10. Entwicklungen wertschätzen und Dankbarkeit ausdrücken
(nicht dem Zufall überlassen, *Energy flows where Attention goes*, Ministeps, Ganzheitlichkeit)
11. Sich giraffisch entschuldigen (bedauern/entschuldigen)
12. Ein Nein hören können
(Grenzen anerkennen, Ja zu einem anderen Bedürfnis)
13. Pausen machen
(Gespräch vertagen, verarbeiten, integrieren, Empathie tanken)
14. Umgang mit Schweigen
(nichts sagen, nachdenken lassen, Raum halten für Stille, wie gehe ich mit Schweigen um, Selbstempathie/Autonomie respektieren/ Strategie zum Umgang, Schweigen ansprechen/Aufrichtigkeit, eigenes Schweigen ansprechen, loslassen, stille Empathie)
15. Unterbrechen

Haltung 1: Menschenbild (Einstellung)

Manche bezeichnen das Menschenbild oder die Einstellung hinter der GFK als Haltung. Hier ist mit Haltung jedoch mehr gemeint. Haltung ist ein Überbegriff für

die Verbindung von Einstellung, Wissen und von der Fähigkeit zur Selbstreflexion und Emotionsregulation.

1. Das Menschenbild der GFK
2. See me beautiful
3. Jede Handlung ist ein Versuch, das Leben zu bereichern
(hinter jeder Handlung steckt eine gute Absicht)
4. Es gibt weder richtig noch falsch
5. Gefühle wollen ernstgenommen, aber nicht immer ausagiert werden
6. Wir tragen die Verantwortung für unsere eigenen Gefühle
(drei Schritte auf dem Weg zur emotionalen Befreiung: emotionale Sklaverei/Rebellion/Freiheit)
7. GFK ist zunächst beziehungsorientiert und erst danach lösungsorientiert
8. Wir haben immer eine Wahl
9. Es ist genug für alle da
10. Echt geht vor perfekt
11. Worte können Fenster sein oder Mauern
12. Tue nichts, was nicht Spiel ist
Life should be play and it will be play, if you see the need behind it

Haltung 2: Schlüsselunterscheidungen (Wissen)

Dieses Kapitel enthält viele wichtige Schlüsselunterscheidungen der GFK. Manche Schlüsselunterscheidungen wurden jedoch anderen (thematisch passenden) Kapiteln zugeordnet.

1. Prozesse, Modelle und Schlüsselunterscheidungen
2. Schlüsselunterscheidungen zu den vier Schritten
3. Normal und Natürlich,
4. Auslöser und Ursache
5. Empathie und andere Reaktionen
(Sympathie, intellektuelles Verstehen, Mitleid)
6. Macht mit und Macht über (beschützende/bestrafende Macht)
7. [Verbundenheit und] Abhängigkeit/Unabhängigkeit und Interdependenz (wir brauchen einander, sind aufeinander angewiesen)
8. Anerkennung/Wertschätzung und Lob/Zustimmung/Kompliment
9. Selbstempathie und Selbstmitleid
10. Kritik und Feedback
11. Bedauern und entschuldigen (statt bereuen)
12. Konsens und Kompromiss
13. Selbstdisziplin und Gehorsam
14. Respekt und Angst vor einer Autorität
15. Verletzlichkeit und Schwäche
16. Verstehen und einverstanden sein
17. Werturteil und moralisches Urteil
18. Vermitteln und Schlichten
19. Einfühlen vs. intellektuell raten oder fragen wie es jemand geht vs. vermuten, wie es jemand geht
20. Mit dem Leben verbunden und vom Leben entfremdet
21. Beharrlich (hartnäckig) und fordernd
22. Liebe als Handlung, Gefühl und Bedürfnis
23. Giraffenschrei und Wolfsgeheul
24. Freiwilligkeit und Müssen
25. Giraffe sein und sich wie eine Giraffe verhalten



Wie wir die Fackel weiter tragen



Haltung 3: Selbststeuerung (Emotionsregulation)

Dieses Kapitel ist stark von neurowissenschaftlichen Theorien und psychologischen Forschungen beeinflusst. Es handelt sich nicht um die von Marshall Rosenberg vermittelten Kerninhalte der GFK.

1. Emotionsregulation schafft Räume
2. Haltung ist mehr als Einstellung
3. Übersteuernde Emotionen (der Amygdala Highjack)
4. Affektregulation durch den präfrontalen Cortex
5. Neuropsychologische Grundmotive und die Ordnung der Bedürfnisse
6. Die zwölf Primäremotionen in der Ordnung der Grundmotive
7. Funktionale und dysfunktionale Wirkungen von Emotionen
8. Emotionen gezielt verstärken und abschwächen
9. Emotionsflexibilität erlangen
10. Gefühle als Übersprungr reflex
11. Das Eisberg-Modell
12. Vom Fühlen ins Handeln

Praxis 1: Innen –

Lebensdienliches Fühlen und Denken

An dieser Stelle haben wir lange über die Überschrift gesprochen. „Unterstützendes Fühlen und Denken“ oder „Heilsames Fühlen und Denken“ waren als Überschriften ebenfalls im Rennen. Weitere Ideen: angemessen, vital etc. Marshall Rosenberg sprach oft über Gefühle, die durch Denken ausgelöst werden (Ärger, Scham, Schuld). Im Kontext von Gefühlen sprach er auch über Depression. An anderer Stelle sprach er über Gefühle, die in der GFK manchmal (aber nicht von Rosenberg) als Primärgefühle bezeichnet werden (Freude, Trauer). Weil die Wissenschaft inzwischen viel mehr Gefühle diskutiert, wurde diese Aufzählung um Gefühlsbegriffe ergänzt, über die Rosenberg weniger oder gar nicht gesprochen hat.

1. Die 20 zentralen Emotionen des Menschen
2. Vom Gefühl zur Reflexion
3. Überraschung und Verwirrung
4. Schuld und Scham
5. Angst und Sicherheit
6. Dankbarkeit und Trauer
7. Langeweile und Interesse
8. Liebe und Mitgefühl
9. Ehrfurcht und Freude
10. Ärger und Triumph
11. Entspannung und Ekel
12. Stolz und Verachtung

Praxis 2: Außen – Übereinstimmung von Sprache und Verhalten

Kommunikationswissenschaftlich geht es hier um den Begriff der Kongruenz: Denken und Handeln passen zusammen und werden aus einer spezifischen Haltung gespeist.

1. Echt geht vor perfekt (etwas Neues versuchen – weniger authentisch, sich okay finden so wie man es gerade schafft)
2. Vokabeln, Grammatik und Sprachraum der GFK
3. Straßengiraffisch
4. Feedback geben
5. Scary Honesty (als Chance für Kontakt, mein Unbehagen vorschalten und dann zur Aussage kommen)
6. Ehrlichkeit der Giraffe vs. Ehrlichkeit des Wolfs
7. Kongruenz von Haltung, Aussage und Handlung
8. Wenn Schmerz die Empathiefähigkeit blockiert (der erste Schritt ist Selbstempathie, wenn ich überfordert bin, oder Mediator? Oder Therapie?), Grenzen von Empathie, wenn ich selbst vom Schmerz blockiert bin, wenn ...
9. Verantwortung übernehmen (sehen) oder nicht übernehmen (ablehnen, leugnen, delegieren, verdrängen, übersehen)
10. Vertrauen in die Kraft der Verbindung und eine Praxis der gegenseitigen Zuwendung (Der Tanz auf dem Vulkan, *Empathy First, Name it to tame it*, Vertrauen in die Kraft der Verbindung und eine Praxis der gegenseitigen Zuwendung, gerade dann, wenn die Situation emotional oder faktisch heikel wirkt, Bewusstheit über meine Fähigkeit, die guten Absichten zu sehen und eigene Themen zu parken, *See me Beautiful* auch praktizieren, wenn es heiß her geht)
11. Nein sagen, um eigene Bedürfnisse zu schützen (wenn ich Grenzen wahren möchte)
12. Der Giraffenschrei (Stopp-Sagen)

Praxis 3:

Wertschätzen, danken, feiern

1. Vom Mangel zur Fülle (Positivität in der GFK, vom Mangelland ins Fülleland, *See me Beautiful*, proaktiv durch die Bitte zur Handlungsorientierung, worauf blicke ich: die Realität erfüllter Bedürfnisse oder die Fixierung auf den Blick auf den Mangel)
2. Eine Balance aus Geben und Nehmen (ein Fluss aus Geben und Nehmen, das das Gesamtbild/die Gesamtbalance stimmt, nicht 50:50)
3. Wertschätzung anstelle von Lob
4. Wertschätzung vollständig aussprechen (Auslöser klar benennen, erfüllte Bedürfnisse feiern, Gefühle und Bedürfnisse in der Gegenwart benennen)
5. Wertschätzung empfangen (annehmen üben, an sich heranlassen, Scham und überheblichen Stolz überwinden, Unglauben und Selbstzweifel verarbeiten)
6. Selbstwertschätzung als Kraftquelle (Selbstachtung ist die Voraussetzung für Fremdachtung, Depressionen sind die Belohnung fürs Bravsein, Aushalten bis mir was einfällt, sich bewusst auf die Schulter klopfen und sich selbst dankbar sein, Bewusstsein schaffen für die Fähigkeit, eigene Bedürfnisse zu erfüllen, Selbstwirksamkeit, Self-Empowerment, ich kann mich für meine Bedürfnisse einsetzen, Einfluss nehmen)
7. Sich um Wertschätzung kümmern (um eine positive Rückmeldung bitten, Anerkennungsbiten, Nachfragen bei Lob, inwieweit trägt mein Tun zur Erfüllung deiner Bedürfnisse bei, Realitätscheck bei kritischem Feedback)
8. Dankbarkeit aussprechen und empfangen (Gratitude, Dankbarkeit als Lebensqualität kultivieren)
9. Das Leben feiern (*Celebration of Life, Mourning and Celebration*)



10. Remembering (Warum sind wir hier zusammen?)
11. Singen, Tanzen, Lebendigkeit kultivieren (Never walk, if you can dance – von Marshalls Oma, Leichtigkeit und Ernsthaftigkeit erleben können, Vitalität stärken, ganzheitlich lernen)
12. Es ist genug für alle da (Cooperation anstatt Competition, Lebenshaltung „aus der Fülle schöpfen“, Liebe/Zugehörigkeit – ggf. verschieben in sozialen Wandel)

Praxis 4: Konfliktklärung

Marshall Rosenberg hatte einen wichtigen Einfluss auf die Entwicklung der Mediationslandschaft, hat aber selbst (unseres Wissens) nicht mit den fünf Schritten der Mediation gearbeitet. Das folgende Kapitel enthält also Originalinhalte von Rosenberg und darauf basierende Erweiterungen.

1. Urteile sind der tragische Ausdruck unerfüllter Bedürfnisse.
2. Entstehung von Konflikten (1 Absprechen von Teilen der eigenen Wahrnehmung + Gefühlen + Bedürfnissen + eigene Landkarte, 2 Andere für die eigenen Gefühle verantwortlich machen, 3 Man findet keine Strategie, um Bedürfnisse unter einen Hut zu bekommen, 4 Man nimmt sich nicht die Zeit dafür, 5 Man glaubt, dass Bedürfnisse vom anderen erfüllt werden müssen)
3. Chancen und Risiken von Konflikten
4. Denken, dass uns trennt, überwinden (no more right or wrong, jenseits von richtig und falsch begegnen wir uns, spirituelle Haltung)
5. Feindbilder und Vorurteile transformieren (Bedürfnisse hinter der Wolfsshow, was kann ich da tun? Judgements and Enemy-Images)
6. Etiketten hinterfragen (was für Bedürfnisse könnten hinter Verhaltensweisen stecken, die wir mit einer Schublade abwerten)
7. Vergebung als Giraffe ist Verbindung mit den Bedürfnissen (den handelnden Anteilen) des Täters (Forgiveness)

8. Grundgedanken der Mediation

- a. Mediation Phase 1: Sicherer Rahmen und Verfahrensregeln
- b. Mediation Phase 2: Themenklärung
- c. Mediation Phase 3: Konfliktbearbeitung
- d. Mediation Phase 4: Lösungssuche
- e. Mediation Phase 5: Vereinbarungen

Praxis 5: Sozialer Wandel

Sozialer Wandel war ein Kernanliegen von Marshall Rosenberg. Viele Ideen und Konzepte, die heute von GFK-Trainerinnen und Trainern verbreitet werden, waren zu seiner Zeit aber noch nicht

im Umlauf. Als Unterpunkte zählen wir in diesem Kapitel einige Aufgabenbereiche auf, die dementsprechend unterschiedlich bedient werden.

1. Herrschaftssysteme überwinden (im System so zu arbeiten, dass das System verändert wird – falls das nicht geht: das System verlassen, Lernen am Modell Trainer/in, Ermutigung den Mund aufzumachen, Haltung der Augenhöhe, Einfluss nehmen im Einzelgespräch und im Meeting, sich einbringen/von allein passiert nicht)

2. Lebensdienliche Systeme und Strukturen

(Life Serving Systems, Reinventing Organisations)

- a. GFK in persönlichen, sozialen und politischen Konflikten (Minderheiten, People of Colour)
- b. GFK in Führungspositionen
- c. GFK im Rahmen von Verhandlungen
- d. GFK im Coaching und in der Beratung
- e. GFK in der Partnerschaft (und im Geschlechterverhältnis, Diversity)
- f. GFK in der Familie und mit Kindern
- g. GFK im Bildungssystem

3. Entscheidungen moderieren

(Systemisches Konsensieren, Soziokratie, Holokratie)

4. Gleichwürdigkeit in hierarchischen Systemen

(Macht miteinander, Macht übereinander)

5. Geteilte Macht in ganzheitlichen Organisationssystemen

Praxis 6: Beschützende Anwendung von Macht

1. Beschützende Anwendung von Macht
2. Strafen haben ihren Preis
3. Grenzen wahrnehmen, Grenzen wahren (Grenzen setzen)
4. Nein Sagen
5. Stopp sagen (Rückkehr zum Dialog)
6. Gewaltfrei unterbrechen
7. Bewusstheit im Umgang mit Macht (Vorzugsrollen, Privilegien und Verantwortung)
8. Aufgaben delegieren
9. Einfluss nehmen statt Macht auszuüben
10. [Beschützende Anwendung von Macht als Vorwand (Amtssprache)]
11. [Der Unterschied zwischen Werturteilen und moralischen Urteilen]
12. [Giraffenfutter statt Wolfssfutter]

Wie wir die Fackel weiter tragen



Praxis 7: Spiritualität

1. Spiritualität in der GFK
2. Das Ziel heißt Verbindung
3. Leben in Wechselbeziehung (Wir brauchen einander, interdependent)
4. Auch die Umwelt hat Bedürfnisse
5. Ein Leben mit einer Bedeutung (Sinn, persönliches Glück, Meaning, Victor Frankl)
6. Authentizität und Integrität (im Einklang mit seinen Werten leben)
7. Offenheit für Erfahrungen und Reflexion (sich einlassen, Feedback, Haltung)
8. Das Menschenbild der GFK findet sich in vielen spirituellen Lehren und Glaubensrichtungen wieder
9. Zeigen wir uns mit dem, was in uns lebendig ist (Verletzlichkeit bzw. Vulnerability, show up (Gonzales), show your pain, show whats alive in you, express your authenticity, Gruppendynamik: sich dem Lernen der Gruppe zur Verfügung stellen, ernst gemeinte Bedeutung „Wie geht es dir?“)
10. Geduld mit uns und anderen (Veränderung braucht Zeit, gütige Grundhaltung, drei Strategien zur Beschleunigung: üben, üben, üben)
11. Der Unterschied zwischen Mitgefühl und Mitleid (Mitgefühl kann ich nur mit einer Person haben: mir selbst, Mitgefühl = Einfühlung = Empathie, Mitleid = Vermischung mir geht's schlecht, weil es Dir schlecht geht, sich fluten lassen von Gefühlen anderer, Mitleid betrifft unangenehme Gefühle, Mitleid verführt zu Sympathie, Mitgefühl = Augenhöhe, Mitleid = Entfernung tendiert über/unter Augenhöhe)
12. [Die Verbindung zum größeren Ganzen (Divine Energy)]

Zu diesem vorliegenden Konzept und zu der damit verbundenen Arbeit wurden die TeilnehmerInnen des 12. Ausbilder/innen-Treffens um Feedback gebeten. Folgende Rückmeldungen wurden online zur Verfügung gestellt:

»„Für mich ist das zusammengestellte GFK-Wissen so kostbar, dass es weitergeleitet wird an die TrainerInnen, die das Wissen weitergeben.“

»„Eine inspirierende Auflistung, die mir hilft, meine Konzeption zu reflektieren und in einen größeren Zusammenhang zu stellen, wenn es mir um Verbindung mit Angeboten von anderen TrainerInnen geht.“

»„Diese Zusammenstellung erachte ich als eine wertvolle Orientierung.“

»„Diese langjährigen Erfahrungen und Fachwissen zur GFK, teils abgeglichen mit dem Erleben von MBRs Lehre, finde ich so hilfreich als Unterstützung ... dass ich sie, notwendig zur Orientierung, sehr gerne auffallen GFK-Plattformen veröffentlicht sehen möchte.“

»„Wenn ich die zusammengetragenen Inhalte sehe, bin ich zunächst einmal tief beeindruckt und berührt ob des Engagements und der Leidenschaft, die diese Kostbarkeit für mich beinhaltet.“

Diese Sammlung ist aus meiner Sicht eine Zusammenstellung, die äußerst hilfreich für Trainerkolleginnen und -Kollegen sein kann, um eigene Inhalte zu reflektieren, abzugleichen, zu hinterfragen und so zur Klarheit beizutragen. Somit befürworte ich die Veröffentlichung auf der Fachverbandseite, auf möglicherweise anderen Seiten im Netz oder gedruckt. 🌐

Von Al Weckert, Gabriele Lindemann, Andi Schmidbauer

Andi Schmidbauer hat bei Marshall Rosenberg über 70 Trainingstage absolviert und ihn zusätzlich auch öfter ins Deutsche übersetzt. www.akademie-blickwinkel.de

Gabriele Lindemann hat lange bei Marshall Rosenberg gelernt, ab 2004 einige Jahre mit ihm im Schweizer Trainerteam zusammengearbeitet. www.menschenundziele.de

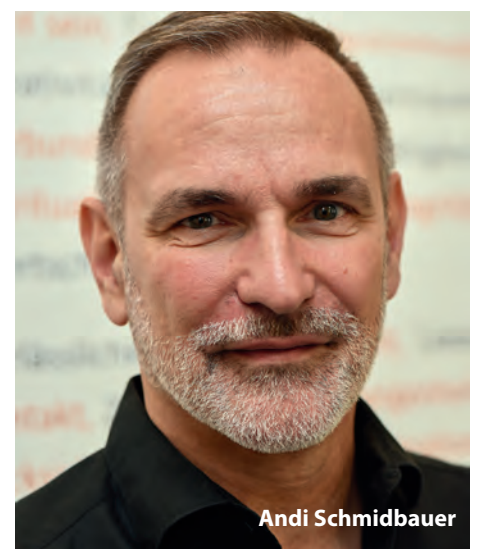
Al Weckert hat zahlreiche Fachbücher, Artikel und Videotrainings zum Thema Gewaltfreie Kommunikation und Mediation veröffentlicht. www.empathie.com



Al Weckert



Gabriele Lindemann



Andi Schmidbauer