

Liebe Gemeinde,

seit geraumer Zeit biete ich in der Gemeinde Einführungskursen, Workshops zur achtsamen, gewaltfreien Kommunikation an. Vielleicht fragen Sie sich, was genau das ist, und warum wir das in der Gemeinde anbieten. Ich möchte Ihnen mit den Worten des Begründers der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) Marshall Rosenberg die Absicht und das Ziel erläutern, wofür die GFK steht.

Eine lebensdienliche Sprache (Quelle nach M. Rosenberg auf dem Kongress in München 2006)

„...Das Wichtigste ist, sich einer lebensdienlichen Sprache bewusst zu machen. Sinn ist, uns zu helfen, eine bestimmte Verbindung zu schaffen. Mit uns und mit anderen. Eine Verbindung, die es uns erlaubt, willentlich zum Wohlbefinden des anderen beizutragen., sodass wir einander von Herzen geben können. Nicht aus Furcht bestraft zu werden, nicht um Liebe zu kaufen, nicht aus Pflicht- und Verpflichtungsgefühlen. Sondern aus der Freude heraus, die wir Menschen fühlen, wenn wir zum Wohlbefinden des anderen beitragen. Das kann schon eine Herausforderung sein, auf diese Art zu kommunizieren, weil wir seit 8000 Jahren auf eine radikal andere Art erzogen worden sind. Wir wurden nicht dazu erzogen, zum Wohlbefinden des anderen beizutragen. Wir wurden dazu erzogen, der Autorität zu gehorchen. Also wurde uns eine Herrschaftssprache gegeben um uns zu netten, toten Leuten zu machen. So dass wir tun, was der Chef oder die Eltern, Lehrer, etc. ... für richtig halten. Also um aus Menschen nette, tote Menschen zu machen, brauchst du eine besondere Sprache. (Anmerkung: Rosenberg nennt es symbolisch/informell „Wolfsprache“) Wie kommunizieren *Wölfe*? Wenn du etwas tust, was ein *Wolf* nicht mag, dann ist der *Wolf* sehr großzügig mit seiner Diagnose über das, was mit dir nicht stimmt. Eine wolfsprechende Person weiß immer, was mit dir nicht richtig ist. Und wenn du ein Kind bist, und du hast wolfsprechende Eltern, dann hört sich das so an *was stimmt nicht mit dir?* *Wölfe* denken, was Menschen sind, was ihr Benehmen ist. *Das ist richtig schlecht!* oder *das ist selbstsüchtig!* Oder es kommt von der anderen Seite *Du bist ein gutes Kind!* Komplimente und Lob sind so gewalttätig wie Kritik. Weil beides von jemand ausgesprochen wird, der behauptet zu wissen, was eine Person ist. Also diese Wolfsprache ist nötig, um die Gerechtigkeit auszuüben, die *Wölfe* haben. Das Gerechtigkeitssystem der *Wölfe* basiert auf Bestrafung und Belohnung. Also wenn du eine positive Beurteilung eines *Wolfes* erhältst, über das, was der *Wolf* möchte, dann verdienst du eine Belohnung. Aber wenn du nicht tust, was der *Wolf* möchte, verdienst du Bestrafung, Tadel, Schuld. Kulturen, die diese Sprache sprechen, beinhalten eine Menge Gewalt und ich denke, dass das die Quelle der Gewalt ist, die wir auf unserem Planeten sehen. Für eine lange Zeit wurden die Menschen dazu erzogen, so zu denken.“

Mit einer von M. Rosenberg entwickelten Methode können wir lernen, diese Art des Sprechens nicht mehr zu hören und anzuwenden. Das bedeutet ein radikales Umdenken unseres Denkens, Sprechens und unseren Gebrauch von Macht. Rosenberg nennt es symbolisch/informell „Giraffensprache“. Sie hilft uns, uns mit unserem eigenen Herzen zu verbinden und mit anderen Menschen. Das braucht Bewusstsein und die Bereitschaft, sich für diese andere Haltung zu öffnen, sich selbst auf liebevolle Art und Weise begegnen zu können und mit anderen Menschen sich in seiner Verletzlichkeit zu zeigen.

Dafür stehen die Angebote an Einführungskurse, Workshops und laufende Übungsgruppen. Wenn Sie Interesse haben, melden Sie sich gerne bei mir. Auch wenn bei den Kursen, die wir über unsere Homepage, Newsletter, Verkündungen und Amtsblatt anbieten, für Sie zeitlich gerade nichts passend ist!

Ich freue mich auf Sie! Ihre Angelika Landwehr



Mobil 01515 30 65 694 E-Mail [angelika.landwehr@drs.de](mailto:angelika.landwehr@drs.de)