



Empathische Zeit

News für den sozialen Wandel durch Gewaltfreie Kommunikation

Ausgabe 4/15 - erschienen bei Empathikon.de

4,80 €



Marshall Rosenberg (†)
Das unbekannte Interview



Neues vom Netzwerk-Treffen
in Niederkaufungen



Miki Kashtan exklusiv: Unsere
ererbten Geschichten



Der Weg zum sozialen Wandel

- 🌐 Jenseits von Strafe: GFK im Knast
- 🌐 Die Firma der Zukunft: Wie wollen wir arbeiten?
- 🌐 Flüchtlinge in Europa – Was können wir tun?

Die Weihnachtsmarkt-Giraffe geht um

Richard Schut bringt den Geist der Gewaltfreien Kommunikation zu den Menschen, die in der Adventszeit Gemeinschaft und Nähe suchen

Im November beginnt das dritte Jahr, in dem ich den Geist der Gewaltfreien Kommunikation auf Weihnachtsmärkten teile. Da ich aus Holland stamme, fasziniert mich die deutsche Begeisterung für Weihnachtsmärkte. Meine erste Weihnachtsmarkt-Erfahrung fand im Jahr 2007 statt: Durch Zufall stolperten eine GfK-Freundin und ich auf einen solchen. Ich erinnere mich an meine Begeisterung dafür, dass Menschen so viel Energie (und Liebe?) aufwenden, um diese besonderen Märkte aufzubauen und zu unterhalten. Meine Freundin war etwas weniger enthusiastisch, da für sie die Märkte eher ein Symbol für Konsumverhalten darstellten.

Im Gespräch mit deutschen Freunden während der letzten Jahre begann mich das Paradox der deutschen Weihnachtsmärkte immer mehr zu faszinieren. Auf der einen Seite stehen diese Märkte für Wärme, Zusammenschluss und Nähe, auf der anderen Seite vermissen viele meiner deutschen Freunde dort echte menschliche Verbindung. Da ich es als meine persönliche Herausforderung betrachte, GfK ins Alltagsleben zu integrieren, habe ich eine Berufung gefunden: Den Geist der Gewaltfreien Kommunikation auf deutsche Weihnachtsmärkte zu tragen.

VERBINDUNG

Schritt 1 besteht darin, Verbindung aufzubauen. Ich gehe auf den Märkten mit einem großen gelben Fragezeichen umher. Es hat sich gezeigt, dass das ein ziemlich einfacher Weg ist, um mit Leuten in Kontakt zu kommen. Die Menschen sprechen mich an und fragen mich, was ich da mache: Eine gute Frage! Darauf aufbauend, improvisiere ich spielerisch mit unserer Verbindung. Manchmal erzähle ich ihnen, dass ich auf der Suche nach dem Geist

der Weihnacht bin, manchmal erkläre ich, dass ich genauso wenig weiß wie sie, was ich da mache, oder ich stelle einige Weihnachtsrätsel, wie z. B. „Draußen, wo es ganz kalt und eisig ist, habe ich nichts an, aber drinnen, wo es warm und gemütlich ist, trage ich gerne Bunt. Was bin ich?“. Mit dieser spielerischen Energie baue ich Vertrauen und Verbindung zu den Menschen auf.

BEDÜRFNISSE

Ist die Verbindung geknüpft, stelle ich den Menschen kleine Weihnachtsherausforderungen; diese haben mit Teilen, Verbindung und Wertschätzung zu tun. Eine meiner Lieblingsherausforderungen ist, die Leute nach einer Person in ihrem Leben zu fragen, die ihnen besonders viel bedeutet, das kann ein Partner, Kollege oder Freund sein. Hier ist der Punkt,



wo die Empathie einsetzt.

Ein Beispiel für ein solches Gespräch könnte sein:

„Welche Person schätzen Sie besonders in Ihrem Leben?“

„Na, meinen Ehemann/meine Frau.“

„Wie heißt er/sie?“

Als Beispiel nehmen wir mal „Marie“.

„Was mögen Sie an Marie?“

„Was ich an ihr mag? Na, sie ist meine Frau...“

„Und was mögen Sie besonders an ihr?“

„Was meinen Sie? Sie ist meine Frau, ich mag alles an ihr.“

„Ah... Schätzen Sie besonders, dass sie immer für Sie da ist?“

„Nein, das ist es nicht. Ich mag eher, dass wir so viel zusammen lachen.“



„Mmmmh, Sie mögen die Leichtigkeit und Lockerheit, wenn Sie mit ihr zusammen sind?“

„Ja! Wir haben unsere eigene Art von Humor.“

„Mmmmh, ich höre, dass ein großes Vertrauen zwischen Ihnen besteht.“

„Ja, wir kennen uns seit X Jahren.“

„Ich sehe viel Wärme in Ihrem Gesicht, wenn Sie von ihr sprechen.“

„Ja, sie ist einer der fürsorglichsten und einfühlsamsten Menschen, die ich kenne.“

Indem ich meine GfK-Fähigkeiten im Zuhören nutze, unterstütze ich Menschen dabei, Klarheit darüber zu finden, welche ihrer Bedürfnisse im Kontakt zu ihren liebsten Menschen erfüllt werden.

BITTE

So, in guter GfK-Tradition brauchen wir noch eine Bitte, stimmt's? Ich habe gesehen und gefühlt, wie sich mein Gesprächspartner geöffnet und seine Wertschätzung geteilt hat. Jetzt besteht der nächste Schritt darin, eine konkrete, erfüllbare Bitte zu stellen. Je nachdem, ob die geliebte Person anwesend ist oder nicht, bitte ich die Menschen darum, diese Person entweder anzurufen oder ihr persönlich das zu sagen, was sie mir gerade erzählt haben, in ungefähr denselben Worten. Was dann geschieht, ist reiner Giraffenenergie-Saft: Menschen rufen ihre Liebsten an und erzählen, wieviel sie ihnen bedeuten, in so zarten und liebevollen Worten. Menschen zeigen mir die SMS, die sie gerade verschickt haben, um die Person am anderen Ende zu feiern. Menschen haben Tränen in den Augen, wenn sie mit ihren Lebenspartnern

teilen, vielleicht zum ersten Mal mit diesen Worten, welche Bedürfnisse in ihrer Beziehung erfüllt werden. Wenn das passiert, fühle ich, wie der Geist von Weihnachten und der Geist der GFK miteinander tanzen.

GESELLSCHAFTLICHE VERÄNDERUNG

Nachdem ich das zwei Jahre lang gemacht habe, höre ich immer wieder von wunderbaren Auswirkungen des großen gelben Fragezeichens. Einer meiner Freunde hat sich zum ersten Mal in seinem Leben seiner Mutter mitgeteilt. Ihre Verbindung wird tiefer. Leute schicken aktiv ihre Freunde auf den Weihnachtsmarkt, um „Mr. Fragezeichen“ zu treffen. Menschen erzählen mir, dass sie es so sehr mochten, ihre Wertschätzung zu teilen, dass sie dies jetzt regelmäßig mit ihren Freunden tun. Alles kleine Wellen, die von einem einfachen Fragezeichen ausgehen.

MEINE BITTE

Ich bin aufgeregt, wenn ich an die kommende Weihnachtszeit denke. Ich freue mich darauf, Menschen auf verschiedenen Weihnachtsmärkten überall in Deutschland zu treffen, tiefere Verbindungen mit ihnen einzugehen und mit ihnen den Zauber des Fragezeichens zu teilen: Den Geist der Gewaltfreien Kommunikation auf dem Weihnachtsmarkt. Ich suche finanzielle Unterstützung, um zu reisen, und eine Unterkunft, während ich Weihnachtsmärkte in ganz Deutschland besuche. Wenn du Lust hast, die Fragezeichentour dieses Jahr zu begleiten, entweder, indem du mit mir zusammen gehst oder indem du mich auf meiner Reise unterstützt, schreib mir bitte unter richard@thepowerofmoo.com



Ist Social Change in GFK-Organisationen möglich?

Gedanken von Irmtraud Kauschat

„Wenn du schnell gehen willst, gehe allein, wenn du weit gehen willst, geh gemeinsam“ (afrikanisches Sprichwort)

Social Change heißt für mich, Macht zu teilen bzw. gemeinsam auszuüben, z. B. in Bezug auf Entscheidungsprozesse und Informationen.

Für mich ist die spannende Frage, inwieweit das möglich ist in Organisationen der Gewaltfreien Kommunikation, die gleichzeitig legale Strukturen haben, zum Beispiel in einem gemeinnützigen Verein. Insofern boten und bieten die Gründung des Darmstädter Netzwerkes für Gewaltfreie Kommunikation und von D-A-CH die Möglichkeit, unter lebensnahen Bedingungen zu erforschen, wie geteilte Macht miteinander gelebt werden kann. Wichtig ist für mich herauszufinden, wo die Grenzen durch legale Strukturen, und wo sie in den Köpfen und Herzen gesetzt werden.

Im Jahr 2008, als beide Organisationen gegründet wurden, war die Soziokratie – die wir in den vorausgegangenen Jahren als eine Möglichkeit kennen gelernt hatten, Entscheidungen jenseits von Konsens oder demokratischen Abstimmungen zu treffen – die beste Option für uns. Ich war begeistert von der Idee, dass es möglich sein würde, mithilfe des soziokratischen Entscheidungsprozesses mehr Menschen mitnehmen zu können, als dies mit demokratischen Abstimmungsformen möglich ist. Wir Gründungsmitglieder und die Menschen, die die Gründung der beiden Organisationen unterstützten, schrieben aus diesem Grund den soziokratischen Entscheidungsprozess in die Satzung.

Damit stießen wir an die Grenzen der legalen Möglichkeiten. Das deutsche Vereinswesen kennt keinen Konsens.

Für uns erhob sich die Frage, ob wir versuchen wollten, das vor Gericht durchzusetzen, oder einen anderen Weg finden wollten. Ein Gerichtsverfahren würde viel Geld kosten und damit unsere Finanzen bei weitem übersteigen, der Ausgang wäre unsicher und es würde lange dauern bis wir als Verein anerkannt würden. Deswegen entschlossen wir uns nach einem Hinweis dazu, das soziokratische

Entscheidungsverfahren aus der Satzung herauszunehmen und es durch Mehrheitsentscheidung zu ersetzen.

In unserer Geschäftsordnung schrieben wir dann fest, dass wir den soziokratischen Entscheidungsprozess für unsere Entscheidungen nutzen.

Im Jahr 2015 haben wir nach einem längeren Vorbereitungsprozess in beiden Organisationen in der Geschäftsordnung die soziokratische Entscheidungsfindung ersetzt durch Systemisches Konsensieren.

Das Systemische Konsensieren eröffnet Möglichkeiten erweiterter Teilhabe, da die Menschen, die an einer Abstimmung teilnehmen, nicht persönlich anwesend sein müssen. Dies ist insbesondere wichtig für einen Verein wie D-A-CH, dessen Mitglieder im gesamten Deutsch sprechenden Raum leben.

Meine Einschätzung ist, dass wir durch unsere Offenheit für Weiterentwicklung auch in legalen Organisationen einen großen Spielraum haben und Macht gemeinsam auszuüben.

Wir bemühen uns auch um Transparenz, um den Informationsfluss zu gewährleisten. Dazu laden wir die GFK-Öffentlichkeit zu Telefonkonferenzen und zu unserer Mitgliederversammlungen ein.

Anders sah es für mich beim CNVC Board aus, dessen Mitglied ich von Januar 2012 bis November 2013 war.

Die Mitglieder des Boards werden nicht gewählt, sondern von den bereits existierenden Mitgliedern ernannt. Zu meiner Zeit als Mitglied war es trotz mehrerer Versuche meinerseits nicht möglich, die Telefonkonferenzen öffentlich zu machen. Für mich war die Mitgliedschaft im Board eine Art Social Change-Projekt, das ich nach der Investition von viel Zeit und Energie als fehlgeschlagen ansehe.

Die Frage ist, wo der Unterschied liegt. Könnte es sein, dass die Intention den Unterschied bestimmt?

D-A-CH und z. B. das Darmstädter GFK-Netzwerk wurde mit der Intention gegründet, Macht gemeinsam auszuüben und zu erforschen wie das möglich ist unter den gegebenen Bedingungen. ➤