

## **GFK in der Erziehung, im beruflichen und privaten Umfeld**

Zum 19. Mal gibt es in der Bessunger Knabenschule Gewaltfreie Kommunikation zum Anfassen und Erleben.

### **Was ist Gewaltfreie Kommunikation?**

Ein Aspekt der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) ist der einfühlsame Umgang mit sich selbst und den Mitmenschen. Die GFK unterstützt Menschen dabei, in jeder Situation herauszufinden, was sie und ihr Gegenüber konkret brauchen, indem sie die Aufmerksamkeit auf die jeweils aktuellen Gefühle und Bedürfnisse richtet und so alte Denkmuster und Verhaltensregeln überwindet.

**Programm: 9:00 - 9:30 Uhr**

**Ankommen, Begrüßung und Vorstellen der Workshops.**

## **9:30 - 11:00 Uhr (4 Parallel-Veranstaltungen)**

### **1. GFK bedürfnisbasiert – Eine Einführung**

Bedürfnisse sind die Wurzeln unserer Gefühle und die Motivation für unsere Handlungen. Ausgehend von dieser Grundannahme lernen wir in diesem Workshop die GFK kennen.

*Birgit Schulze*

### **2. Wofür bin ich verantwortlich?**

Zu Beginn fragen wir uns: „Wann entfremdet mich mein Verständnis von Verantwortung von mir und anderen? Und „Was tun, wenn andere Verantwortung leugnen?“. Dann erforschen wir: „Wie lebe ich Verantwortung möglichst ‚gewaltfrei‘?“

*Michael Kreutzer*

### **3. Vom Konflikt zur Versöhnung?**

Wie gehen wir mit Konflikten um? Trauen wir uns sie direkt anzusprechen oder sitzen wir sie aus? Der Ansatz der Restorative Circles, der aus der GFK entstanden ist, zeigt einen erfolgversprechenden Weg für alle.

*Christiane Welk*

### **4. Konfliktgespräche mit Kindern und Jugendlichen**

„Was soll dieses Verhalten bloß?“, fragt man sich als Elternteil oder Pädagoge oft. Wir gehen heute zusammen auf die Suche nach dem ‚guten Grund‘ und üben trotz Wut, Enttäuschung, und Trauer in Verbindung mit unserem Gegenüber zu kommen.

*Nikola Poitzmann*

## **11:30 - 13:00 Uhr (4 Parallelveranstaltungen)**

### **5. Trotzphase oder Autonomie? Dem schreienden Kind im Supermarkt einfühlsam begegnen**

Ausgehend von Ihren Erfahrungen mit „trotzigen“ Menschen, schauen wir uns an, um was es eigentlich geht.

*Birgit Schulze*

### **6. Schuld, Scham und Verantwortung (Teil 1 und 2)**

..sind Schlüsselunterscheidungen in der GFK. Sie entstehen aus Urteilen über etwas, was geschehen ist. Wir erforschen gemeinsam, wie wir Schuld/Scham transformieren können in Trauer und Verantwortung übernehmen für das, was jede\*r von uns JETZT beitragen kann zu einer Welt, in der die Bedürfnisse aller gesehen werden.

(Ein Einstieg in den 2. Teil ist NICHT möglich)

*Irmtraud Kauschat*

### **7. Resilienz – Wieder in die Mitte kommen**

Resilienz ist die Fähigkeit, in schwierigen Lebensphasen wieder Zugang zur eigenen Kraft zu finden. Die Verbindung mit Gefühlen und Bedürfnissen führt zu erfüllenden Handlungen.

*Gretel Steffen und Michael Kreutzer*

### **8. GFK-Plus – Neue vier Schritte für ein Miteinander jenseits von unten und oben (Teil 1 und 2)**

Im Miteinander gibt jeder erstmal sein Bestes. Trotzdem kommt oft so wenig dabei heraus. Irgendwann resigniert man und am Ende hat man nicht einmal mehr den Wunsch oder die Kraft, jene Konflikte zu lösen, die entstehen, wenn die Dinge schon wieder nicht zusammenpassen wollen. Das muss jedoch nicht mehr so sein, denn der gelingenden Gemeinsamkeit liegt eine greifbare Struktur zu Grunde, die jetzt entschlüsselt wurde. Unter dem Namen GFK-plus wurde sie in eine anwendbare Form gebracht. GFK-plus besteht- wie die GFK auch-, aus vier einfachen Schritten, die das private und berufliche Miteinander deutlich verbessern können.

*Gabriel Fritsch*

## **13:00 - 14:00 Uhr Mittagspause**

## **14.00 – 15.30 Uhr (4 Parallelveranstaltungen)**

### **9. Schuld, Scham und Verantwortung (Teil 2) s.o.**

*Irmtraud Kauschat*

### **10. GFK-plus - Neue vier Schritte für ein Miteinander jenseits von unten und oben (Teil 2) s.o.**

*Gabriel Fritsch*

## **11. Wie passen GFK und unser Schulsystem zusammen?**

Kann die GFK unsere Schule befruchten? Wo beißen GFK und Schule sich? Mit diesen Fragen erforschen wir gemeinsam, wie wir den so wertvollen Ansatz der GFK für uns in der Schule umsetzen können.

*Christiane Welk*

## **16:00 - 17:30 Uhr ( 1 Veranstaltung für Alle)**

### **12. Wertschätzende Sprache statt Polarisierung**

Wenn der Workshop stattfindet, werden die Landtagswahlen in Hessen und Bayern vorüber sein. Vermutlich werden wir wieder Zeugen sein für den polarisierenden und Angst machenden Gebrauch von Sprache. Der 9. November, der Jahrestag der Reichspogromnacht steht vor der Tür. Hier ein Beispiel aus dem vor kurzem gestarteten Twitter „#MeTwo“, das zeigt, wie subtil auch Nachrichten gesendet werden. Dort tauschen sich Menschen aus über ihre Erfahrungen mit Alltags-Rassismus. „Du bist trotzdem kein Deutscher“, schrieb ein User, „Du wirst ja auch nicht zum Indianer, wenn du in die USA eingewandert wärst.“

*Da kann man erst mal sagen: „Ja ,klar“. Dann die Überlegung, was soll damit ausgedrückt werden? Die Indianer fielen Massakern zum Opfer, wurden zu einer abgeschobenen Minorität...Die Antwort auf Basis der GFK würde heißen: „Ja, und gleichzeitig sind wir alle Menschen, die die gleichen Bedürfnisse haben, nach Sicherheit, nach Leben, das ist das, wofür ich eintrete.“*

Mit dem Workshop bieten wir neben einer kurzen Einführung ein Forum zum Austausch in Kleingruppen, wie wir basierend auf der Gewaltfreien Kommunikation zu einem wertschätzenden Miteinander beitragen und gleichzeitig klar Stellung beziehen können.

Wir schaffen auch einen Raum, in dem Ängste empathisch gehört werden und wir gemeinsam nach Möglichkeiten suchen, sie zu überwinden.

Gemeinsam wollen wir erforschen, wie der Anspruch von GFK-Lebenden, die Bedürfnisse aller wichtig zu nehmen, in Alltagssprache umgesetzt werden kann.

*Irmtraud Kauschat und weitere Mitglieder des Vereins*

**Gabriel Fritsch;**

Kommunikationsentwickler und Methodenforscher  
[www.gfk-mediation.de](http://www.gfk-mediation.de)

**Irmtraud Kauschat;**

GFK seit 1994 Schwerpunkte: Intensivkurse, Mediation, Coaching.  
[www.gewaltfrei-darmstadt.de](http://www.gewaltfrei-darmstadt.de)

**Michael Kreutzer, GFK, Achtsamkeit und Digitales**

**Nikola Poitzmann;** Lehrerin und Landeskoordinatorin Süd im Projekt „Gewaltprävention und Demokratielernen“ des HKM,  
[www.gud.bildung.hessen.de](http://www.gud.bildung.hessen.de)

**Birgit Schulze,** GFK-Trainerin, Wirtschaftsmediatorin, bietet im deutschsprachigen Raum Streitkultur für Gruppen und Teams an.  
[www.birgitschulze.com](http://www.birgitschulze.com)

**Gretel Steffen,** Trainerin für einfühlsame Kommunikation  
[www.mediation-darmstadt.org](http://www.mediation-darmstadt.org)

**Christiane Welk;** Lehrerin, zertifizierte GFK-Trainerin(CNVC), Gestaltpädagogin, Qigong;  
[www.christiane-welk.de](http://www.christiane-welk.de)

**Eine Bitte an alle, die mit dem Auto kommen:**  
**Bitte parkt außerhalb des Hofes der Knabenschule.**

**Am Nachmittag findet dort das Laternenfest des Kindergartens und Hortes statt. Da ist kein Platz mehr für Autos.**

**Finanzieller Beitrag:**

15 -30 € pro Workshop (je nach Möglichkeit und/oder Mithilfe bei der Organisation des Tages).

**Anmeldung:** online unter [www.gewaltfrei-darmstadt.org](http://www.gewaltfrei-darmstadt.org)

Bitte nutzt diese Möglichkeit. Es hilft uns enorm, um den Tag zu organisieren.

**Änderungen:** im Programm sind möglich. Das aktuelle Programm findet Ihr auf der Homepage.  
[www.gewaltfrei-darmstadt.org](http://www.gewaltfrei-darmstadt.org)

**Essen und Trinken:** Es gibt ein Mittagessen - vegetarisch und vegan. In den Pausen gibt's Tee, Kaffee und Süßes.. Wir bitten um Anmeldung, damit wir besser planen können. Ein finanzieller Beitrag zum Mittagessen wird vor Ort erhoben.

**Mitbringen:** Schreibzeug und dicke Socken (2 Räume dürfen nicht mit Straßenschuhen betreten werden).

**Der Erlös** geht zu 50% an das Netzwerk, die anderen 50% an das Projekt zur Ausbildung von GFK –Trainer\*Innen in Kenia.

**Adresse/ Anfahrt:**

**Bessunger Knabenschule, Ludwigshöhstraße 42, 64285 Darmstadt.**

Am besten mit der Straßenbahn Linie 3 in Richtung Lichtenbergschule bis zur Haltestelle „Weinbergstraße“

**Veranstalter :**

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt-Süd Hessen e.V.  
Kontakt: [info@gewaltfrei-darmstadt.org](mailto:info@gewaltfrei-darmstadt.org)  
[www.gewaltfrei-darmstadt.org](http://www.gewaltfrei-darmstadt.org)



**Gewaltfreie Kommunikation in der Erziehung,  
im beruflichen und privaten Umfeld –**

**19. Kennenlerntag der GFK**

4. November 2018 von 9.00- 18.00 Uhr, Bessunger Knabenschule, Darmstadt