

Das Frauenteam des Dekanats Weiden hatte wieder zum alljährlichen Frauenfrühstück eingeladen. Unser Gemeindehaus war als Veranstaltungsort ausgesucht worden und so hatten Traudl Klinger und ihr Team ein reichhaltiges Frühstücksbuffet vorbereitet.



Als „Leckerbissen“ ganz anderer Art stellte sich das diesjährige Thema „Gewaltfreie Kommunikation (GfK) nach Dr. Marshall Rosenberg“ heraus. 80 Frauen kamen, um sich den Vortrag nicht entgehen zu lassen.



Diese Kommunikationsform brachten die Referenten Zdanek Hacker und Sigrid Künkler, die beide eine Qualifikationsausbildung nach Rosenberg absolviert haben, den Zuhörerinnen auf lebendige Weise näher.

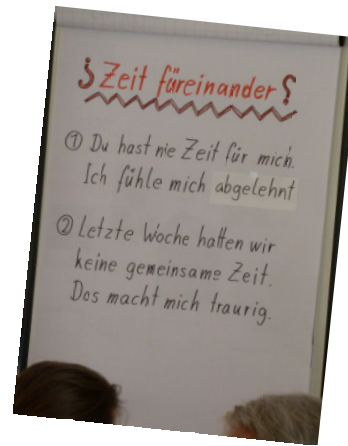
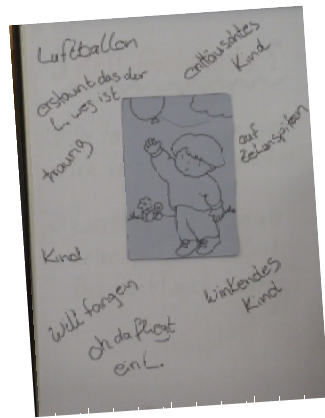
Die Gewaltfreie Kommunikation hat zum Ziel, Beziehungen aufzubauen und zu erhalten, Bedürfnisse zu befriedigen ohne anderen Gewalt anzutun, schmerzliche Kommunikationen zu verändern und Konflikte zu wandeln.

Mit zwei Handpuppen, einer Giraffe und einem Wolf, wurden die Technik und die Sprachhaltung dargestellt. Die Giraffe symbolisiert Herz, Gefühle, Bedürfnisse und das Streben nach Verbindung und Konsens. Der Wolf will immer im Recht sein und sucht die Fehler bei den Anderen.



Auch wenn die Gewaltfreie Kommunikation mehr eine Einstellung ist, so hat sie doch Methode. Die andauernde Übung soll die innere Lebensweise und die Beziehung zu sich und anderen verändern. Die wesentlichen vier Schritte dabei sind:

Bitte oder Wunsch (konkret, handlungsorientiert), Bedürfnisse (was ich brauche), Gefühle (ohne Vorwurf) und Situation (ohne Bewertung und Deutung).



Die Teilnehmenden nahmen rege am Gespräch teil und steuerten Vieles aus eigener Erfahrung bei, so dass eine lebhaftere Diskussion entstand. Von den Referenten wurden die Beispiele ausführlich besprochen und analysiert. Am Ende konnte jeder für sich eine Anregung mit nach Hause nehmen, wie der nächste Konflikt vielleicht besser gelöst werden könnte.

Die Frauen waren zum Schluss so begeistert, dass sogar der Vorschlag gemacht wurde, doch ein „Männerfrühstück“ mit diesem Thema durchzuführen.