



Empathische Zeit

News für den sozialen Wandel durch Gewaltfreie Kommunikation

Ausgabe 3/2016 – erschienen bei Empathikon.de

5,80 €



150 GFK-Aktive zu Gast beim
European NVC Summer Festival



Von alten Hasen lernen:
Isolde Teschner, München



Nachhilfe für TrainerInnen: Bei
Google gefunden werden



So funktioniert GFK in Unternehmen

- 👁️ Change Management bedeutet Zuhören
- 📅 Aus dem Tagebuch einer Führungskraft
- 🗣️ Klatsch und Tratsch im Betrieb ein Ende bereiten

„Wir sind alle verbunden und eins!“

Zweiter Teil unserer Serie: Diplom-Psychologin und CNVC-Trainerin Lorna Ritchie im Gespräch mit **Isolde Teschner**

Isolde Teschner hat vor 30 Jahren, im April 1986, als erste Interessierte Marshall Rosenberg nach Deutschland eingeladen. Sie war die erste Assessorin für GFK im deutschsprachigen Raum und Gründungsmitglied von DACH e.V. Trotz ihres fortgeschrittenen Alters ist sie aktives Mitglied im Münchner Netzwerk und insbesondere aktiv beteiligt an der Friedenskonferenz in München.

Lorna Ritchie: In diesem Jahr feierst Du Deinen 80. Geburtstag, gratuliere! Hast Du einen Wunsch an die junge GFK-Generation im GFK-Netzwerk?

Isolde: Mir würde es gefallen, wenn es mehr Infostände über die GFK wie letzten Sonntag hier in München auf einem Buddhistischen Fest gäbe und nicht nur ich dort stünde, sondern auch Jüngere: Ein Stand auf einem Fest mit vielen verschiedenen Beiträgen informierender oder kultureller Art. Es ist mir wichtig, dass wir uns an den Veranstaltungen anderer Initiativen beteiligen.

Würdest Du sagen, Dein Weg ist geprägt durch das Kennenlernen von Marshall Rosenberg und seiner Arbeit?

Isolde: Ja, natürlich. Unter anderem. Marshalls Arbeit ist ein wesentlicher Teil. Gewaltfreie Kommunikation ist für mich Teil der Friedensarbeit.

Gibt es ein Setting mit der GFK, das Du als „schwierig“ erlebt hast?

Isolde: ... Besonders schwierig ist es für mich, wenn ich mit Leuten zusammenbin, die ein anderes Wertesystem haben.

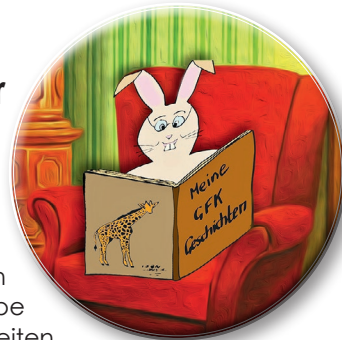
Besonderes Mitgefühl habe ich für Regionen der Welt, die von Krisen bzw. Krieg heimgesucht sind. Ich komme aus der Friedensbewegung und die Ersten, die sich mit GFK beschäftigt haben, waren Menschen, die in dieser Bewegung tätig sind. In Palästina war ich dann 2007 mit einem Projekt der Friedensinitiative Pax Christi. Weil ich vorher als Touristin Palästina besucht hatte, lag mir dieses Projekt sehr am Herzen. Die Verständigung vor Ort in unseren Workshops war eine Herausforderung, weil viele Teilnehmende kein Englisch sprechen konnten. Die arabische Übersetzung war dann notwendig, und wir konnten nicht sicher sein, dass die Übersetzung auch stimmte (lacht), aber das

ist ja immer so mit Übersetzungen. Mit mehreren Frauen in einer Gruppe dort zu arbeiten war deshalb für mich nicht sehr leicht, weil es zu deren Kultur gehört, sich nicht ausreden zu lassen. Sie haben alle durcheinander geredet und schienen in der Lage zu sein, sich gegenseitig gleichzeitig zuzuhören. Das machte mir aber große Probleme – ich habe dann einfach gar nichts verstanden (lacht).

Auch wie die Männer und Frauen miteinander das Zusammenleben gestalteten, war eine Herausforderung. Die für mich ganz alltäglich erlebte Gleichberechtigung von Mann und Frau gab es so, jedenfalls aus meiner Perspektive, nicht. Wir haben zuallererst mit den Frauen gearbeitet, sie kamen gern und nahmen aktiv teil. Wir waren zwei Wochen dort und erst nach einigen Tagen kamen auch die Männer dazu, wahrscheinlich weil das Thema „Umgang mit Kindern“ dran war. Also waren unsere Angebote für Elternpaare als Teilnehmende. Einige der Väter waren arbeitslos und deren Frauen hatten keinen Beruf – diese missliche Lage hat sich sehr negativ auf die Beziehung der Eltern untereinander ausgewirkt. Schließlich ging es in den Trainings auch um die Paarbeziehung. Dabei haben wir bemerkt, dass die Männer zögerlicher waren sich zu äußern als die Frauen. Die Frauen nahmen die Einladung zum Gespräch gerne an. Bis heute habe ich sehr persönlichen Kontakt zu einigen der Frauen. Sie besuchen mich immer noch, wenn wir sie von Pax Christi aus einladen.

Das hat Dir besonders gefallen, wenn alle Beteiligten an dem Prozess der GFK teilnehmen und alle sich eingeladen fühlten?

Isolde: Ja, unbedingt. Ich finde es auch sehr schwierig, wenn die Teilnehmenden nicht freiwillig kommen, sondern



Isolde Teschner war die erste Assessorin im deutschsprachigen Raum. Ihre besondere Aufmerksamkeit gilt der Friedensbewegung.

geschickt werden, z.B. in Schulen habe ich das oft erlebt. Die Schulleitung wollte eine Fortbildung für die Lehrkräfte oder die Schüler, und ich war oft unsicher, aus welcher Absicht dies geschieht. Mich interessierte die Motivation der Teilnehmenden – ich wollte am liebsten eine freiwillige Teilnahme von allen. Im ersten Schritt beim Workshop suchte ich oft das Gespräch, um herauszufinden, was die wirkliche Motivation für die Teilnahme am Workshop war.

Und Dir liegt viel daran, dass Kinder ihre eigene Motivation finden können und auch frei entscheiden?

Isolde: Ja, das liegt sicher an meinen eigenen Kindheitserfahrungen. Mein Vater hat gearbeitet und ich verbrachte oft viel Zeit tagsüber mit meiner Mutter. Es gab da so gewisse Regeln. Es war beispielsweise untersagt, zu den Nachbarn zu gehen und sich dort aufzuhalten, aber ich habe es trotzdem gemacht. An einem Nachmittag sagte meine Mutter bei meiner Rückkehr, „warte bis Vater nach Hause kommt, dann wird er Dich hauen“.

Ich sehe mich jetzt noch, über 70 Jahre ist es her, auf der Treppe sitzen und ich lausche wie meine Mutter meinem Vater erzählt, was ich gemacht hatte. Sie sagte ihm „sie muss bestraft werden“, und da antwortete mein Vater: „Ich soll das Spatzerle hauen? Nein ... das kann ich nicht“. Da ging etwas in mir auf. Es gibt also auch andere Handlungen und Sichtweisen, auf etwas zu reagieren. Es muss nicht immer Gewalt sein. Mein Vater hat das in mir geweckt. Zur damaligen Zeit war es etwas Besonderes in der Erziehung. Körperliche Züchtigung war an der Tagesordnung, da hat niemand in Frage gestellt, ob Kinder gehauen werden.

Meinst Du, damals begann Deine Leidenschaft für die Gewaltfreie Kommunikation und das war ein „Schlüsselerlebnis“?

Isolde: Ja genau, ich wollte herausfinden, wie das geht, dass wir uns für den gewaltfreien Weg entscheiden können. Und das können wir immer. Gewaltfrei heißt dann für mich, Mitgefühl zu empfinden und dies zum Ausdruck zu bringen. Ich kann mir nicht vorstellen, dass ich gar keine Empathie für jemand aufbringen kann. Eine Umarmung geht immer! (lacht). Es geht um Menschen-

liebe. Ich kann den Menschen sehen, auch wenn ich das, was er gerade macht, nicht verstehe oder mag!

Wenn es passiert, dass es mir schwer fällt – ich lasse es zu, keine Empathie zu haben. Ich muss das nicht. Je nachdem, wer mir gegenüber ist, sage ich dann, „ich brauche eine Pause“. In der Pause frage ich mich dann, was erlebe ich im Moment und wie geht's mir gerade? Welches Bedürfnis ist gerade nicht erfüllt und was möchte ich, dass der/die Andere tut? Das ist für mich Selbst-empathie, die mir Kraft gibt. Es entsteht ein anderer Zustand in mir. Die ganzen Schuldzuweisungen gegenüber dem anderen Menschen und mir selbst sind wie weggeblasen. Unter Umständen richte ich eine Bitte an mich selbst. Es kann sein, dass es trotzdem nicht ausreicht. Dann suche ich das empathische Gespräch mit anderen.

Woran bemerkst Du, dass Du gerade mit Deiner Empathie an Grenzen stößt?

Isolde: Viele Gedanken wirbeln in mir herum. Im Kopf ist viel los und es wird schwer zu sortieren. Es entsteht Verwirrung. Dann mache ich einfach eine Pause und teile das auch mit. Pausen sind wichtig; auch den Mut zu haben, um eine Pause zu bitten. Das ist für mich mittlerweile selbstverständlich und ich glaube, viele vergessen sich das zu erlauben.

Was für eine Situation könnte Dich an so eine Grenze bringen?

Isolde: Wenn ich höre, wenn jemand sagt, ich habe „GFK angewendet“, dann will ich mich aufregen. Aus meiner Sicht wenden wir GFK NICHT an, sondern Gewaltfreie Kommunikation wird gelebt. Man kann nicht „die GFK anschalten“ wie das Licht, sondern sie ist in mir. Es braucht Zeit, die mitfühlende Haltung zu entwickeln. Der erste Schritt ist, sich zu sensibilisieren für das, was man sagt, und zu reflektieren, welche Haltung man hat.

Oder auch bei positiven Bewertungen: Beim GFK-Kongress haben viele Menschen ganz locker beim Frühstück geredet, so viele GFK Trainer um mich herum und ich dachte „wo ist die gelebte GFK?“ Ich habe Gewalt wahrgenommen zum Beispiel durch Bewertungen über andere Menschen. Da merke ich bei mir Irritation im Kopf und es wird mir

eng ums Herz, weil ich die Klarheit der Bedürfnissprache schätze. Auch, wenn es positiv gemeint ist, beispielsweise „der/die ist toll!“. So eine Bemerkung will ich sofort transformieren, wenn ich die GFK-Haltung bei mir trainiere. Ich will eher sagen, was er/sie bei mir auslöst und welches Bedürfnis erfüllt ist, anstatt zu bewerten, wie der andere ist.

Was hilft Dir, den Fokus wieder auf Deine empathische Haltung für den anderen Menschen zu legen?

Isolde: Mich an meine Spiritualität zu erinnern, dass wir alle verbunden und eins sind. Das ist aber ein Ergebnis meiner Entwicklung. Ich kann nicht sagen, dass ich so erzogen wurde. Das war ein Prozess zu lernen, auch ohne Empathie zu haben auf jemand zuzugehen. Ich habe von Beginn an die GFK als eine spirituelle Haltung erlebt.

Da sprichst Du von der Haltung Menschen gegenüber und von der GFK als Wegweiser für das alltägliche Leben?

Isolde: Ja. Damit meine ich, es geht um viel mehr als nur neue Worte zu lernen. Ich habe meine Tochter verloren und das ist noch in mir sehr lebendig, ohne dass ich immer tiefen Schmerz empfinde. Die Trauer aber bleibt. Ich akzeptiere meine Trauer und lebe das Leben weiter. Oft ist es gut, einfach Worte, Gedanken wegzulassen und in die Herzensverbindung zu gehen, zum Beispiel eine Umarmung anzubieten beziehungsweise ich würde es einfach tun. Eine Handreichung zeigen, etwas Körperliches, das die zwischenmenschliche Verbindung ausdrückt.

Hast Du einen Tipp, wie man als GFK Trainer gesund und munter 80 Jahre alt wird?

Isolde: Ich bin sehr vorsichtig mit Empfehlungen und Ratschlägen. Für mich war es immer ein großes Glück, Gemeinschaft zu erleben. Gruppenenergie, sich gegenseitig wahrnehmen, mich dem anderen zuwenden, Verbindungen mit anderen erleben... Da tanke ich auf, schöpfe Kraft und habe Spaß!

Liebe Isolde,
danke für dieses Gespräch!



Im nächsten Heft lesen Sie Lorna Ritchies Interview mit Klaus Karstädt