

Zusammenfassung: 28.02.23

Aufgreifen von Carmelas Fragen:

1. Darf die Stillung eigener Bedürfnisse überhaupt eine Motivation zur GFK sein? Also wenn ich Livio frage, ob die Zeit reicht, geht es mir selbst darum, Sicherheit zu bekommen. Nötige ich ihn dann, mein Bedürfnis nach Sicherheit zu stillen und ist es deshalb nicht mehr gewaltfrei?

2. Nur ich kann kontrollieren, ob ich gewaltfrei kommuniziere und es steht jede:r frei, zu entscheiden, ob gewaltfrei kommuniziert wurde. Also GFK ist immer subjektiv. Stimmt ihr mir zu? Oder gibt es Grenzen?



Livio: Wenn ich die Schönheit hinter dem Leid sehe, was passiert mit meiner Haltung gegenüber dem Leben? In welche Richtung wächst dann mein Organismus? Schönere Ausrichtung als konformes, regeltreues Verhalten. Mit Zitat von Matteo (nach Marshall Rosenberg): „Sprache des Lebens“. Das ist eine unendliche Kreativität. Die schönste Welt ist eine Welt, in der alle Bedürfnisse gestillt sind. Grösseres Kriterium, als zu wem sie gehören.



Livio: Gewalt entsteht manchmal auch aus Mangel an Kapazität.



Lukas fragt, wie man das Gegenüber darauf vorbereiten kann, Empathie im „Empathiestadt-Sinn“ zu empfangen und abzuholen, wie erwünscht das ist?

Long benennt „Wachstumsschmerzen“ beim ersten Anwenden von GFK. Wie geht man mit dieser Sensibilisierung um?



Übung: Wann habt ihr euch nicht gesehen, allein, unverstanden, wütend gefühlt in der Praktik von GFK?

1. Person schildert (10 min.).
2. Person ist still präsent, rät (möglichst anstrengungslos, ohne Agenda und in ähnlicher Tiefe wie teilende Person) Gedanken, Gefühle, Bedürfnisse.



Livio: Halbpatzige Ja's sind einer Beziehung und dem Bedürfnis nach Verbindung und Beziehung am Ende gar nicht zuträglich. Nein's hingegen dienen der gegenseitigen Inspiration und dafür, zu unseren Bedürfnissen zu stehen.



Übung: In welcher Situation fällt es mir schwer, nein zu sagen? (Ggf. bei der Arbeit, wo ihr für gewisse Tätigkeiten bezahlt werdet?)

Übung:

1. schreibe eine Situation auf, in der du Dankbar warst
2. was für Gefühle hattest du in dieser Situation?
3. welche Bedürfnisse hat dir die Situation erfüllt? (Hier kann auch die Bedürfnisliste helfen)

(1.5 min. pro Person)