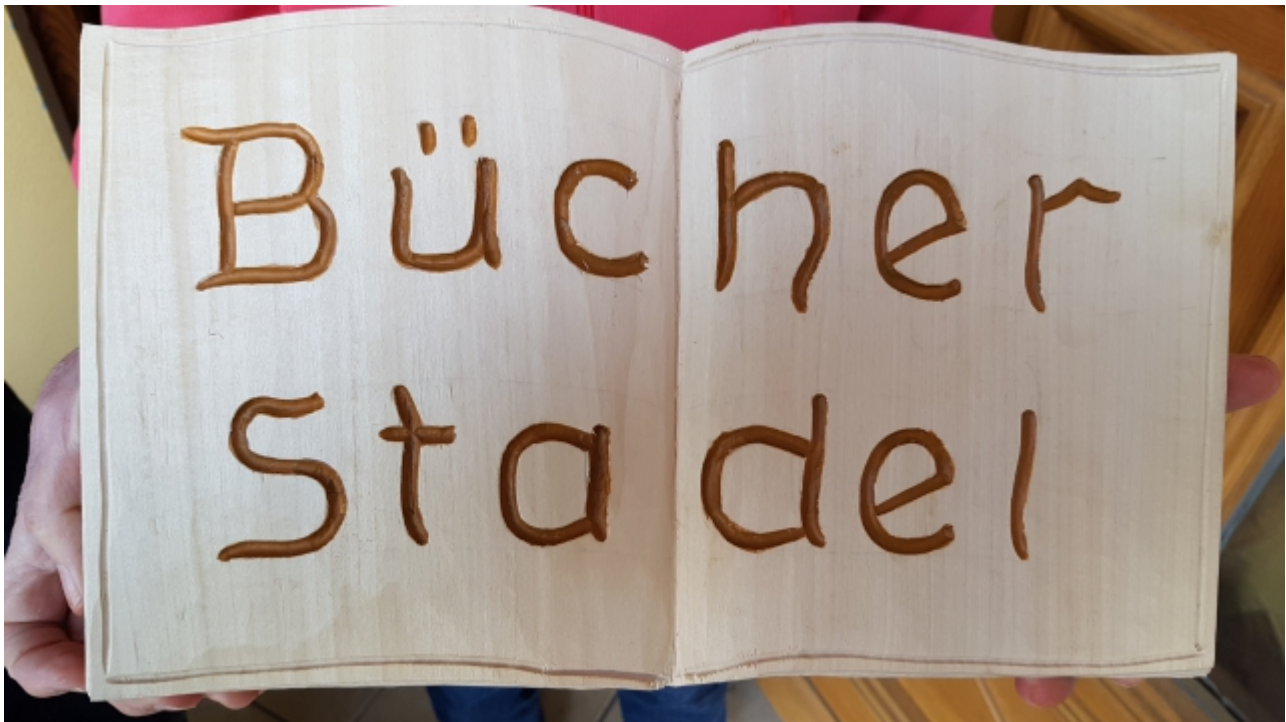


Mitanand-Lesen: Bücherstadel-Eröffnung



Herzliche Einladung zur Eröffnung des „Mitanand-Lesen-Bücherstadels“
(Bushäuschen am Kindergarten in Sachsenkam)

am Freitag, den 03.01.2020 um 18.00 Uhr.

Es gibt Bier und Prosecco – und Bücher.



Mitanand-lesen-Bücherstadel

Bücher entdecken, lesen, tauschen

Liebe Freundinnen und Freunde unseres Mitand-lesen-Bücherstadels,
wir freuen uns, wenn Sie den Bücherstadel rege benutzen und weiterempfehlen.

Wie funktioniert der Mitand-lesen-Bücherstadel?

- Nehmen Sie ein oder mehrere Bücher/Hörbücher
- Behalten Sie die Bücher/Hörbücher oder bringen Sie diese zurück.
- Sie können gerne auch Bücher/Hörbücher mitbringen und einstellen.
- Die gespendeten Bücher sollten gut erhalten sein.
- Zerfledderte Bücher mag der Stadel nicht.
- Halten Sie bitte den Bücherstadel im guten und sauberen Zustand.
- Bitte legen Sie nur Bücher aus, keine Flyer, Infobroschüren oder ähnliches. Plakatieren ist nicht erwünscht.

Viele Freude beim Mitand-lesen und viel Spaß beim Schmökern!

Zweck des Netzwerkes „Mitand“ ist es, soziale Aktivitäten und Projekte im Bereich der Gemeinden Reichersbeuern, Greiling und Sachsenkam zu unterstützen und selbst aktiv zu gestalten, um ein lebendiges „Mitand“ zu fördern. Diese Aktivitäten und Projekte beziehen sich auf

- sozial Benachteiligte oder schwache Menschen und Gruppierungen
- sowie auf Einrichtungen in den Bereichen Bildung und Kultur.

und sind unabhängig von Geschlecht, religiöser Zugehörigkeit und Herkunft.

Mitand lesen: Bücherstadel-Projekt startet

Als neues Projekt des aus dem Helferkreis hervorgegangenen Netzwerkes „Mitand ReiSaGrei“, das soziale Aktivitäten und Projekte im Bereich der Gemeinden Reichersbeuern, Greiling und Sachsenkam unterstützt und mitgestaltet, wird in Sachsenkam ein Mitand-lesen-Bücherstadel eingerichtet.

Dazu trafen sich am vergangenen Freitag neun Mitand-NetzwerkerInnen – mit vielen Büchern und Ideen im Handgepäck.



Es wurde gesichtet, getauscht und die Erstbestückung des Sachsenkamer Mitand-lesen-Bücherstadels zusammengestellt.

Der Mitand-lesen-Bücherstadel wird zunächst an der Rückseite des Bushäuschens am neuen Sachsenkamer Kindergarten angebracht. Der Bücherstadel wird durch die Zimmerei Josef Baumgartner gebaut und so gestaltet, dass er an- und abgeschraubt werden kann und somit ggf. später auch an anderen Orten angebracht werden kann.

Der Bücherstadel wird Anfang Januar 2020 eröffnet werden.

Auch für Reichersbeuern und Greiling sind Mitand-lesen-Bücherstadel in Planung.

Die „Betriebsanleitung“:

Mitand-lesen-Bücherstadel

Bücher entdecken, lesen, tauschen

Liebe Freundinnen und Freunde unseres Mitand-lesen-Bücherstadels,
wir freuen uns, wenn Sie den Bücherstadel rege benutzen und weiterempfehlen.

Wie funktioniert der Mitand-lesen-Bücherstadel?

- Nehmen Sie ein oder mehrere Bücher/Hörbücher
- Behalten Sie die Bücher/Hörbücher oder bringen Sie diese zurück.
- Sie können gerne auch Bücher/Hörbücher mitbringen und einstellen.
- Die gespendeten Bücher sollten gut erhalten sein.
- Zerfledderte Bücher mag der Stadel nicht.
- Halten Sie bitte den Bücherstadel im guten und sauberen Zustand.
- Bitte legen Sie nur Bücher aus, keine Flyer, Infobroschüren oder

ähnliches. Plakatieren ist nicht erwünscht.

Viele Freude beim Mitand-lesen und viel Spaß beim Schmökern!



Zweck des Netzwerkes „Mitand“ ist es, soziale Aktivitäten und Projekte im Bereich der Gemeinden Reichersbeuern, Greiling und Sachsenkam zu unterstützen und selbst aktiv zu gestalten, um ein lebendiges „Mitand“ zu fördern. Diese Aktivitäten und Projekte beziehen sich auf

- sozial Benachteiligte oder schwache Menschen und Gruppierungen
- sowie auf Einrichtungen in den Bereichen Bildung und Kultur.

und sind unabhängig von Geschlecht, religiöser Zugehörigkeit und Herkunft.

Abschluss am Kranzer

Die Verwaltungsgemeinschaft hatte eingeladen. Die Unterkunft am Kranzer wurde Ende Juni geschlossen – und das war ein Grund für Ehren- und Hauptamtliche, gemeinsam das Geschaffte und Geschaffene zu feiern. Die Bürgermeister der Trägergemeinden Dieckmann, Margreiter und Schneil, die gute Seele“ am Kranzer Irmi Markl, die Hausmeister, Mitglieder der VG-Verwaltung, Vertreterinnen von Caritas und Landratsamt sowie Helferinnen und Helfer kamen an diesem sonnigen

Samstag letztmalig am Kranzer zusammen. Insofern war auch etwas Wehmut mit dabei, denn es waren ja immerhin viereinhalb Jahre Arbeit und Zusammenwirken, auf die zurückgeblickt werden konnte. Jetzt war Abschied angesagt. Die Radlgruppe löste vor dem Fest die Fahrradwerkstatt auf, die die Geflüchteten mit Fahrrädern, Sicherheitsbekleidung, Ersatzteilen und kleinen, durch die Bewohner selbstorganisierten Reparaturarbeiten, versorgt hatte. Jetzt wurde der Container letztmalig geschlossen.

Die Mobilheime, die den Kranzer als Unterkunft ausgezeichnet hatten und den Bewohnern eine abgeschlossene, „heimische“ Atmosphäre boten, waren geräumt und verlassen. Im Zentrum des Kranzers, der einst belebter Mittel- und Treffpunkt der teilweise über 200 Bewohner war, saßen nun die Betreuer und ließen die bewegten Zeiten Revue passieren. Hinterlegt und bereichert wurde das Treffen von der „Fuiz´n musi“ von Bürgermeister Toni Magreiter und seinen Musikantenfreunden, die mit ihrem breiten und internationalen Repertoire und beeindruckender Qualität und Interpretation begeisterten – bis dahin, dass es der Haindling-Song von Paula nun in der Irmi-Variante an die Spitze der abendlichen Charts am Kranzer schaffte.



Ernst Dieckmann zeichnete in seinem Rückblick die Ideen- und Entstehungsgeschichte des Themas in der VG und der Unterkunft am Kranzer mit persönlichen Eindrücken und Geschichten kurzweilig nach. Er betonte die gute und gelungene Kooperation von Hauptamtlichen und Helferkreis und den Erfolg der Betreuungs- und Unterstützungsarbeit für die Geflüchteten, die gemeinsam am Kranzer geleistet wurde.



Irmi Markl erfuhr besondere Würdigung und Dank durch die Bürgermeister, durch Günther Hagspiel, einem der Koordinatoren des Helferkreises und Uli Schneil. Mehrfacher großer Applaus aller Anwesenden bestätigte, wie die Rolle und die Art, wie sie diese Rolle unter sehr anspruchsvollen Bedingungen gestaltet hat, gewürdigt wird. Ihrerseits beschenkte und bedachte Irmi einige ihrer wichtigsten Kooperationspartner mit je einer Blume, deren Überreichung jeweils von großem Applaus bestärkt wurde.



Die Stimmung zwischen Stolz und Wehmut konnten späterabends nur tausende neuer Bewohner am Kranzer trüben, die als Stechmücken für bleibende Einstiche sorgten. Die Eindrücke, die wir am Kranzer sammeln durften, werden auch – und sicherlich länger als die Mücken-Einstiche – bleiben und uns in unserem weiteren Engagement leiten und begleiten.

Dieses Engagement wird künftig im Netzwerk „Mitanand“ aufgehoben sein.

Zweck des Netzwerkes „Mitanand“ ist es, soziale Aktivitäten und Projekte im Bereich der Gemeinden Reichersbeuern, Greiling und Sachsenkam zu unterstützen und selbst aktiv zu gestalten, um ein lebendiges „Mitanand“ zu fördern. Diese Aktivitäten und Projekte beziehen sich auf

- sozial Benachteiligte oder schwache Menschen und Gruppierungen
- sowie auf Einrichtungen in den Bereichen Bildung und Kultur.

und sind unabhängig von Geschlecht, religiöser Zugehörigkeit und Herkunft.

Eine Einladung zum nächsten Netzwerktreffen folgt nach dem Sommer.

Schöne und entspannende Sommerzeiten „mitanand“ – und danke für die schöne und bereichernde Zusammenarbeit.

Gemeinsamer Ausflug in den Tierpark

20 Personen – 11 BewohnerInnen der Unterkunft am Kranzer und 9 HelferInnen – machten sich bei dieser gemeinsamen Aktivität des Helferkreises ReiSaGrei bei (noch) schönsten Wetter und bester Stimmung am 02. Mai auf zum Tierpark Hellabrunn nach München – ein kleiner aber feiner Ausflug, den Christa Göggelmann organisiert hatte. Der Tierpark war für die NeubürgerInnen eine ganz neue Erfahrung. Keine/r kannte so etwas. Insofern waren die geplanten fünf Stunden in der gepflegten und großzügigen Anlage in München fast zu knapp bemessen. Zu viel gab es zu staunen und zu erzählen angesichts der Vielfalt der Eindrücke im Park. „Hast du die Affen schon gesehen? Warst du schon im Aquarium? Dahinten sind die Eisbären ...“ Die vielen neuen Eindrücke waren Anlass für einen freudigen und anregenden Austausch. Für alle Beteiligten war es ein erlebnisreicher und sehr erfreulicher, schöner Ausflug – mitanand!





Da die Unterkunft „am Kranzer“ Ende Juni aufgelöst wird, organisieren sich momentan Helferinnen und Helfer in einem neuen „Netzwerk Mitinand“. Zweck dieses Netzwerkes „Mitinand“ soll es sein, soziale Aktivitäten und Projekte im Bereich der Gemeinden Reichersbeuern, Greiling und Sachsenkam zu unterstützen und selbst aktiv zu gestalten, um ein lebendiges „Mitinand“ zu fördern. Diese Aktivitäten und Projekte beziehen sich auf

- sozial Benachteiligte oder schwache Menschen und Gruppierungen
- sowie auf Einrichtungen in den Bereichen Bildung und Kultur.

und sind unabhängig von Geschlecht, religiöser Zugehörigkeit und Herkunft.

Ein erstes Treffen fand am 30.04. beim Neuwirt in Sachsenkam statt. Weitere folgen. Und dann alsbald Aktivitäten „mitinand“.

Interessierte sind herzlich eingeladen, weiter etwas „mitinand“ zu gestalten. Auch künftig wird es darum gehen, gemeinsam Brücken zu bauen, auch wenn die manchmal zunächst unsicher und schwankend erscheinen, wie hier im Tierpark Hellabrunn – aber natürlich tatsächlich sogar kindersicher und tragfähig für alle sind ☐

Mitanand wird's gehen. Das ist sicher.



P.S.: Unsere Website wird Mitte des Jahres fürs weitere „Mitinand“ umgestaltet. Die Aktivitäten des Helferkreises ReiSaGrei werden hier archiviert. Denn es wurde vieles in Bewegung gebracht seit 2015, das sich künftig zu einem lebendigen „Mitinand“ auswirken möge.

Es war einmal ... Ein Märchennachmittag

„Es war einmal ...“

So hieß es beim Märchennachmittag am Kranzer.

Im Land der Märchen leben Prinzessinnen, Königssöhne, Zwerge, Tiere, die sprechen können und noch viele andere ganz „zauberhafte“ Wesen. Einigen davon begegneten die Märchenfreundinnen und -freunde in aufregenden und lustigen Abenteuern. Etwa 20 Kinder und einige ehrenamtliche Helferinnen waren gebannt von der lebendigen und bildhaften Erzählung der drei Märchen.

Initiiert wurde die Veranstaltung von einigen Helferinnen des Helferkreises ReiSaGrei, Eva-Maria Schatton (Ehrenamtskoordination Asyl Caritas Zentrum Bad Tölz/Wolfratshausen) organisierte und Frau Daniela Suttner vom Katholischen Kreisbildungswerk Bad-Tölz-Wolfratshausen gestaltete und leitete den märchenhaften Nachmittag.

Anschließend gab es noch Gelegenheiten zum gemeinsamen Basteln und Spielen. Dabei entstanden die Goldmarie, ein Prinz oder eine Rumpelstilzchen-Laterne.

Zum Abschluss dieser gelungenen Veranstaltung gab es noch Krapfen und Getränke für alle Anwesenden.

Märchenhaft!







Sommerprogramm mit Wildpark- und Bauerhofbesuch

Auch im Traumsommer 2018 gab es ein gemeinsames Sommerprogramm der Bewohner am Kranzer mit Mitgliedern des Helferkreises, u.a. einen [Radlausflug mit den Kindern im Juni](#) und im Hochsommer dann gleich zwei Veranstaltungen.

Mitte August ging es mit 34 BewohnerInnen, Kindern und 5 Helferkreismitgliedern in den Wildpark Poing. Für Groß und Klein war es ein

wunderbarer Ausflug mit Picknick, guten, persönlichen Gesprächen und schönen gemeinsamen Erlebnissen in harmonischer Atmosphäre. Die Kinder hatten viel Spaß am Spielplatz und beim Rundgang mit den Tieren. Für alle Beteiligten war es wieder ein Erlebnis zum Wohlfühlen. Kein Wunder, dass die Frage auftauchte: Wann machen wir so etwas wieder?



Am Freitag, den 24. August stand dann der Bauernhofnachmittag auf dem Ferienprogramm. Um halb zwei war Abmarsch vom „Kranzer“ und es ging durch den Wald zum Bauernhof von Anton Margreiter in Greiling. Ortsbürgermeister und Landwirt Margreiter begrüßte die kleine Gruppe herzlich und zeigte und erklärte die Arbeit am Bauernhof. Als erstes waren die Kälbchen dran, die gestreichelt werden durften – was sehr viel Begeisterung bei den Kindern auslöste.





Weiter ging es zum Jungvieh und dann zu den Mutterkühen, die der Hausherr namentlich vorstellte. Die Kinder durften sie füttern. Weiter ging es zum Heuboden, wohin die Gruppe von Kater „Kurti“ begleitet wurde. Nach „getaner Arbeit“ gab es zur Stärkung Joghurt und Brezen. Heim zum „Kranzer“ ging es dann wieder zu Fuß, wo es zur Belohnung noch einen Müsli Riegel von Michi gab. Damit fand ein gelungener und lehrreicher Tag seinen Abschluss, der einen erlebnisreichen Einblick in die hiesige Kultur und landwirtschaftliche Arbeit bot.

Auch diese gemeinsamen Veranstaltungen sind gelebte Zeichen von Integration – und machen den Beteiligten große Freude.

Text und Fotos:

Christa Göggelmann und Monika Montag



Fest der Länder mit Freunden



Ab 16 Uhr kamen die ersten Gäste. Es gab schön dekorierte Tische mit vielerlei afghanischen und deutschen Speisen. Man sah die afghanische Flagge am Tisch und bei uns Weiß-Blau für Bayern. Die Bewohner aus Afghanistan brachten warmes Essen: Reis mit Huhn oder Lamm, Gemüse, Linsengerichte, Salate, Kuchen.

Am deutschen Tisch gabs Salate, O´batz´n, Kartoffelsalat, Hackfleischbällchen, andere Salate, Radieschen, Käsespieße, Brezen, Vanillepudding mit Grütze, usw. Wir haben uns gegenseitig die Speisen vorgestellt, Namen und Zutaten gesagt und alles wertgeschätzt. Gleichzeitig haben wir typische Musik der Länder abgespielt. Dann wurde das Essen ausgeteilt und wir haben uns alles recht gut schmecken lassen. Zum Trinken gab es Säfte und afghanischen Tee. Die Bürgermeister aus Sachsenkam und Greiling waren anwesend, sowie einige Bewohner aus Greiling.

Für die Kinder gabs Kinderschminken und Malen und gerne waren sie auch draußen auf dem Spielplatz.

Es war ein sehr harmonisches Fest, allen hat es gut gefallen. Diesmal war die Besonderheit, dass jeder zu Hause das Essen gekocht und Essen zubereitet hat

und wir gemeinsam gegessen haben. Jeder hat von jedem probiert.

Text: Ulrike Schneil

Fotos: Ulrich Haushofer





Sommerprogramm startet mit Radl- und Wandertour

Am vergangenen Samstag startete das Sommerprogramm des Helferkreises gemeinsam mit den Bewohnern der Unterkunft am Kranzer mit einem gemeinsamen Radl- und Wanderausflug.

Bei bestem Wetter trafen sich die Helfer der Fahrradgruppe um 09.00 Uhr in der Radlwerkstatt, um notwendige Reparaturen durchzuführen bevor es auf die ca. 30 km lange Tour ging. Die Fahrradwerkstatt ist momentan verwaist, da der sehr tüchtige Mechaniker entschieden hat, mit seiner Familie in sein Heimatland zurückzukehren. Die Werkstatt wird jetzt bei Bedarf durch die Mitglieder der Radlgruppe zu einzelnen Terminen geöffnet.

Nach dem Schrauben ging es auf die Räder. Sieben erwartungsfrohe Kinder und drei Helfer schwangen sich in die Sättel und machten sich über Greiling auf den Weg Richtung Sonntraten. Passenderweise bei sonnigen und damit allerbesten Bedingungen ging es durch die herrlichen und ruhigen Wege durch den Attenloher Filzen. Die flotten Radlerrinnen brauchten dabei kleine Pausen, um für die nächste Etappe fit zu bleiben. Die ermöglichten es, die

reizvolle Umgebung ihrer neuen Heimat zu erleben. „Mittendrin statt nur dabei“ eben. Das ist die Idee der sommerlichen Ausflüge: Die neue oberbayerische Heimat zu „erfahren“ und unmittelbar zu erleben. Sich in dieser wunderbaren Landschaft zu bewegen, sie intensiv wahrzunehmen, zu begehen und zu befahren, sie zu riechen und in aller Vielfalt zu sehen. Das kann nicht folgenlos bleiben für eine emotional positiv besetzte Neuansbindung an die neue landschaftliche und kulturelle Heimat.



Gegen 13.00 Uhr erreichte die gutgelaunte Gruppe dann den Parkplatz am Sonntraten-Steig.

Nachdem die Radl angesperrt waren, ging es ambitioniert dem sonnengetränkten Bergrücken hinauf. Bei herrlichen Ausblicken ins Isartal reichten die Kräfte bis fast nach ganz oben. Etwa nach 3/4 des Aufstiegs verlockten dann doch die anstehende Rast und die am Wegesrand zu pflückenden Kirschen mehr als der steile Berg. Nach einem gemütlichen Abstieg ging es dann noch zwei Kilometer weiter zum Rast- und Badeplatz. Beides war mittlerweile mehrfach verdient und wurde entsprechend ausgiebig genossen. Nach kleinen Stärkungen mit Getränken und Brotzeit mit Brezen, Putenwürstchen, Müsli-Riegeln, Äpfeln und Bananen und erfrischenden Wassereinlagen trat die kleine Gruppe den Rückweg an. An der Isar entlang ging es zurück nach Bad Tölz und schiebend durch die Markstraße weiter Richtung Kranzer.



Nach sieben aktiven Stunden erreichten die Radlerinnen und Radler die Unterkunft – mit leichten Ermüdungserscheinungen und nicht ohne berechtigten Stolz auf die Leistung. Und mit viel Freude in den Gesichtern der Kinder und der Betreuer, die tagsüber im regen Austausch waren. Die Betreuer waren einmal mehr von der sprachlichen Gewandtheit der Kinder überrascht und sehr angetan. Spracherwerb ist für sie jedenfalls keine große Herausforderung. Diese Zukunft scheint gesichert. Immerhin.

Nach diesem sonnigen Auftakt plant der Helferkreis im Sommer noch

- einen Ausflug auf einen örtlichen Bauernhof
- den großen Familienausflug nach Poing zum Wildpark
- einen Töpfernachmittag
- eine Wanderung am Blomberg mit Sommerrodelbahn und Picknick
- Spiele-Nachmittage
- Betriebsbesichtigungen bei orstansässigen Unternehmen

Am Ende Juli wird im Gemeindesaal Greiling in Zusammenarbeit mit der Caritas das bisherige „Begegnungskaffee“ im neuen Format „Fest der Länder mit Freunden“ fortgesetzt. Wir hoffen auf eine rege Beteiligung und anregende Begegnungen.

Kranzer-Bewohner und Helfer freuen sich auf einen gemeinsamen aktiven Sommer. Und hoffen auf viele lebendigen Kontakte und Begegnungen.

Ebenfalls ein Sommerprojekt ist die Überarbeitung dieser Website. Nach dem

Sommer erscheint sie in neuem attraktiven Outfit. Und mit viel heimatlicher Landschaft.





**Drittes „Begegnungscafé“ in
Sachsenkam: Integration vernetzen**



Zum dritten Male seit Oktober 2017 fand ein Begegnungscafé des Helferkreises „ReiSaGrei“ mit den Bewohnern der Unterkunft am Kranzer und Einheimischen statt. Die Idee der Projektgruppe um die Helferinnen Uli Schneil, Christa Göggelmann, Monika Montag und der Caritas Mitarbeiterin Laura Röthel ist es, Möglichkeiten für die An- und Einbindung der neuen Mitbürgerinnen anzubieten. Das ist angesichts der abgelegenen Lage der Unterkunft von besonderer Bedeutung. Deshalb sollen mit dem Konzept des Begegnungscafés Kontakt, Gespräche und Austausch ermöglicht werden. Und Abgrenzungen und Barrieren, die eher in den Köpfen vorhanden sind, reduziert und überschritten werden. Dass das gelingen kann, zeigen die bisherigen Begegnungen. Allerdings hätten sich die Initiatorinnen insgesamt mehr Resonanz der Dorfbevölkerungen gewünscht.



Beim dritten Male hatten sie am vergangenen Samstag in die Turnhalle in Sachsenkam eingeladen, wo circa 40 Erwachsene und etwa 20 Kinder nach dem Zusammenkommen bei Kaffee und Kuchen von Laura Röthel begrüßt und in einen Kreis eingeladen wurden. Dort gab es dann einen „Obstsalat“ mit viel Bewegung, gemeinsamen Lachen und schnellen Begegnungen. Anschließend vernetzten sich die Teilnehmenden und lernten sich namentlich und mit ihren persönlichen Vorlieben kennen. In einem „World Café“ tauschten sich die NeubürgerInnen und die Ortsansässigen dann an drei Thementischen aus: Deutschland, Brauchtum/Tradition und Beruf und Bildung waren die Gesprächsangebote, die für einen intensiven Austausch genutzt wurden.

Der Helferkreis möchte dem Motto „Unterschiede verbinden!“ folgend auch weiterhin diesbezügliche Angebote machen. Künftig ist daran gedacht, gemeinsam mit örtlichen Vereinen Aktivitäten zu planen und zu gestalten, um die begonnene Integration weiter gut zu vernetzen.

Text: Frank Michael Orthey

Fotos: Frank Orthey, Monika Montag





Fortbildung für HelferInnen und drittes Begegnungscafé

Fortbildung „Gewaltfreie Kommunikation“

Die Helferinnen und Helfer haben mittlerweile viele Angebote, um ihre Kompetenzen bezogen auf sich selbst, die eigene Rollengestaltung, die Kommunikation mit den Geflüchteten und auch die Kommunikation mit der heimischen Bevölkerung zu gestalten.

Kürzlich fand das KBW-Seminar „Gewaltfreie Kommunikation“ nach Marshall B. Rosenberg mit der Referentin Frau Ulrike Xylander M.A. im Pfarrheim Reichersbeuern statt. „Wie kann Kommunikation gelingen?“ Das war die übergeordnete Frage dieses Seminars. Die Antwort lautete: „Ich möchte verstanden werden und ich möchte den anderen verstehen!“

Wie kann bei diesen Bedürfnissen Kommunikation konstruktiv bzw. gewaltfrei gelingen?

Eine Teilnehmerin berichtet: „Wir lernten an verschiedenen

Konfliktsituationen der Teilnehmer, dass dies durch genaues Beobachten und Wahrnehmen des Anderen als auch meiner Erwartung gegenüber dem Anderen geschieht. Das setzt meinerseits Empathie (Gefühl) voraus, und zwar für die Befindlichkeit des Anderen ebenso wie für meine. Jeder spricht in einer Ich-Botschaft wertfrei aus, was ihn in einer speziellen Situation stört. Dabei hilft das gegenseitige Feedback: „Was hast Du verstanden – wie geht es Dir damit?“ Nur so kann das wahre Bedürfnis und auch der „Hintergrund“ des Konfliktes gefunden werden. Mit dieser Wertschätzung können beide ihre *Gefühle und Bedürfnisse* akzeptieren lernen. Es entsteht ein konstruktiver Dialog, so dass es schließlich zu einer Lösung des Konfliktes kommen kann, die letztlich eine Win-Win-Situation mit einer verbindlichen Vereinbarung bringen wird. Zum Schluss gab die Referentin uns ein Zitat von Gattus Hösl mit: „Sehen, was ist. Sagen, was in mir ist. Suchen, was möglich ist. Sichten, was trägt oder heilt.“

Ein Anhalt, um Kommunikation konstruktiv und gewaltfrei zu gestalten bietet die Struktur mit vier **Bs**:

Beobachtung: Was habe ich (ganz konkret) wahrgenommen (gehört, gesehen ...)?

Befinden: Welches Gefühl hat das bei mir ausgelöst?

Bedürfnis: Welches Bedürfnis habe ich bezogen auf diese Situation?

Bitte: Um was möchte ich meinen Gegenüber bitten?

Literaturhinweis: Rosenberg, Marshall B.: Gewaltfreie Kommunikation – eine Sprache des Lebens. Jungfermann Verlag, Paderborn 2013

Nächstes Begegnungscafé

Um Kommunikation geht es auch beim nächsten Begegnungscafé, das am kommenden Samstag, den 14. April 2018 um 14.00 Uhr in Sachsenkam im Sportheim stattfindet.

Die Initiatorinnen möchten mit diesem Format Begegnungen zwischen neuen MitbürgerInnen, Helferkreismitgliedern und Einheimischen organisieren und ermöglichen, die Kontakt, Gespräche und Austausch eröffnen. Denn nur so wird das, was heute entweder vollmundig aber oft inhaltsleer herbeigerufen oder als schwierig bis unmöglich abgetan wird, zu einer erlebbaren Realität. Wenn es zu echten Begegnungen kommt, wird der Kontakt von den Beteiligten meist als interessant, anregend und für viele überraschend leicht erlebt. Die (vermeintlichen) Barrieren, die wohl vorzugsweise in den Köpfen vorkommen, weichen Brücken und Wegen, auf denen sich Menschen mit ihren unterschiedlichen Bedürfnissen begegnen können.

Wir laden herzlich zum dritten Begegnungscafé am Samstag, den 14. April 2018 um 14.00 Uhr in Sachsenkam im Sportheim ein – und freuen uns auf einen regen und anregenden Austausch und viel Freude an den Begegnungen.



