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 **B**s:

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.