

Zielgruppe: Alle Interessierten, die die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) lernen und den Transfer in ihren Alltag beruflich oder privat sicherstellen möchten.

Inhalt
 Kommunikationsmodell und Haltung der Gewaltfreien Kommunikation • Beobachtungen ohne Bewertung, Gefühle wahrnehmen und ausdrücken • Bedürfnisse erkennen und erfüllbare Anliegen entwickeln und formulieren • Selbstneugierde und Konfliktmanagement • Umgang mit starken Gefühlen, Kritik und Dominanzstrategien • Kurzinterventionen und Moderationstechniken • Bearbeitung von Vorurteilen und persönlichen Abneigungen • Empathischer Umgang mit Verzweiflung und Apathie • Wertschätzung und Trauer • Gender Kompetenz in der Sprache • Zivilcourage

Methoden
 Inputs zu Theorie und Praxis der GFK, Einzel- und Gruppenarbeiten, Plenum, Rollenspiele

Der Prozess der Gewaltfreien Kommunikation ermutigt Strategien zu entwickeln, die die Gleichwertigkeit allen Lebens und aller Wesen bewusst machen. Weg von Dominanz hin zu Gleichwertigkeit, wo Bedürfnisse immer Ausdruck von Lebendigkeit sind. Ein Kommunikations- und Konfliktmodell, das nicht nur das Individuum anspricht, sondern für gesellschaftliche Veränderung plädiert.

Der Prozess sucht passionierte Verbindungen, die tief unter die Oberfläche reichen, weit hinein ins Wurzelwerk und ins Magma unserer Erde, hoch in den Himmel und die Kronen der Bäume.

Der Prozess sucht verbindende Wege, wie wir einander gegenseitig Bedürfnisse erfüllen können, freiwillig, aus der reinen Freude heraus zu geben und sich und andere in den Lebensprozess und ins gegenseitige Wohlergehen einzubeziehen. In diesem Sinn vertritt die Gewaltfreie Kommunikation vielleicht auch etwas Utopisches, das aber in unserem täglichen Zusammenleben seine Wirksamkeit entfalten kann.

Nonviolent Communication – Gewaltfreie Kommunikation – Sprache, die wieder verbindet

Dominanz oder Gleichwertigkeit? Sprache gestaltet Beziehung

metapuls Jahrestraining in Gewaltfreier Kommunikation (nach Marshall Rosenberg)

12-tägiges Training (4 x 3 Tage) in Gewaltfreier Kommunikation auf der Basis Marshall Rosenberg für EinsteigerInnen. Das Erlernen und Vertiefen der Methode wird verbunden mit Inputs zu Themen und AutorInnen, die uns am Herzen liegen. Gesellschaftspolitische und philosophische Bezüge unterstützen Praxis und Theorie der Gewaltfreien Kommunikation.

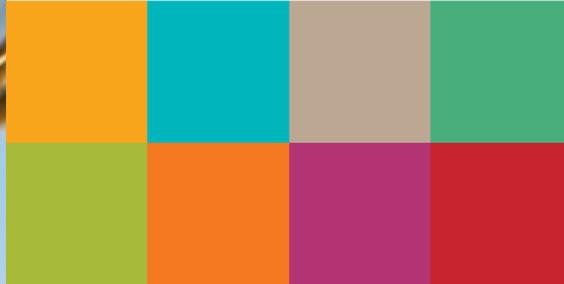
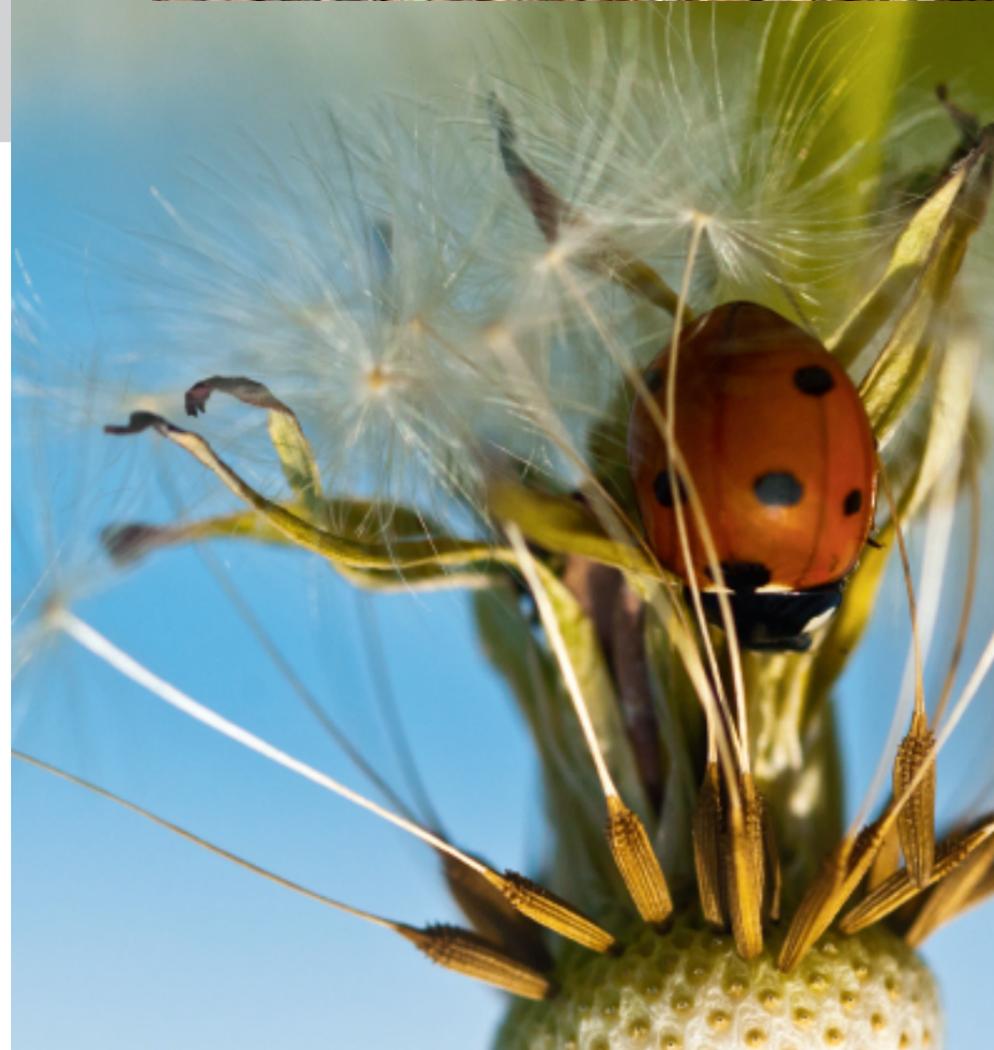
Leitung Suna Yamaner und Regula Langemann

Schläft ein Lied in allen Dingen die da träumen fort und fort und die Welt hebt an zu singen triffst du nur das Zauberwort

Joseph von Eichendorff



Sprache kultivieren



Was also ist Leben?

Leben ist die Umwandlung von Sonnenlicht. Es ist die Energie und Materie der Sonne, die im grünen Feuer photosynthetisch aktiver Lebewesen Gestalt annimmt. Es ist die Körperwärme des Tigers, der im Dunkel der Nacht durch den Dschungel pirscht. Leben ist die Verspieltheit, Präzision und Schläue des Tierreichs. Leben ist Materie, die sich bewegt und denkt, geschichtliche Kontingenz und zugleich listige Neugier. Es ist der natürliche Charme der Blumen. Das grüne Feuer wandelt sich von selbst zum Rot, Orange, Gelb oder Purpur verführerischer Blütenpflanzen. Die lineare Ausrichtung all dieser Umwandlungen müsste schliesslich wieder zum Kreisprozess zurückfinden wie in der zwanghaften Autopoiese der Pflanzen. Leben ist ein Netzwerk von Bündnissen zwischen verschiedenen Reichen, eine Orgie der Attraktionen, von den kunstfertigen falschen «Blüten» der Pilze bis zu den Verlockungen von Trüffeln und Halluzinogenen.

Mögen wir auch eine intelligente Lebensform sein, so beruht doch ein grosser Teil unserer Intelligenz auf dem, was wir heute Photosynthese nennen. Im Blick darauf, wie das Leben solares Feuer in alle Energie- und Stoffkreisläufe der Biosphäre umwandelt, bestaunen wir den einzigartigen Aufstieg lebender Pflanzen.

Aus: **Lynn Margulis/Dorion Sagan**

Leben. Vom Ursprung zur Vielfalt, Spektrum Wissenschaft 1997

Dominanz oder Gleichwertigkeit?

«Dieses Buch geht insofern einen anderen Weg als es sich zunächst darauf konzentriert, wie wir die Beziehungen zwischen den beiden Hälften der Menschheit so organisieren können, dass die Gesellschaft in ihrer Gesamtheit davon profitiert. Es ist offenkundig, dass die Struktur dieser Beziehungen das Leben der Männer ebenso wie der Frauen entscheidend beeinflusst.Wie können wir die fundamentalste aller menschlichen Beziehungen (ohne die die Spezies Mensch nicht überleben kann) gestalten und strukturieren? Die Art und Weise, wie Frau und Mann miteinander umgehen, hat weitreichende Auswirkungen auf all unsere Institutionen, Wertvorstellungen und auf die Zielrichtung unserer kulturellen Evolution; insbesondere bestimmt sie darüber mit, ob letztere einen friedfertigen oder einen kriegerischen Verlauf nimmt.

Wenn wir innehalten und ein wenig nachdenken, entdecken wir, dass es nur zwei Grundmöglichkeiten für die Gestaltung der Beziehungen zwischen der weiblichen und der männlichen Hälfte der Menschheit gibt. Alle Gesellschaften orientieren sich entweder am dominatorischen Modell – in dem menschliche Hierarchien letztlich durch Gewalt oder durch Androhung von Gewalt aufrechterhalten werden – oder am Partnerschaftsmodell.»

Aus: **Riane Eisler**: «Kelch und Schwert». Unsere Geschichte, unsere Zukunft
www.arbor-verlag.de, 2005 (1987)

Gabriele Sells: «Das heisst, mit der Gewaltfreien Kommunikation müssten alle Vorurteile von der Welt verschwinden. Aber wie können wir überhaupt durchs Leben gehen, ohne Dinge zu bewerten? Urteilsvermögen ist doch eine überlebenswichtige Fähigkeit»

Marshall Rosenberg: «Ja, auf jeden Fall ist sehr wichtig, dass wir die Dinge bewerten können. Mir geht es darum, dass wir eine Form der Bewertung finden, die dem Leben dient. Wenn ich zum Beispiel das Verhalten eines anderen Menschen bewerte, kann ich das tun, ohne mich über ihn zu stellen. Es geht darum, wie ich meine Macht einsetze. Ich möchte mit anderen Menschen so umgehen, dass wir gemeinsam von der Macht profitieren. Es ist aber sehr verbreitet mit Macht anders umzugehen, Macht über andere haben zu wollen. Eine beliebte Form von Macht-missbrauch ist zum Beispiel Schuld. Dabei gehen wir davon aus, dass andere Menschen unsere Gefühle kreieren. Dann mache ich meinen Gesprächspartner dafür verantwortlich, wenn es mir schlecht geht».

Zitat aus: **Marshall B. Rosenberg**

Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation. Ein Gespräch mit Gabriele Sells. Herder 2004. (Seite 13)

Kursleiterinnen

Regula Langemann

Psychologin MA/Zertifizierte Trainerin in Gewaltfreier Kommunikation
Psychodrama- Assistentin (Eliza Pfäfflin/Psychodrama Schweiz)
Seit 1993 Teilhaberin der metapuls ag/Zürich
Organisation und Schulung von Seminaren, Workshops und Lehrgängen für Profit- und Nonprofit Organisationen, Fachhochschulen und Kleinbetrieben. Coaching und Beratung. Dozentin am Institut für Humanistische Kunsttherapie AG/Zürich
Langjährige Erfahrung in den Bereichen Kultur, Frauen- und Quartierarbeit in der Schweiz und USA.
8-Jahre Praxis für Körpertherapie in San Francisco und Berkeley (USA)

Suna Yamaner

Betriebswirtschafterin MBA/Betriebsausbildnerin SVEB II,
Zertifizierte Trainerin in Gewaltfreier Kommunikation
1992 Gründerin der metapuls ag, Gesellschaft für Unternehmenskultur und Frauenförderung in Zürich
Seit 1986 selbständige Unternehmensberaterin, Coach und Management Trainerin von Führungskräften und PolitikerInnen, Kommunikations- und Konfliktberaterin. Begleitung und Schulung von Frauen- und Bildungsprojekten.
Entwicklung und Umsetzung von firmen- und organisationsinternen Kaderschulungen im Wirtschafts-, Sozial-, Verwaltungs- und Bildungsbereich. Vorher neunjährige Führungsverantwortung als Geschäftsleiterin mehrerer Niederlassungen eines amerikanischen Dienstleistungsunternehmens und als Verkaufsleiterin bei einem deutschen Industriekonzerns.

Kurszeiten und Seminar-Ort

Wochentage: Mittwoch – Freitag **Ort:** AtelierRaumLangemann in Rüti/ZH

Kurskosten

CHF 3900.—

Literatur

metapuls: Lern DVD «Sprache gestaltet Beziehung». Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation. 2007;

«Menschlich bleiben in der Tierklinik». Gesprächsführung in der tierärztlichen Praxis. 2010; Beide www.metapuls-online.ch

Riane Eisler: «Kelch und Schwert: Unsere Geschichte, unsere Zukunft». «Die Kinder von Morgen», Arbor Verlag 2005

Ingrid Holler (Hrsg): «Und plötzlich öffnet sich eine Tür». GFK Erfolgsgeschichten. Marshall Rosenberg zum 80. Geburtstag. Junfermann 2014

Joanna Macy: «Die Reise ins lebendige Leben. Strategien zum Aufbau einer zukunftsfähigen Welt». Junfermann 2003

Carola Meier-Seethaler: «Das Gute und das Böse. Mythologische Hintergründe des Fundamentalismus in Ost und West». Kreuz Verlag 2004

Marshall Rosenberg: «Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens». Junfermann Verlag

Tania Singer / Mathias Boltz: «Mitgefühl in Alltag und Forschung». Fast alles über Mitgefühl in einem multimedialen eBook, Max Planck Institut, Leipzig 2013, www.compassion-training.org



metapuls Zelgackerstrasse 7 CH 8632 Tann
Tel +41 (0)55 240 99 10 Fax +41 (0)55 240 99 17
www.metapuls-online.ch info@metapuls.ch