

Frieden im Kleinen für Frieden im Großen

Aktionstag in der Katholischen Familienbildungsstätte in Simmern – Warum ein Besuch lohnt und was man lernen kann

Von Sina Ternis

■ **Simmern.** Es braucht nicht lange, dann ist der Begeisterungsfunkel auf jede der vier Frauen, die an diesem Vormittag am Tisch der Katholischen Familienbildungsstätte in Simmern sitzen, übergesprungen. Denn schnell wird klar: Wenn sie von dem von ihnen erstmals initiierten Friedenstag sprechen, dann reden sie von einem echten Herzensprojekt.

Am Samstag, 31. August, wird dieser Tag in den Räumen der Familienbildungsstätte stattfinden, mit einer abwechslungsreichen Mischung aus Tanzen, Tönen, kreativen Gestaltungsangeboten und anderen Workshops. Und über all diesen Angeboten steht das Wort Frieden. Denn nur über einen Frieden

im Kleinen, einen Frieden mit sich selbst kann auch Frieden im Großen erreicht werden. Davon sind die vier Frauen, die sich alle der gewaltfreien Kommunikation verschrieben haben, überzeugt.

„Die Idee zu diesem Tag hatte ich im Zug sitzend“, erzählt Eva Fellerer, Trainerin Gewaltfreie Kommunikation. „Es geht darum, mit dem Thema Gewaltfreie Kommunikation beziehungsweise Frieden noch mehr Menschen zu erreichen, gerade in Zeiten wie den aktuellen.“ Während des Tages sollen die Menschen auf unterschiedliche Weise dabei unterstützt werden, zu sich selbst zu finden, zu erfahren, wie Frieden im Kleinen funktionieren kann – und das nicht als Podiumsdiskussion, sondern mit direkter Einbindung jedes Einzelnen.

So wird es über den Tag verteilt viele verschiedene Workshops geben, in dem die Teilnehmer die Möglichkeit haben, Impulse zu bekommen, um sich mit sich selbst, mit der eigenen Kompetenz auseinanderzusetzen – mehr mit dem Herzen und weniger mit dem Kopf, wie die vier Mitstreiterinnen betonen. Dabei sollen, auch das ist Konni Faber, Eva Fellerer, Christa Buschbaum und Karla Quint wichtig, alle Generationen angesprochen werden – schließlich betreffe das Thema Kommunikation alle Bereiche des Alltags, den familiären Kontext ebenso wie den Dialog in sozialen Medien oder in anderen Situationen beziehungsweise Diskussionen.

Gewaltfreie Kommunikation erfordert Arbeit an sich selbst

Der Weg zu einer konfliktfreien beziehungsweise achtsamen Kommunikation ist ein langer und oftmals auch steiniger, das macht Trainerin Karla Quint deutlich. Um nämlich in der Lage zu sein, andere Meinungen als die eigene anzuhören und auszuhalten, müsse man hart an sich arbeiten und eine Haltung von Mitgefühl entwickeln. „Andernfalls triggert einen etwas ganz schnell, und man verfällt in eine Kommunikation, die oft nicht zielführend ist“, sagt sie.

Es gehe nicht einmal darum, dem Gegenüber, sofern der eine konträre Meinung vertritt, zuzustimmen, sondern vielmehr um die Bereitschaft zuzuhören und zu verstehen. „Ich will wissen, warum du so tickst“, bringt es Eva Fellerer auf den Punkt. Denn erst, wenn man zunächst dem anderen die Mög-

lichkeit gebe, seine Gedanken und Gefühle zu äußern, sei der auch bereit, sich eine andere Sichtweise anzuhören.

Die Kunst dabei sei es, zwei völlig verschiedene Meinungen nebeneinander stehen zu lassen. „Und dabei auch immer im Blick zu haben, dass es eben nicht nur richtig und falsch, schwarz und weiß gibt. Das trifft nämlich nur auf wenige Dinge zu. Oft bewegen wir uns in den Räumen dazwischen“, sagt Christa Buschbaum. „Wir müssen rauskommen aus dem Kategorisieren, dem Richtig-und-falsch-Denken.“

Dabei verfolgen die vier Frauen den Ansatz der gewaltfreien Kommunikation des amerikanischen Psychologen Marshall Rosenberg. Der versteht darunter nicht, die Menschen und ihr Verhalten zu ändern, um den eigenen Willen durchzusetzen, sondern vielmehr, eine Beziehung aufzubauen, die auf Ehrlichkeit und Empathie basiert. Auf diese Weise würden am Ende die Bedürfnisse aller gestillt.

Und dahinzukommen, das erfordere Mut. Den Mut, sich mit den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen sichtbar zu machen – so sichtbar, wie es oft nur Kinder tun. Denn die würden immer sehr deutlich zum Ausdruck bringen, was sie gerade

bräuchten. „Und auch unser Ziel muss es sein, zur natürlichen Sprache zurückzukommen“, sagt Christa Buschbaum. Zu der Sprache des Herzens, des eigenen Inneren, die oft im Laufe der Zeit verloren gegangen sei. Denn, davon sind die Frauen überzeugt, Menschen sind von Geburt an mit Mitgefühl ausgestattet, hätten sehr genaue An-

„Wir sollten auch immer im Blick haben, dass es eben nicht nur richtig und falsch, schwarz und weiß gibt. Das trifft nämlich nur auf ganz wenige Dinge zu. Oft bewegen wir uns in den Räumen dazwischen.“

Trainerin Christa Buschbaum

tennen dafür, wie es dem Gegenüber gerade gehe. So würden Kinder beispielsweise, wenn sie bemerkten, dass das Gegenüber traurig sei, Schnuller oder Trinkflasche zum Trost anbieten. „Die Freude an einem einfühlsamen Geben und Nehmen entspricht eigentlich unserer Natur“, sind die vier Frauen

überzeugt. Und das sei in der Regel eine gegenseitige Freude – sowohl auf Seiten desjenigen, der gibt, als auch auf Seiten desjenigen, der bekommt.



Das soll auch am Friedenstag in der Familienbildungsstätte so sein. Da werden die Referenten, die aus ganz unterschiedlichen Bereichen kommen, erst einmal geben. Kostenlos geben. Denn alle, die an diesem Tag Workshops anbieten, tun dies auf ehrenamtlicher Basis und bieten den Teilnehmern eine Mischung aus Kunst, Kreativität und Musik. Die Initiatorinnen haben bei der Auswahl der Referenten auf ein bereits bestehendes Netzwerk zurückgegriffen und dennoch dafür gesorgt, dass auch neue Aspekte aufgegriffen werden.

So zum Beispiel das gemeinsame Tönen. Hierbei werden die Teilnehmer – zunächst einmal jeder für sich – Töne erzeugen, und die sollen dann zu einem großen Klanggebilde verschmelzen. „Jeder gibt seine Stimme dazu, wodurch sich eine besondere Kraft entwickelt“, weiß Karla Quint. Zu dem Aspekt der Gemeinschaft, der Verbundenheit komme hier auch der des Sichtrauens, was jeden Einzelnen innerhalb der Gruppe noch einmal auf besondere Weise stärke.

Ein weiteres Angebot: die Klopfakupressur. Oft gebe es Situationen, in denen sich ein innerer Stress aufbaue, vielleicht, weil das Gegenüber etwas gesagt habe, das nicht mit den eigenen Vorstellungen in Einklang zu bringen sei. Und bei der Klopfakupressur handelt es sich laut Karla Quint um eine gute Methode, diesen Stress Schritt für Schritt abzubauen und das Nervensystem zu beruhigen – mit dem Ziel, das eigene Verhalten zu ändern, zu mehr Gelassenheit zu kommen.

Familienbildungsstätte und Trainerinnen arbeiten Hand in Hand

„Es soll ein ganz lebendiges Event werden, in jedem Raum soll es Inspiration geben“, sagt Eva Fellerer. In Konni Faber, Leiterin der Familienbildungsstätte, haben die Trainerinnen eine ebenso engagierte Mitspielerin gefunden. „Uns ist der Bildungsaspekt wichtig, und deswegen freut es uns, solche Ideen zu unterstützen“, sagt Faber. Am Ende gehe es darum, den Menschen Werkzeuge für einen friedlicheren Umgang miteinander an die Hand zu geben. Für einen Frieden im Kleinen, der, so der Wunsch der vier Frauen, zu einem Frieden im Großen werden soll.

Das Programm des Friedenstages in der Katholischen Familienbildungsstätte im Überblick

Der Friedenstag am Samstag, 31. August, findet in den Räumen der Katholischen Familienbildungsstätte statt. Das Programm im Überblick:

10 Uhr: Stehkafee und Begrüßung;

10.30 Uhr: Friedensmeditation;

11 Uhr: Gewaltfreie Kommunikation – eine Sprache des Lebens.

Referentinnen: Eva Fellerer, Christa Buschbaum, Karla Quint;

12.15 Uhr: Brücken bauen für Wege zum Frieden – Übungen und Anregungen, um den eigenen

Frieden zu finden. Referentin: Elke Buschbaum;

12.15 Uhr: Der Kunstkoffer öffnet sich – ein Ausflug zur heilsamen Insel der inneren Kreativität. Referentin: Silke Wehling;

13.15 Uhr: Mittagessen am bunten Geschenkbüfett;

14.15 Uhr: Eine Reise zur inneren Heimat über den Körper und die Bewegung. Referentin: Martina Zipf;

14.15 Uhr: Persönlicher Friedensprozess mit EFT-Klopfakupressur,

Schnupperworkshop. Referentinnen: Susanne Fidler, Bahara B. Zschernack;

15.30 Uhr: Gewaltfreie Kommunikation: „Worte können Mauern sein oder sie sind Fenster.“ Referentinnen: Christa Buschbaum, Karla Quint;

15.30 Uhr: Workshop freies, gemeinsames Tönen. Referentinnen sind Jamesvara und Aktasha Amani-Ra;

17 Uhr: Gemeinsame Tön-Stimm-Improvisation als Abschluss. Referentinnen: Jamesvara und Aktasha-Ra. *ter*

+ Die Teilnahme an den Workshops ist jeweils kostenlos. Um eine vorherige Anmeldung bis zum 22. August bei der Familienbildungsstätte unter Tel. 06761/95020 oder per E-Mail an fbs-simmern@t-online.de wird gebeten. Weitere Infos gibt es im Internet unter www.gewaltfrei-hunsrueck.de oder unter www.fbs-simmern.de

**HERZLICHE EINLADUNG
ZUM
FRIEDENSTAG AM
SAMSTAG, 31. AUGUST 2024
IN DER FABI
ALLE INFOS HIER**

Free Entry

242 17. P. 2024
Ausbl. 16. 8. 2024