

Info: Die Planung von Übungen

Autor: Manorainjan Holzapfel

Inhaltsverzeichnis

Rahmenbedingungen unserer Übungsgruppe.....	1
Das Herz der Gewaltfreien Kommunikation.....	1
Hier:	1
Jetzt:	2
Persönlich:	2
Was ergibt sich daraus für den Aufbau von Übungen?.....	2
Rollen.....	2
Theoretische Grundlagen für die Übungen.....	3
Die Teilnehmer sind keine Versuchskaninchen.....	3
So wenig Voraussetzungen wie möglich.....	3
Kompetenzen.....	4

Rahmenbedingungen unserer Übungsgruppe

- Jeder sucht sich seinen zu bearbeitenden Konflikt selbst aus.
- Die Bearbeitung von Konflikten, die als zu belastend empfunden werden, können jederzeit abgebrochen werden.
- Konflikte zwischen Teilnehmern der Gruppe werden grundsätzlich "vor der Tür" bearbeitet. Die Gruppe wird damit nicht belastet.

Vorgegeben wird also das Thema bzw. die Methode der Übung. Konkrete Konflikte bzw. Konfliktpartner werden nicht vorgegeben. Wenn konkrete Konflikte bzw. unpersönliche Konflikte vom jeweiligen Übungsleiter vorgestellt werden, dann nur als Beispiel um das Prinzip der Übung zu illustrieren.

Das Herz der Gewaltfreien Kommunikation

Das Herz der Gewaltfreien Kommunikation ist die **Empathie**.

- Empathie ist hier
- Empathie ist im Jetzt
- Empathie ist persönlich

Hier:

Wir sind eine **GfK-Übungsgruppe** und kommen an einem Ort zusammen. Dort finden unsere Übungen statt. Keine Ferndiagnosen, keine Telefonkonferenzen. Anwenden kann man die GfK zwar auch unter Verwendung eines technischen Mediums, aber wir

Info: Die Planung von Übungen

üben vor Ort, an einem Ort an dem wir zur gemeinsamen Übung zusammenkommen. Dort unterstützen, beobachten und beraten wir uns gegenseitig, geben uns Feedback und Korrektur, lernen voneinander. Erfundene, theoretische, fiktive, virtuelle oder abstrakte Konflikte sind nicht wirklich hier. Abstrakte und verallgemeinerte Konflikte eignen sich also nicht, selbst dann nicht, wenn sie eine reale Person beinhalten.

Jetzt:

Empathie ist nicht in Vergangenheit oder Zukunft. Vorweggenommene Konflikte stellen eine Form der unterstellenden Schuldzuweisung dar und verstoßen gegen die Grundsätze des ersten Schrittes, die beobachtbaren Tatsachen von den Bewertungen, Vermutungen und Unterstellungen zu trennen, da es **jetzt** noch keine beobachtbaren Tatsachen gibt. Hellsehen und Gedankenlesen sind nicht Teil des GfK-Prozesses.

Persönlich:

Empathie ist mit mindestens einer Person, zuerst mit Dir selbst. Solange es Dir nicht möglich ist, Dich mit dem zu verbinden, was in Dir lebendig ist, ist es zwecklos zu versuchen, einer anderen Person Empathie zu geben. Empathie ist nur mit fühlenden Wesen, nicht mit Ideen, Sachen, Werten, Regeln, Texten oder Programmen.

Was ergibt sich daraus für den Aufbau von Übungen?

Zu bearbeitende Konflikte, Themen, Bedürfnisse und Gefühle müssen **real** sein. Gelöste Konflikte eignen sich nur für Übungen zum Thema **Feiern & Wertschätzung**. Übungen müssen sich also auf mindestens eine reale **Person** beziehen. Der Übende ist als Person immer Anteil der Übung. In so fern sich die Übung auf mehr als eine Person bezieht, müssen alle anderen Personen in einer realen Beziehung zum Übenden stehen. Wird das Mittel des Rollenspiels verwendet, müssen die Rollenspieler eine solche Person zu der der Übende in einer realen Beziehung steht, darstellen. Es ist zwecklos, fiktive Personen zu benutzen.

Rollen

Beachte dabei, dass es zwei verschiedene Arten von Rollen gibt: Solche in denen eine Person eine andere spielt oder darstellt und solche, in denen Übungsaufgaben auf mehrere prinzipiell unterschiedliche Aufgabenfelder aufgeteilt werden, von denen jedes Aufgabenfeld eine Rolle darstellt. Im letzteren Fall "spielt" die übende Person keine andere reale Person sondern übt sich selbst in der Praxis, eine Aufgabe

Info: Die Planung von Übungen

arbeitsteilig in Ergänzung zu den Teil-Aufgaben anderer zu erfüllen und so zu einem größeren Ganzen beizutragen bzw. sich in Teilaufgaben zu üben, um sich der Fähigkeit, das Ganze zu meistern, anzunähern.

Theoretische Grundlagen für die Übungen

Im wesentlichen sollten Übungen auf der Grundlage der **Übungsbeschreibung** durchführbar sein, auch ohne vorher die Theorie gelernt zu haben. Dazu sollen die Handlungsanweisungen der Übung eindeutig und **ausführlich** genug sein und für jeden Übenden **schriftlich** vorliegen. Der Übende, der offen dafür ist, sich auf etwas einzulassen, sollte damit ohne Vorbildung klar kommen können.

Die Teilnehmer sind keine Versuchskaninchen

Neue GfK-Übungen sollen unsere GfK-Übungsgruppe dahingehend bereichern, dass die Vielfalt der praktischen und effektiven Übungen vergrößert wird. Die kostbare Übungszeit der Teilnehmer soll also nicht mit fragwürdigen Experimenten verschwendet werden. Daher durchläuft eine neue Übung mehrere Experimentalphasen vor der Einbringung in unsere GfK-Übungsgruppe, was ich als **Revision** bezeichne: Das erste Experiment ist z.B. das GfK-Seminar während dessen der zukünftige **Einbringer** der neuen Übung diese persönlich kennen lernt. Das zweite Experiment ist der Versuch des **Organisators**, die schriftlichen Unterlagen des **Einbringers** nachzuvollziehen. Das dritte Experiment ist der dialektische Prozess zwischen **Einbringer** und **Organisator**, in dem die Übung unserer GfK-Übungsgruppe angepasst wird. Das 4. Experiment läuft im Kopf der Person ab, die sich mit der revidierten Version beschäftigt, um sich darauf vorzubereiten, die neue Übung unserer GfK-Übungsgruppe vorzustellen. Danach sollte die neue GfK-Übung eher dienlich als experimentell sein.

So wenig Voraussetzungen wie möglich

Da unsere GfK-Übungsgruppe eine offene Gruppe ist, können in der Übung keine Vorübungen aus vorherigen Sitzungen vorausgesetzt werden. Die Übung muss also für sich selbst stehen können und an einem Übungsabend vollständig durchführbar sein.

Obwohl von den Teilnehmern der Übungsgruppe erwartet wird, dass sie sich selbstständig und außerhalb der Treffen mit den theoretischen Grundlagen vertraut machen und der Organisator der Gruppe die Neulinge auch diesbezüglich instruiert, kann das Thema, das der Übung zugrunde liegt, auch vor Beginn der Übung in Form von Vortrag, Präsentation oder dem Abspielen von Kapiteln aus Medien eingeführt werden. Das sollte aber weniger als 25 min. in Anspruch nehmen.

Durch das vorherige Verteilen von Informationen per Mail kann der Theorieanteil am

Info: Die Planung von Übungen

Übungsabend verkürzt und somit dem Praxisteil mehr Raum gewährt werden. Damit die interessierteren Teilnehmer sich ggf. selbstständig gründlicher mit dem Thema auseinandersetzen können, sollte das Thema in der Woche vor dem Termin an dem die entsprechende Übung geplant ist, auf der Internetseite unserer GfK-Übungsgruppe veröffentlicht werden, möglichst einschließlich des Übungsblattes (Beispiel), das auf jeden Fall vor der Übung ausgeteilt werden soll.

Kompetenzen

Grundsätzlich muss kein Teilnehmer eigene Übungen einbringen oder vorstellen. Niemand muss die Qualitäten eines Veranstalters mitbringen, außer dem Organisator. Pünktliches erscheinen und gewissenhafte Teilnahme ist alles, was erwartet wird. Wer fragt, ob wir nicht auch mal was anders oder neues machen können, bekommt natürlich immer die Antwort, dass es ihr oder ihm frei steht, neue Übungen zu erstellen.

Alle Vorschläge zu neuen Übungen werden vom Organisator vor Veröffentlichung gründlich geprüft und sehr wahrscheinlich modifiziert, also der Struktur und Qualität unserer GfK-Übungsgruppe angepasst. Wenn eine Übung an einem anderen Ort zu einer anderen Zeit einem anderen Personenkreis sehr gut gefallen hat, so bedeutet das zuerst einmal gar nichts für unsere GfK-Übungsgruppe.

Wenn eine neue Übung der **Revision** unterworfen wurde, kann sie vom **Einbringer**, dem **Organisator**, einem **Moderator** oder einem anderen **Teilnehmer** vorgestellt werden. Die Unterlagen müssen derart aussagekräftig, detailliert und eindeutig sein, dass es keinen Unterschied macht, wer sie vorstellt. Natürlich muss die Person, die sie vorstellt, sich eingehend mit der Übung bzw. den Unterlagen befasst haben. Übungsanteile, die der **Einbringer** nur im Kopf hat, sind daher nutzlos, denn was einer im Kopf hat, das kann man nicht der **Revision** unterziehen. Alles wesentliche muss schriftlich fixiert sein.

Ohne vorherige **Revision** dürfen nur geladene **GfK-Trainer** neue Übungen vorstellen. Die **Revision** ergibt sich in diesen Fällen dadurch, dass der **Organisator** oder andere, erfahrenere **Teilnehmer** unserer GfK-Übungsgruppe die Arbeitsweise des **GfK-Trainers** in dessen Workshops persönlich erfahren haben. Eine offizielle Zertifizierung ist nicht relevant, entscheidend ist unsere persönliche Erfahrung mit dem **GfK-Trainer**. Es wird also von uns kein **GfK-Trainer** eingeladen, mit dem keiner von uns vorher praktische Übungen gemacht hatte.

Info: Die Planung von Übungen

Übungen vs. Demonstrationen

Es gibt sogenannte Übungen, die keine Übungen sind, sondern Demonstrationen. Im Rahmen von GfK-Vorträgen für Leute, die die GfK noch nicht kennen, oder keine praktischen Erfahrungen mit der GfK haben, mag das sinnvoll sein. **Demonstrationen zielen darauf ab, Gefühle zu erzeugen.** Entweder soll den Neulingen demonstriert werden, wie unerfreulich ihre gewohnte Wolfssprache sich auswirkt, oder wie erfreulich sich die Giraffensprache auswirkt, am Besten in der direkten Gegenüberstellung, um den Unterschied eindrucksvoll wahrzunehmen. Dazu werden dann z.B. vorgegebene Ausgangssituationen verwendet, die also fiktiv sind und den Teilnehmer nicht tatsächlich konkret betroffen haben, und für diese Ausgangssituationen werden den Teilnehmern dann ebenso vorgegebene Alternativen demonstriert, Wolf vs. Giraffe. Natürlich gefallen den meisten Teilnehmern die Giraffenreaktionen dann meistens viel besser. Oder der Vortragende/Trainer lässt sich von einem Teilnehmer eine reale Situation schildern und präsentiert ihm dann, aus seiner eigenen Erfahrung, GfK-Übung und Kenntnis die Alternativen. Hier übt der Teilnehmer nicht selbst, sondern er macht eine Erfahrung, die ihm der Profi – der Vortragende bzw. GfK-Trainer – liefert.

Eine andere Art der Demonstration ist die Ausnutzung einer Gruppe dafür, dass viele Teilnehmer einen einzelnen Teilnehmer auf Anweisung mit "positive" Worten überhäufen. Auch das ist keine Übung. Der Teilnehmer konsumiert etwas, das andere ihm scheinbar geben, das möglicherweise gar nicht authentisch ist, sondern nur auf Anweisung gegeben wird. Das mag gelegentlich eine interessante Erfahrung sein und einigen zeigen, worin es ihnen mangelt, wonach sie sich sehnen. Es führt aber nicht wirklich zur Erfüllung des Bedürfnisses, vielleicht noch nicht einmal zur Erkenntnis, welches Bedürfnis es ist, lediglich zu vorübergehenden angenehmen Gefühlen und ist von daher eher eine Ersatzbefriedigung als eine Übung darin, die eigene Fähigkeit in Selbsteinfühlung zu stärken und darin, sich diese Bedürfnisse selber besser zu erfüllen. Derartige Psychotechniken wurden schon lange als Trick angewendet um Teilnehmern positive Gefühle zu erwecken und diesen euphorischen Modus dann für die Bindung an das Thema, die Gruppe oder den Leiter auszubeuten.

Unseren Teilnehmern muss man aber nicht mehr demonstrieren, dass die GfK eine tolle Sache ist. Man muss ihnen nicht einmal mehr klar machen, dass man die GfK üben muss, um Erfolg damit zu haben. Durch ihre Entscheidung zur Teilnahme an unserer GfK-Übungsgruppe haben alle Teilnehmer schon demonstriert, dass sie diese Erkenntnis-Schritte bereits gegangen sind. Unsere Teilnehmer wollen durch eigene Übungen eigene Fähigkeiten stärken.