

# Erster Tag der gewaltfreien Kommunikation

CELLE. „Er hörte Gefühle und Bedürfnisse hinter jeder Aussage.“ So leitete Thomas Otremba seinem Vortrag anlässlich des ersten Celler Tages der „Gewaltfreien Kommunikation“ (GFK) ein. Damit wollte er auf den Begründer der gleichnamigen Lehre, Marshall B. Rosenberg neugierig machen.

Den nicht nachlassenden Strom von Besuchern empfängt am Samstagmittag in der Volkshochschule ein zum „Marktplatz“ umfunktionierter Raum: Die Sinne werden bedient durch handgeschriebene Zitate an den Wänden, eine Powerpoint-Präsentation sowie Infotische voller Fotos, bunter Karten und Plakate, die sich allesamt dem breiten Spektrum des Miteinander-Kommunizierens widmen.

Vor 30 Jahren brachten die amerikanische

Psychologin Marshall B. Rosenberg die Lehre der wertschätzenden Kommunikation nach Deutschland: „Aus Anlass dieses Jubiläums richten die 30 Aktiven der Celler GFK-Gruppe diesen Tag aus“, stimmt der Kommunikations-Coach Thomas Otremba die Interessierten ein. „Dass jeder bei der zwischenmenschlichen Auseinandersetzung seine Bedürfnisse erfüllt bekommt“, formuliert GFK-Mitglied Toke Kallweit das Hauptziel der Lehre. Rosenberg plädiert für einen empathischen Umgang miteinander. Oft steckt hinter Worten und Verhalten etwas Anderes als das primär Wahrgenommene. Der Gandhi-Verehrer wirbt für

das genaue Hinsehen, -hören und Hinterfragen. Was veranlasst wirklich zu dieser Äußerung oder jenem Verhalten? Größten Wert legt er auf die strikte Trennung zwischen Beobachtung und Interpretation von Situationen; eine Ursache

für misslungene Kommunikation sieht er in der Sprache, die Gefühlen zu wenig Raum gebe.

Dass die Veranstalter mittels Fotos und anderer Utensilien ergänzende Ausdrucksformen gefunden haben, sagt Anke Ehrlich aus Klein Hehlen beson-

ders zu. „Die Leute finden keine Worte für ihre Gefühle, daher ist die Idee mit den Fotos ganz spannend“. Von trotziger Verweigerung bis zu herzergreifendem Lachen ist auf dem Fotoimpulstisch nahezu jede Gefühlsregung veranschaulicht. „Sehen, wahrnehmen und sich mit dem Gefühl verbinden“, antwortet Kirsten Wulfmeier auf die Frage, wozu diese Ansammlung diene. „Das kann sich ja jedes Kind vorstellen“, lautet Stefan Schneiders Kommentar zu den Info-Materialien. In der Tat ist es nicht wirklich neu, wofür sich die rund 200 Anhänger der Lehre im Celler Raum starkmachen. Das Bewusstsein für die Bedeutung einerseits sowie die hohe Kunst des Kommunizierens andererseits ist sicher bei vielen vorhanden; ein Mangel herrscht häufig an den geeigneten Umständen für die gelungene Umsetzung. (ahs)



Am ersten Tag der gewaltfreien Kommunikation waren (von links) Kirsten Wulfmeier, Charlotte Manegold und Agnes Kressin mit dabei.

Alex Sorokin

CE 08.11.16

CK 5/10/16



## 100 Jahre Transsib

*Vor 100 Jahren, im Oktober 1916, wurde die Transsibirische Eisenbahn als längste Bahnstrecke der Welt fertig gestellt. Der Journalist und Ethnohistoriker Joachim Barmwoldt ist die gesamte 9.288 Kilometer lange Transsib-Strecke gefahren - mit ganz alltäglichen Zügen von Moskau bis nach Wladiwostok, bis ans Japanische Meer. In seinem Multimedia-Vortrag „100 Jahre Transsib - Reise in die Morgenröte“ berichtet er am Mittwoch, 19. Oktober, um 19 Uhr in der VHS Celle, Trift 20 (Saal), womit die Transsib und womit Russland wirklich überraschen. Der Eintritt kostet zwölf Euro. Anmeldungen sind erbeten per Mail an [anmeldung@vhs-celle.de](mailto:anmeldung@vhs-celle.de), unter [www.vhs-celle.de](http://www.vhs-celle.de) oder direkt bei der VHS Celle, Trift 20 in 29221 Celle.*

*Foto: privat*