

## Schwesterntag Südwest 2018 in Königsfeld Gewaltfreie Kommunikation



■ Siebenunddreißig Frauen und Schwestern aus Bad Boll, Basel, Neuwied und aus dem Schwarzwald trafen sich am 5. Mai zu fröhlicher Gemeinschaft und zu einem Training: Gewaltfreie Kommunikation, besser gesagt, einander zugewandte Kommunikation. Eine Dozentin aus Villingen erklärte uns Marshall Rosenbergs Theorie: Zwei Handpuppen, Wolf und Giraffe, mit nach außen oder nach innen gelegten Ohren versinnbildlichen unsere Art zu hören.

Eigene Gefühle spüren und benennen, um darüber seine eigenen Bedürfnisse zu erkennen, diese für sich klären – Luft holen – und seinem Gegenüber kommunizieren. Empathie, Wunschäußerung, eine Bitte formulieren statt Selbstschutz, Vorurteil und Kritik üben. Kein Pingpong, kein wölfisches Gerede, denn Aggression und Gewalt ist immer der tragische Ausdruck eines unerfüllten Bedürfnisses.

Ob wir Schwestern solch ein Training nötig hätten, hörte ich im Vorfeld. Doch verständnisvoll und lösungsorientiert miteinander reden können kann jede/r nicht oft genug üben...



► Margit Lessing – Gemeingruß 312 Neuwied



■ Das Schwesterntreffen Süd-West wurde dieses Jahr zusammen mit dem Schwesterfest und Frauensonntag am ersten Mai-Wochenende in Königsfeld begangen. Der Schwerpunkt am Samstag war das Thema „Gewaltfreie Kommunikation“. Mehr als dreißig Teilnehmerinnen lernten von einer Referentin aus Villingen, dass diese Art der Gesprächsführung nicht unbedingt bedeutet, immer „nur lieb zu sein“.

Vielmehr geht es um die Frage, wie man eigene (auch negative) Gefühle äußert und trotzdem dem anderen gegenüber zugewandt bleiben kann. Die Gäste aus Bad Boll kamen nur für den Samstag, während die Schwestern aus Karlsruhe, Basel, Freiburg, Stuttgart und Neuwied noch am Sonntag den Festgottesdienst mitfeiern konnten.

► Annerose Klingner-Huss - Dachreiter Ausgabe 2/2018