

# Erster Allgäuer GFK-Tag ist ein Erfolg

Workshops in der Anton-von-Gegenbaur-Schule sind gut besucht

sz

5. November 2015



Die Teilnehmer konnten am Samstag die vielfältigen Facetten der GFK kennenlernen. Foto: Sven Rainer

Wangen - In der Anton-von-Gegenbaur-Schule in Wangen haben sich am Samstag mehr als 140 Menschen getroffen, die mehr über die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) erfahren wollten. Alle Workshops waren bereits vor Veranstaltungsbeginn ausgebucht, heißt es in einer Mitteilung der Veranstalter.

Unter dem Motto "Wie Miteinander gelingen kann" hatten demnach neun Allgäuer Trainer dazu eingeladen, die GFK nach Marshall Rosenberg in verschiedenen Anwendungsbereichen für Beruf und Alltag kennenzulernen. Außerdem wurden Methoden vorgestellt, welche die Anwendung der gewaltfreien Kommunikation erleichtern und fördern.

Mittlerweile sei GFK ein weltweit genutzter Ansatz zur Konfliktbearbeitung im Großen wie im Kleinen, heißt es in der Mitteilung. Die GFK ersetze die Fragen "Wer ist schuld?" oder "Wer hat angefangen?" durch die Frage "Was brauchen die Beteiligten?" Die Suche nach dem Schuldigen wird also ersetzt durch die Suche nach dem, was hinter den Handlungen und Wünschen der Beteiligten stehe - elementare menschliche Bedürfnisse. Dies mache den Weg frei für Konfliktlösungen, die Win-Win-Situationen schaffen, ohne Verlierer auskommen und dadurch zum Aufbau

langfristig tragfähiger Beziehungen beitragen, heißt es weiter. Die GFK werde auch bedürfnisorientierte, wertschätzende oder achtsame Kommunikation genannt.

Der GFK-Tag begann um 10 Uhr mit einem Vortrag von Isolde Teschner, die im Jahr 1985 Marshall B. Rosenberg erstmalig nach Deutschland eingeladen hatte. Der Amerikaner folgte der Einladung ein Jahr später und seitdem hat sich die GFK von München aus deutschlandweit erfolgreich verbreitet. Anschaulich habe Teschner von den Anfangszeiten erzählt und wie beeindruckend die Idee von Rosenberg, auf neue einfühlsame Art zu hören und zu sprechen, für die damalige Zeit war.

Die Teilnehmer konnten anschließend die vielfältigen Facetten der GFK erleben. In sechzehn Workshops lernten sie ganz unterschiedliche Aspekte der GFK kennen: Die Angebote reichten dabei von Grundlagenwissen, für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, bis hin zu Vertiefungen für erfahrene GFK'ler.