

## Wann?

Montag, 9. November 2020  
19.30 Uhr  
(im Anschluss an das Friedensgebet)

## Wo?

Petrikirche Freiberg  
Petriplatz 7  
09599 Freiberg

## Veranstalter

Freiberg für Alle  
c/o Ev.-Luth. Kirchgemeinde  
Petri-Johannis  
Anton-Günter-Str. 16  
09599 Freiberg

Der Eintritt ist kostenfrei.

## Die Referenten



**Claudia Althaus** ist zertifizierte Kommunikations-trainerin und Präsentations-Coach. Sie arbeitet für Unternehmen und gemeinnützige Einrichtungen, begleitet Führungskräfte und bietet im In- und Ausland Seminare über Gesprächs- und Vortragstechnik an. Sie ist ausgebildete Diplom-Opernsängerin und war Mitglied im Chor der Semperoper.

**Dr. Martin Althaus** ist Unternehmensberater für Strategie und Organisationsentwicklung. Er unterstützt Führungskräfte, die in ihren Firmen wirkungsvoller zusammenarbeiten wollen, und begleitet Veränderungsprozesse. Er war Gründungsgeschäftsführer des Interdisziplinären Ökologischen Forschungszentrums (IÖZ) der TU Bergakademie Freiberg.

# Vortrag „Gewaltfreie Kommunikation“

Sprachkurs für eine  
lebendige Zivilgesellschaft

**FREIBERG  
FÜR ALLE**

**# DAFÜR**

- › Empathisch zuhören und reagieren
- › Andere Meinungen besser ertragen
- › Eigene Positionen klarer ausdrücken

Montag, 9. November 2020  
19.30 Uhr  
Petrikirche Freiberg

## Was ist „Gewaltfreie Kommunikation (GFK)“?

Die „Gewaltfreie Kommunikation“ (GFK) ist eine Methode, um mit Menschen Beziehungen zu halten oder aufzubauen, die völlig andere (z.B. politische) Meinungen vertreten.

Die Methode wurde vom US-amerikanischen Psychologen Marshall B. Rosenberg entwickelt und wird heute weltweit in Konfliktlösung, Mediation und Versöhnungsarbeit angewandt.

Die GFK urteilt nicht über andere, sondern hört heraus, welche Gefühle und Bedürfnisse hinter Parolen und Schuldzuweisungen stecken.

Gleichzeitig hilft sie, eigene Wertvorstellungen so auszudrücken, dass andere sie hören können, ohne sich angegriffen zu fühlen.

Die GFK setzt darauf, dass Empathie stärker und nachhaltiger verändert als Belehrung.

Dabei geht es nicht um das ‚Weichspülen‘ von Meinungsverschiedenheiten – im Gegenteil: Verstehen heißt nicht, einverstanden zu sein!

GFK ist wie das Erlernen einer neuen Sprache: es wird ein besonderer Wortschatz aktiviert, eine eigene Grammatik eingeübt und im Rollenspiel auf Alltagstauglichkeit getestet.

## GFK und ‚Freiberg für Alle‘

„Freiberg für alle“ ist ein Netzwerk von Organisationen, Vereinen, Initiativen und Privatpersonen, die

- wieder ins Gespräch kommen wollen: miteinander reden, statt übereinander;
- friedlich und sachlich streiten für ein lebenswertes Freiberg;
- respektvoll miteinander umgehen wollen und die Menschenwürde achten.

Ähnlich wie die bereits durchgeführten ‚Begegnungsmärkte‘ kann die ‚Gewaltfreie Kommunikation‘ helfen,

- sich kreativ mit Meinungen auseinanderzusetzen, die man selbst nicht teilt;
- die Wirkung der eigene Sprachmuster auf andere besser zu verstehen;
- sich in politischen Auseinandersetzungen selbst gut zu schützen und zu stärken;
- auch unter schwierigen Bedingungen mit dem Gegenüber eine Beziehungsebene zu finden, und ihn als Mensch zu achten.

Diese Fähigkeiten können ermöglichen,

- innerhalb des Netzwerks noch besser miteinander umzugehen, und
- auf Menschen zuzugehen, die den Anliegen des Netzwerkes skeptisch gegenüberstehen.

## Worum geht es im Vortrag?

Zunächst werden die ‚Vier Schritte‘ der GFK erklärt:

- Beobachten (statt bewerten/verurteilen);
- Fühlen (statt sich etwas zu auszudenken);
- Bedürfnisse entdecken (statt feste Strategien zu verfolgen);
- Bitten (statt fordern).

Mit konkreten Beispielen aus dem Publikum wird dann spielerisch untersucht,

- was man jeweils selbst erlebt hat, und
- was ein Gegenüber erlebt haben mag.

Die Erklärungen sind kurzweilig, humorvoll und werden durch zwei Handpuppen (‚Wolf‘ und ‚Giraffe‘) unterstützt.

Am Ende der Veranstaltung wollen wir auch konkret darüber nachdenken, wie wir diese Methode im Rahmen von ‚Freiberg für alle‘ (oder von anderen Initiativen) weiter einsetzen könnten.