

## Bericht vom IIT in Nairobi vom 5.4. – 14.4.2017

Lange Zeit war es nicht sicher, ob das Projekt „IIT in Nairobi“ aus finanziellen Gründen wirklich stattfinden könnte. Doch dank Ihrer und zahlreicher anderer Spenden (z.B. haben zwei TrainerInnen auf ihr Honorar verzichtet) ist es uns gelungen, das IIT mit

4 internationalen TrainerInnen : Dr. med. Irmtraud Kauschat(Deutschland) ;  
Raj Gill (Kanada)  
Dunia Hategekimana (Ruanda)  
Chris Rajendram (Sri Lanka)

3 internationalen OrganisatorInnen: Christiane Welk (Deutschland)  
Joshua Patroba (Kenia)  
Sam Odhiambo (Kenia)

Und **54** Teilnehmerinnen und Teilnehmern aus Deutschland (1), Frankreich (1), Nigeria (4), Uganda (6); Burundi (1); Tanzania (1); Südafrika (1, kommt ursprünglich aus Uganda, lebt jetzt in Südafrika) und aus Kenia (39 TN aus verschiedenen Regionen in Kenia: Marsabit, Limuru, Nairobi, Rusinga Island, Mbita).

Einige TeilnehmerInnen aus Nairobi nahmen als Tagesgäste teil, was sich wegen der schwierigen Verkehrsverhältnisse in Nairobi (regelmäßige Verkehrsstaus morgens und abends) als schwierig erwies. Glücklicherweise konnten wir dafür eine Lösung finden.

Ein Teilnehmer, der etwas später zu der Gruppe stieß, brachte noch eine weitere Teilnehmerin mit, die nicht angemeldet war, aber ein starkes Interesse an der Teilnahme zeigte. Wir überschlugen unser Budget und konnten sie teilnehmen lassen. Gleichzeitig wäre es in Kenia und ich vermute in ganz Afrika schlicht unmöglich gewesen, sie wieder zurückzuschicken. Das lässt die Gastfreundschaft dort nicht zu. Zwei andere Teilnehmer kamen früher als geplant, auch diese konnten wir unterbringen.

So war es eine ganz gemischte Gruppe, die sich am 5. April am späten Nachmittag zum ersten Mal traf und voller Erwartungen, neugieriger und freudiger Spannung in der Runde saß. Wir starteten am Abend mit einer ersten Kennenlernrunde. Am zweiten Tag machte jede Trainerin, jeder Trainer ein Angebot für die gesamte Gruppe, das uns mitten in die Gewaltfreie Kommunikation führte. Durch diese Übungen kamen wir uns näher, lernten uns besser kennen und eine Gemeinschaft war im Wachsen begriffen.

Stellvertretend für die verschiedenen Übungen sei hier eine Übung beschrieben:

Zwei Personen stehen sich gegenüber mit Augenkontakt. Ein Trainer liest die folgenden Sätze vor, die Beteiligten sagen sie sich still zu sich selbst. Nach jedem Satz wird der Partner gewechselt, zuvor bedankt sich jede/r beim anderen.

Jeder Satz wird zweimal gelesen:

1. Genau wie ich, hast du Schmerz, Traurigkeit und Einsamkeit erlebt.  
Dank deinem Partner und suche dir eine andere Person
2. Genau wie ich, fühlst du Freude, Glück und Dankbarkeit

3. Genau wie ich, versuchst du dir deine Bedürfnisse zu erfüllen auf dem besten Weg, den du kennst und möchtest beitragen zu den Bedürfnissen der anderen.
4. Genau wie ich, hast du ein Verlangen (den Wunsch, die Sehnsucht) nach Frieden, Selbst-Ausdruck und wünschst dir in einer Welt zu leben, die für Alle passt.
5. Teile mit einem neuen Partner deine Erfahrungen in dieser Übung.

Um empathisch mit anderen zu sein, brauchen wir selbst Empathie für uns. Je vertrauter uns die innere Stimme ist und wir ihr zuhören können, umso besser können wir hören, verstehen, was außerhalb von uns vorgeht. Je geübter wir darin sind, mit uns empathisch zu sein, umso mehr Energie wächst uns zu, mit der wir uns empathisch mit einer anderen Person verbinden können.

Wenn diese Energie nicht zu uns kommt, können wir folgendes tun:

Einen Moment innehalten, einen tiefen Atemzug (oder mehr) nehmen, uns empathisch mit uns verbinden oder eine Auszeit nehmen.

Diese Übung hinterließ bei vielen TeilnehmerInnen einen nachhaltigen Eindruck.

Die folgenden Tage hatten eine andere Struktur:

8.30 – 9.30	<b>Remembering:</b> ein Angebot für alle, sich dessen, was in uns lebendig ist und dem Zweck unseres Zusammenseins bewusst zu werden. Dieses wurde jeden Tag von einer/m anderen TeilnehmerIn vorbereitet und durchgeführt. <b>Orga und Angebote</b> der TrainerInnen
9.30 - 9.45	Teepause
9.45 – 10.45	Session 1 – Angebote der TrainerInnen
10.45 – 11.00	Pause
11.00 – 12.30	Session 2 – Angebote der TrainerInnen
12.30 – 13.30	Lunch
14.00 – 16.00	Session 3 – Angebote der TrainerInnen
16.00 - 16.30	Teepause
16.30- 17.30	Homegroups: je vier TN waren von uns in einer Homegroup zusammengebracht worden und hatten die Möglichkeit, sich über ihre Erfahrungen und Erkenntnisse, Gefühle und Bedürfnisse auszutauschen. Bei der Einteilung hatten wir darauf geachtet, dass Menschen zusammenkamen, die sich nicht kannten. Die TrainerInnen und die OrganisatorInnen bildeten eine eigene Homegroup
17.45 – 18.45	Celebration & Mourning –Feiern und Bedauern (Großgruppe)
19.00 – 20.00	Dinner
20.00 - 21.00	Session 4 – Angebote von TeilnehmerInnen (z.B. Präsentation von TN um ein Feedback zu bekommen oder Treffen in Kleingruppen, um ein

bestimmtes Thema zu besprechen oder....

Die Themen der einzelnen Tage waren folgende:

- Tag 1 Community Building – Zusammenkommen in der Gruppe
- Tag 2 Introduction to NVC/ Empathy on different levels – Einführung in die GFK; Empathie auf versch. Ebenen
- Tag 3 Introduction to NVC/ decision making/ limiting beliefs – Einführung in die GFK, Entscheidungsfindung, Glaubenssätze
- Tag 4 Anger, Guilt, shame, Scary Honesty – Ärger, Schuld, Scham, „Angst auslösende“ Ehrlichkeit
- Tag 5 Restorative Justice, RC, mediation – Wiederherstellende Gerechtigkeit, Restorative Circle, mediation
- Tag 6 Hearing No – Saying No, Reconciliation – Nein Hören – Nein Sagen, Versöhnung
- Tag 7 Transforming enemy images, Healing, - Feindbilder überwinden, Heilung
- Tag 8 Social Change – Sozialer Wandel
- Tag 9 Celebration & Gratitude – Feiern und Dankbarkeit

Die Unterkunft, die wir nach einiger Suche beim letzten Aufenthalt gefunden hatten, erwies sich als hervorragend geeignet für ein solches Event. Es war ein Retreat-Haus einer Glaubensgemeinschaft (Little Sisters of St. Joseph – gehört zum Franziskaner-Orden). Das Haus liegt in einem eher ruhigen Teil von Nairobi, hat ein recht großes Gelände mit Garten und ist mit Einzel- und Doppelzimmern ausgestattet. Ein kleinerer Teil der Zimmer hat Dusche und WC. Das Essensangebot war großzügig und Extrawünsche wurden gerne berücksichtigt. Von Anfang an trugen auch die Schwestern zu einer herzlichen und freudvollen Atmosphäre bei und unterstützten uns so gut sie konnten.

Ein besonderes Event war der Nachmittag mit „Giraffes around the world“. Hier konnten TeilnehmerInnen und TrainerInnen Projekte vorstellen, in denen sie mit GFK arbeiten. Dazu waren auch Gäste aus dem Freundeskreis der Teilnehmerinnen und Teilnehmer und Interessierte eingeladen.

Es kamen ca. 50 Gäste.

In kurzen Rollenspielen und Kurzeinführung wurden die Gäste mit dem Thema GFK vertraut gemacht. Anschließend war Zeit bei Tee und Gebäck, sich an den verschiedenen Tischen im Raum die Projekte der Teilnehmerinnen und Teilnehmer genauer anzugucken, Fragen zu stellen und so einen genaueren Eindruck davon zu bekommen, was mit GFK alles möglich ist und welche Projekte bereits durchgeführt werden.

In der Zeit dort durchlebten wir eine Reihe von berührenden und auch herausfordernden Situationen, die sich dank der Gewaltfreien Kommunikation weiterentwickeln konnten:

- Das nun schon seit einiger Zeit in Gründung befindliche Netzwerk für Gewaltfreie Kommunikation in Kenia plante und einigte sich auf weitere Schritte um nun tatsächlich offiziell eingetragen zu werden

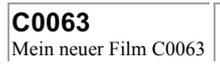
- Zwischen einigen Trainern aus Kenia gab es im Zusammenhang mit einem Projekt, bei dem sie Trainings gegeben haben, Schwierigkeiten, die mit den Beteiligten geklärt werden konnten, so dass eine Fortsetzung des Angebotes möglich wurde.
- Wir konnten erleben wie sehr der Zusammenhalt bei den Ethnien aus dem Norden Kenias gewachsen ist: In der Zeit des IIT gab es dort einen Zwischenfall der einen der beiden Ethnien mit einer anderen- die Zeitungen haben darüber berichtet. Ein Teilnehmer, der als Chief dort arbeitet, wurde zur Unterstützung dorthin gerufen. Die Gefahr, dass ein neuer Konflikt dort ausbricht, wurde als sehr groß eingeschätzt. Die gesamte Gruppe aus dem Norden Kenias- sie waren zu fünf – besprachen den Konflikt untereinander und begleiteten ihren Freund; ein Mann der anderen Ethnie (die sich vorher bekriegt hatten) begleitete ihn zur Abfahrt des Busses in Nairobi. Sie blieben die gesamte Zeit in Kontakt miteinander. Alle waren wir sehr froh, als wir hörten, dass die Mission gelungen und der Konflikt abgewendet war.
- Zu dem Angebot zur Zertifizierung, das Irmtraud Kauschat an einem Abend durchführte, kamen ca. 20 Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die alle an diesem Thema interessiert waren. Eine Reihe von ihnen wollte gleich noch an Ort und Stelle registriert werden. Ich sehe das als große Bestätigung für unser Tun und Wirken.
- In der Folge wurde eine Facebookgruppe gegründet, in der sich die Kandidatinnen und Kandidaten austauschen können, in der wir Trainerinnen Angebote zur Reflexion machen und so in Kontakt miteinander bleiben.

Das ist nur ein winzig kleiner Ausschnitt aus dem, was während des IIT geschah. Immer wieder hörten wir von weiteren berührenden Erfahrungen der Teilnehmer, viele Einsichten wurden in den entsprechenden Runden geäußert, auch außerhalb der Trainingszeiten saßen die TeilnehmerInnen zusammen und sprachen, freuten sich und verbrachten die Zeit miteinander.

Ein ganzes Stück mehr Zusammenhalt ist in der Zeit des IITs gewachsen.

Die Dankbarkeit der TeilnehmerInnen für die Tage des IIT war sehr groß; stellvertretend für alle sei hier das Video von TeilnehmerInnen aus Nigeria beigefügt:

C0063



Im August 17 sind jetzt Wahlen in Kenia. Die Spannung ist sehr groß, ebenfalls die Angst vor erneuten kriegerischen Auseinandersetzungen.

Wenn sich die Lage stabilisiert, planen wir einen weiteren Aufenthalt in Kenia noch in diesem Jahr für ein Training mit den ZertifizierungskandidatInnen, um sie weiter auf ihrem Weg zur Zertifizierung zu begleiten und ihnen noch weitere Tools für eine Arbeit als TrainerIn an die Hand zu geben.

Für D-A-CH:

Durch das Geld aus der Projektförderung konnten wir für diese 2 Frauen die Teilnahme am IIT durch Übernahme der Fahrt- und Unterkunfts- und Verpflegungskosten ermöglichen.

Beide Frauen arbeiten ehrenamtlich in verschiedenen Community -Projekten an ihrem Wohnort mit.

Emily Adhiambo Nundu aus MBITA, Kenia

Lavenda Philida aus NDHIWA , Kenia

Vielen Dank für dies Unterstützung!