

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt-Südhessen e.V.



# Gewaltfreie Kommunikation

in  
Kenia

seit 2007

**2007:**  
Erstes Training von Frau Dr. Irmtraud Kauschat in Rusinga Island, einer Insel im Viktoriasee

**2008:**  
Training in Rusinga und Nairobi

**2009:**  
Training in Rusinga, Mbita, Nakuru und Mfangano

**2010:**  
Training in Nakuru, Eldoret, Rusinga, Mafangano und Nairobi

**2011:**  
Training in Nairobi, Rusinga, Mfangano Marsabit

**2012:**  
geplant ist ein Training für LehrerInnen in Rusinga sowie Trainings in Nakuru, Rusinga, Mfangano, Eldoret, Marsabit und Nairobi

Wir sehen die Trainings als Beitrag zu einer Welt, in der wir einfühlsam, wertschätzend und achtsam mit uns selbst, unseren Mitmenschen und unserer Umwelt umgehen.

Das Spektrum der Trainings umfasst Einführungen und Vertiefungskurse in die

Gewaltfreie Kommunikation nach Dr. Marshall Rosenberg sowie Ausbildung in Mediation.

Daneben bieten wir Versöhnungs- und Heilungsarbeit, Mediation, und Aufstellungen an, Unterstützung der GfK-Arbeit an Schulen,

.....

sowie Unterstützung beim Entwickeln Einkommen generierender Maßnahmen als Hilfe zur Selbsthilfe,

Einige unserer TeilnehmerInnen möchten inzwischen selbst TrainerInnen der Gewaltfreien Kommunikation werden bzw. geben schon Einführungskurse.



## Aus den Trainings:

Ein Teilnehmer auf Rusinga lehnte bei einer Versammlung nach dem Training 2007 das Bauen von Barrikaden etc.(nach dem so unbefriedigendem Wahlergebnis) ab, indem er sagte: „Wenn wir das tun, verlieren auch wir. Wir machen unser Land kaputt und damit unsere Lebensgrundlage.“ Es wurden tatsächlich keine Barrikaden gebaut.

Eine Teilnehmerin erzählte, dass sie mit ihrer Schwiegermutter, die auf dem gleichen Grundstück lebt, seit längerem nicht mehr spricht. Eines ihrer Kinder wurde schwer krank. Sie hatte kein Geld das Kind ins Krankenhaus zu bringen. Die Schwiegermutter hätte das Geld gehabt. Jetzt machte sie sich Vorwürfe. Im Selbsteinfühlungsstanz wurde deutlich, dass sie den Kontakt deshalb abgebrochen hatte, weil die Schwiegermutter ihre Kinder mit dem Stock verprügelt hatte. Sie wollte ihre Kinder vor dem Verprügelt werden schützen. Als sie sehen konnte, dass sie ihre Kinder schützen und zu deren Leben beitragen wollte, fühlte sie sich leichter und konnte ihre Entscheidung annehmen.

„GfK verändert unser Leben“

„GfK bringt uns Hoffnung“

„Wenn in deinem Herzen Frieden ist,  
ändert sich auch deine Einstellung“

## Wir hörten:

„Ihr seid anders. Ihr sagt uns nicht, was wir tun sollen, sondern unterstützt uns herauszufinden, was wir wirklich brauchen, und dann unsere Wege zu finden, um es umzusetzen“

- von Jugendlichen in einem Slum in Nairobi
- von den Ältesten zweier Stämme, die sich seit Jahrzehnten gegenseitig töten und das Vieh wegtreiben. Sie begannen mit unserer Unterstützung sich gegenseitig zu hören. Dabei stellten sie fest, dass es für beide Seiten um Nahrung, Sicherheit, Wohnung, Gesundheit und Bildungsmöglichkeiten für ihre Kinder geht. Sie begannen an einem Plan zu arbeiten, wie sie das ermöglichen können.



Dr.med. Irmtraud Kauschat,  
Ärztin, TCM, zert.Trainerin  
für Gewaltfreie Kommunikation



Christiane Welk,  
Lehrerin, Trainerin für Gewaltfreie  
Kommunikation

Kontakt:  
[irmtraudkauschat@yahoo.de](mailto:irmtraudkauschat@yahoo.de)  
[christiane.welk@yahoo.de](mailto:christiane.welk@yahoo.de)

Weitere Informationen zu dem Projekt:  
[www.gewaltfrei-darmstadt.de](http://www.gewaltfrei-darmstadt.de)  
[www.gewaltfrei-darmstadt.org](http://www.gewaltfrei-darmstadt.org)

Wer unsere Arbeit unterstützen möchte,  
kann dies durch Spenden auf unser  
Konto tun:

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation  
Darmstadt-Südhessen e.V.  
Sparkasse Darmstadt  
Kontonummer: 732 508  
BLZ: 508 501 50

Bitte die vollständige Adresse angeben,  
sofern Sie eine Spendenquittung wollen.