

---

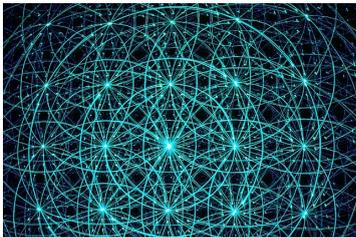
# MITEINANDER

---

INFOMAIL 2/2022



## Verbundenheit



**Mein Sein ist Teil von deinem Sein  
und jenem aller anderer Lebewesen.**

*Charles Eisenstein*

Alles, worum es in der Gewaltfreien Kommunikation geht, ist Verbindung. Die Verbindung mit anderen Menschen und die Verbindung mit uns selbst. Indem wir einen achtsamen Umgang mit Worten üben, üben hinter verletzenden Worten oder Handlungen die Sehnsucht des anderen zu erkennen und lernen, uns selbst anzunehmen, tragen wir zu einer schöneren und friedlicheren Welt bei.

Weshalb berührte uns die Überschwemmungskatastrophe im eigenen Land so sehr, während in Bangladesh und anderen Ländern jährlich sehr viel mehr Menschen aufgrund von Überschwemmungen sterben und leiden? Weshalb berührt uns ein Krieg in der Ukraine eher als die Machtübernahme der Taliban in Afghanistan oder auch der Bürgerkrieg in Syrien?

Eine Antwort findet ihr in dem Zitat oben und eine weitere in dem Aspekt der Verbundenheit. Je näher Katastrophen an unsere eigene Lebenswirklichkeit herankommen, desto intensiver ist die Verbindung mit den Betroffenen. Diese Verbundenheit trägt sehr viel zum Verstehen der Situation des anderen bei. Und gleichzeitig sind wir alle miteinander verbunden – auf irgendeine Art und Weise.

Der Philosoph und Mathematiker Charles Eisenstein geht in seinem Buch **Die schönere Welt, die unser Herz kennt, ist möglich** so weit, zu schreiben, dass wahres Glück und Frieden (in uns) erst dann herrschen kann, wenn auch das letzte Lebewesen dieser Erde wertgeschätzt und geschützt ist.

Wie viele Menschen wollten bei der Überschwemmungskatastrophe im Ahrtal und der Eifel helfen? Wie viele Menschen drängt es nun, nicht tatenlos diesem unglaublichen Krieg zuzuschauen?

Ohne innezuhalten, einfach zu tun, ist nicht immer hilfreich. Einfach zu erstarren und zu denken, die anderen machen es schon, genauso wenig. Nicht immer haben wir ausreichend Ressourcen, um unserem Wunsch zum konkreten Handeln und Helfen nachzukommen. In diesem Fall erinnere dich an das Zitat Rosenbergs:

**Der größte Beitrag zum Frieden ist, in uns selbst Frieden zu machen.**

Und auch Charles Eisenstein schreibt, wie sehr wir miteinander verbunden sind und aufgrund dessen, alles, was wir tun größere und weitreichendere Auswirkungen hat bzw. haben kann, als wir es (verstandesmäßig) erfassen können.

**Jede Handlung ist bedeutsam und hat eine Auswirkung auf den Kosmos.**

Ich lade dich ein, zu entspannen und deiner tiefen Sehnsucht nach Frieden in der Ukraine und in allen anderen Konflikten dieser Welt Raum zu geben. Um künftige gewaltvolle Auseinandersetzungen zu vermeiden, braucht es dich nicht zwingend beim Sortieren von Hilfsgütern oder bei dem Aufnehmen von Flüchtlingen. Doch es braucht dich auf jeden Fall dabei, Frieden und Wertschätzung, Respekt und ein fürsorgliches Miteinander zu leben und zu kultivieren. Und wenn du Ressourcen hast, bist du natürlich eingeladen auch zu Sortieren oder Menschen in deinem Zuhause willkommen zu heißen.

Friedliche Grüße

Anne

---

**noch Plätze frei:  
Übungsgruppe 2 (5 Termine) ab 25.04.2022**

Montags 20-22h  
Ort: Philipp-Röth-Weg 39, 64295 Darmstadt

Anmeldung [info@miteinander-kommunikation.de](mailto:info@miteinander-kommunikation.de)

An 5 Abenden vertiefen und üben wir die Gewaltfreie Kommunikation miteinander. Intensives Eintauchen in Themen, Austausch und Diskussion in der Gruppe und natürlich Üben an mitgebrachten Beispielen.

Die Gruppe ist für Menschen, die schon Vorerfahrung im Bereich wertschätzender Kommunikation haben, und diese vertiefend üben und im Alltag anwenden wollen.  
Weitere Infos auf der Homepage

---

## Übung zur Stärkung

### Verbundenheit

Stelle dir einen Timer für 5 Minuten.  
Schließe deine Augen und versuche ganz viele Menschen,  
Menschengruppen zu finden, mit denen du verbunden bist.  
Beobachte dich und deine Empfindungen während der Übung,

Z.B. meine Familie, alle, die in meinem Projekt arbeiten, alle Menschen, die diese Info-Mail lesen, mit allen Radfahren, mit allen Brillenträgern, mit allen Europäern, Schwarzhhaarigen, Müttern.... Eurer Kreativität ist keine Grenzen gesetzt.

Variation:

Sehr schön ist die Übung auch mit anderen gemeinsam. Jeder sucht für sich in 5 min-Stille die Verbindungen und anschließend tauscht ihr euch aus.

Variation mit Kindern:

Super auch beim Abendessen. Mit wem oder was fühlst du dich verbunden? Als Eingangsfrage und dann darf jeder Reihum eine Verbindung nennen. Macht es so lange, wie euch Ideen kommen und es Spaß macht.

---

## Für dich gefunden:

### Wohlfühlcafé für Erzieher/innen

Im Juni 2021 starteten mehrere GFK-Trainer/innen die Aktion „Klein angefangen. Gewaltfreie Kommunikation in der Kita“. Sie verband die Vision, die Menschen zu unterstützen, die ihre Arbeitszeit der Erziehung von Kindern widmen. „Dafür bieten wir einen geschützten, vertrauten, virtuellen Raum an, in dem ErzieherInnen und Menschen, die professionell mit Kindern arbeiten, Ballast abwerfen, Kraft tanken, Impulse bekommen und verstanden werden können. Je zwei TrainerInnen moderieren und begleiten das Zusammentreffen der Gäste in Leichtigkeit und wertschätzendem Miteinander. Die Teilnahme ist kostenlos und GFK-Vorkenntnisse sind nicht notwendig.“ (aus: Empathische Zeit 04/2021)

<https://www.gfk-info.de/kita/>

### Film über "Nonviolence and the new story of human nature"

Der ca. 45-minütige Film beleuchtet die gewaltfreie Natur der Menschheit aus verschiedensten Blickwinkeln. Er ist in englisch und leider ohne Untertiteln. Sehr empfehlenswert, dieser Blick auf soviel Hoffnung, Menschlichkeit und Gewaltfreiheit.

---

## Termine von Seminaren und Workshops



zur Auffrischung oder für eure Freunde:

### **Tages-Schnupper-Seminar - Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation**

**Freitag 08.04.2022**

9.00 - ca. 16.00h

Ort: Philipp-Röth-Weg 39, 64295 Darmstadt

Anmeldung über [info@miteinander-kommunikation.de](mailto:info@miteinander-kommunikation.de)

und nochmal für eure Freunde:

### **online-Informationsabend zur gewaltfreien Kommunikation**

**Montag 02.05.2022**

19.30h – 21.30h

Ort: online, per zoom

Anmeldung über [info@miteinander-kommunikation.de](mailto:info@miteinander-kommunikation.de)

weitere Termine sind geplant und werden noch geplant und findest du auf meiner [Homepage](#)

*Impressum:*

Anne Krieger \* miteinander - Kommunikations- und Konflikttraining  
Philipp-Röth-Weg 39 \* 64295 Darmstadt \* 0176-43360558 \* [info@miteinander-kommunikation.de](mailto:info@miteinander-kommunikation.de)  
vollständiges Impressum auf [www.miteinander-kommunikation.de](http://www.miteinander-kommunikation.de)  
Newsletter abbestellen