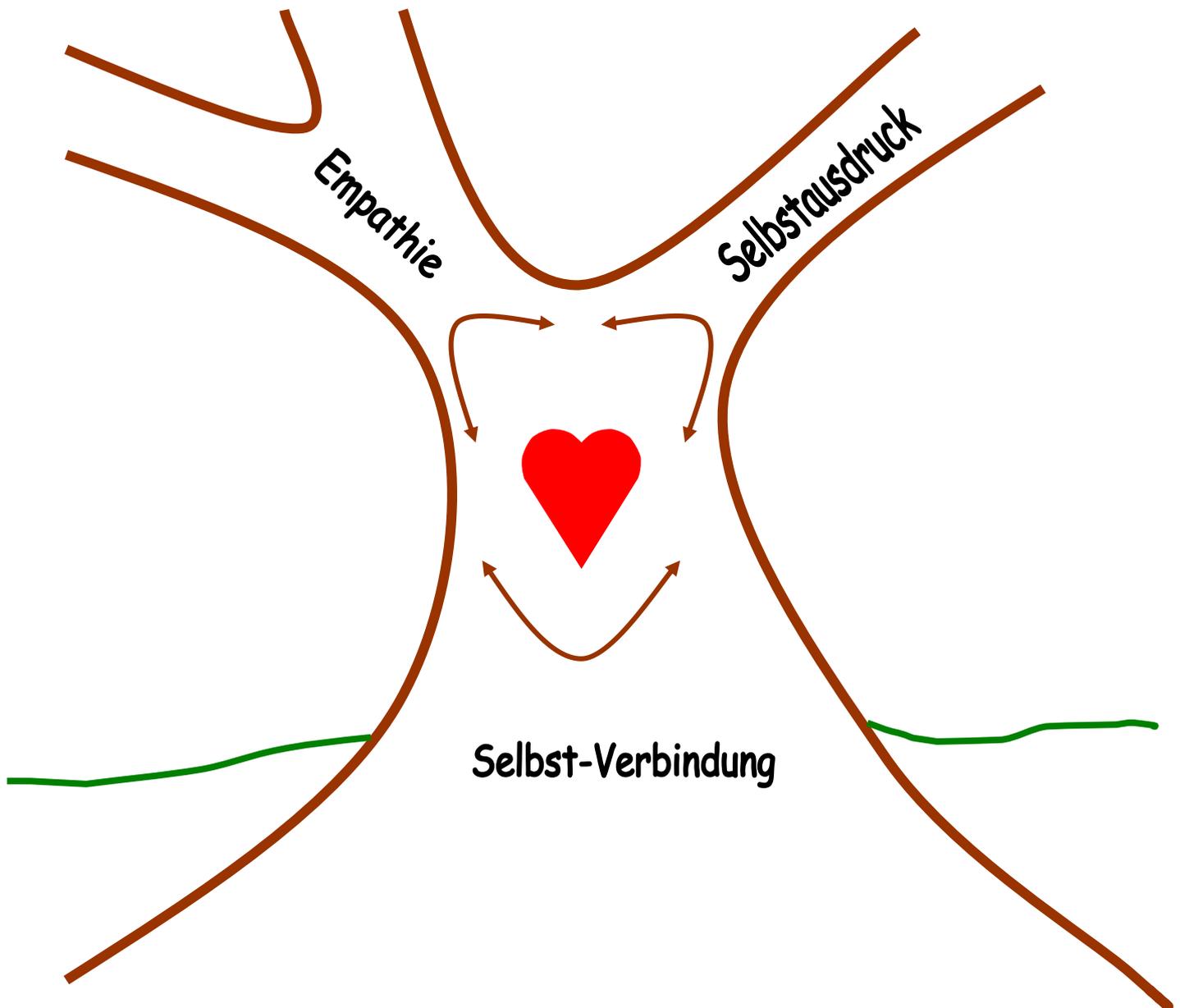


Der GFK Baum des Lebens

Ein Leitfaden für das Lernen, Leben und Weitergeben
der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) mit dem Baum des Lebens

Von Inbal Kashtan



Ins Deutsche übertragen von John Gather mit Sabine Geiger

Inhaltsverzeichnis

“Ich liebe es, wie der GFK Baum des Lebens mich als Trainerin unterstützt und gleichzeitig meinen Studenten dabei hilft, die GFK zu lernen und in ihr Leben zu integrieren... Ich sehe wie Menschen, die mit dem Baum üben, alle Aspekte der GFK mit mehr Leichtigkeit in ihr Leben integrieren.”

Inessa Love, Washington, DC, USA

Teilnehmerin des BayNVC Leadership Programmes 2006

CNVC zertifizierte Trainerin

I.	Einführung.....	3
	A.Dankbarkeit	3
	B.Über mich	3
	C.Über die von mir geschaffenen Kernprozesse	4
	D.Vor dem Beginn: Bitten an Sie.....	4
II.	Die Ursprünge des <i>GFK Baum des Lebens</i>	5
III.	Zweck des <i>GFK Baum des Lebens</i>	6
IV.	Der <i>GFK Baum des Lebens</i> : Visuelle Bilder und Absichten	7
	A.Die Wurzeln: Selbst-Verbindung als Grundlage für die Verbindung mit einem anderen	7
	B.Von den Wurzeln aufwärts: Von der Selbst-Verbindung zur Verbindung mit einem anderen ..	8
V.	Sprache und Bewusstsein der GFK.....	9
VI.	Die Weitergabe von GFK Konzepten mit dem <i>GFK Baum des Lebens</i>	10
	A.Wie der Baum des Lebens beim Weitergeben von Konzepten eingesetzt werden kann	10
	B.Die Weitergabe spezifischer Konzepte durch Gebrauch des Posters vom Baum des Lebens ..	11
VII.	Demonstration durch Rollenspiele mit dem Baum des Lebens.....	12
VIII.	Üben mit dem <i>GFK Baum des Lebens</i>	18
	A.Die ganze Gruppe: Basisübung	18
	B.Die ganze Gruppe: Individuelles Coaching als Demonstration	19
	C.Gruppe von 3-4.....	20
	D.Doppel-Übung.....	20
	E.Einsatz des Baums in einer realen Situation	21
	F.Vertiefungsübung mit herausfordernden Situationen.....	21
	G.Nutzung des Baums ohne körperliche Bewegung.....	21
	H.Übung zuhause	21
IX.	Vertiefungsübung mit spezifischen Fokusooptionen	21
	A.Fokus auf Selbst-Verbindung.....	21
	B.Länger gehaltener Fokus auf Empathie.....	22
	C.Länger gehaltener Fokus auf Selbsta Ausdruck	23
	D.Der Wandel von Verbindung zu Strategien	26
X.	Gebrauch der schriftlichen <i>Fokusooptionen</i> Übung	26
	A.Trigger/Auslöser	28
	B.Selbst-Verbindung	28
	C.Selbsta Ausdruck.....	28
	D.Empathie.....	28
XI.	Was Leute über die Nutzung des <i>GFK Baum des Lebens</i> sagen.....	29

I. Einführung

A. Dankbarkeit

Ich danke Marshall Rosenberg, dass er die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) geschaffen und der Welt diesen Traum geschenkt hat. Der *GFK Baum des Lebens*, der Selbst-Integrationsprozess und alles andere was ich zum Zwecke des Lernens und Teilens der GFK geschaffen habe - nichts von alledem würde ohne die von ihm gepflanzte Saat existieren.

Auch meinen Schwestern bin ich äußerst dankbar: Arnina für ihre Einsicht und die Leidenschaft mit der sie diese Reise begann, Miki für die enge und glückselige Zusammenarbeit beim Finden unserer persönlichen Variante des Lebens und Teilens der GFK und beiden für das gemeinsame Entdecken der Bewusstseinstiefen und der Lebensverwandlung, welche auf diesem Weg möglich sind. (Wenn Arnina näher bei uns gelebt hätte, statt auf einem anderen Kontinent, wäre die Zusammenarbeit noch vollständiger gewesen.)

Viele GFK Lernende haben mich über die Jahre hinweg durch Mut, Hingabe, Offenheit, Einsicht und wunderschöne Menschlichkeit inspiriert. Sie alle haben auf verschiedene Weise zur Entstehung dieses Leitfadens beigetragen. Ihnen allen gilt mein Dank.

Meine Frau Kathy ist meine stete Unterstützerin, eine vollendete Lektorin, brillante Kollegin und geschätzte Begleiterin beim Leben der GFK als Lebenspartnerin und als Eltern. Ihr Mut, ihr Einsatz und ihre Liebe zeigen mir stets die Richtung, in welche ich gehen möchte.

B. Über mich

In den frühen neunziger Jahren brachte meine Schwester Arnina Kashtan mich in unserem Heimatland Israel mit der GFK in Berührung. Danach führte sie auch unsere Schwester Miki in die GFK ein. Als dann 1995 das insgesamt erst zweite Internationale Intensivtraining (IIT) mit Marshall Rosenberg stattfand, nahmen wir zu dritt daran teil. Sofort nach meiner Rückkehr vom IIT begann ich mit der Weitergabe der GFK, indem ich sie in Seminaren zum Thema *Kulturelle Vielfalt* und *Teambildung* einbaute. Im Laufe der Jahre wurde die GFK äußerst wichtig in meinem Privatleben, im Besonderen als meine Frau Kathy Simon und ich unseren Sohn bekamen. Damals erlebten wir wie sehr die GFK unsere Fähigkeit stärkte, unseren Werten gemäß gemeinsam mit unserem Kind in der Haltung der Gewaltfreiheit zu wachsen. Die GFK rückte in den Fokus meiner Leidenschaft an einer Welt mitzubauen, in der alle zählen und alle fähig sind Frieden zu schaffen.

Auf der Liste meiner GFK-Aktivitäten befinden sich die Mitgründung der lokalen GFK-Organisation im Raum San Francisco (BayNVC) und deren *TrainerInnenausbildung* ab 2002 (BayNVC *Leadership Program*), das Projekt *Friedliche Familien, Friedliche Welt (Peaceful Families, Peaceful World)*, das *Eltern Trainieren Eltern Programm* des CNVC (*Parent Peer Leadership Program*), das Schreiben von Artikeln sowie eines Buches, die Zusammenstellung einer GFK-CD speziell für Eltern (*Connected Parenting* (erhältlich als Download [auf baynvc.org](http://baynvc.org)), die Leitung von über 40 GFK Ferienzeiten und von vielen Workshops, Vortragsbeiträge auf Konferenzen, und das Erstellen von Hunderten von Handouts und Übungen, welche heute von vielen Menschen weltweit genutzt werden.

In 2007 wurde bei mir Krebs diagnostiziert und seitdem habe ich mich einen Großteil meiner Zeit mit dieser lebensbedrohlichen Krankheit auseinandergesetzt. Gerade vor diesem Hintergrund ist mir wichtig jene Teile meiner Lebensarbeit zu teilen, welche sich für die Menschen als besonders wertvoll erwiesen haben.

C. Die von mir geschaffenen Kernprozesse

Ich habe im Laufe der Jahre viele Übungen, Aktivitäten und Informationsblätter erstellt. Drei der von mir entwickelten GFK-Prozesse besitzen jedoch meiner Meinung nach eine solche Tiefe und Komplexität, dass sie jeweils eigene begleitende Handbücher verdienen. Jeder dieser Prozesse bietet einen spezifischen, innovativen Ansatz für das Lernen und Integrieren der GFK, sowie den inneren Wandel. Die drei Prozesse können im Seminarkontext, bei der Einzelarbeit mit privaten Kundinnen oder der Partnerin und auch allein angewandt werden.

Der GFK Baum des Lebens bietet zunächst einen visuellen Ansatz um den Kern der GFK-Philosophie und des GFK-Prozesses zu erfassen; dazu gesellen sich noch vielfältige Anregungen wie der Baum individuell und im Lehren genutzt werden kann, sowie Beispiele des Prozessablaufs. Sowohl neue als auch erfahrene GFK Studentinnen erlebten bei der Prozessanwendung große Leichtigkeit und Freude, und ähnliches Feedback kam auch von GFK Trainerinnen, die den Baum in Seminaren zum Einsatz brachten.

Mit dem Prozess *Körper-GFK (Body-NVC)* bezeichne ich eine körperzentrierte Herangehensweise an Selbst-Verbindungsprozesse. *Körper-GFK* war meine Antwort auf die brennende Frage wie ich GFK-Studenten unterstützen könnte, die weniger verbal und dafür mehr auf kinästhetische Weise lernen und sich verbinden - also über Körperbewegungen und -regungen. In der Praxis stellte sich dann heraus, dass viele Menschen, die zuvor nicht erwartet hätten, aus so einem Prozess etwas für sich mitnehmen zu können, diesen als berührend, erhellend und eine neue Tiefe der Transformation bringend empfanden. Der Prozess eröffnet einerseits den Zugang zu den im Körper gespeicherten Informationen und erleichtert andererseits auch deren direkten Ausdruck und deren Auflösung. Damit ebnet er den Weg für neue Einsichten und bietet das Potential für langanhaltenden Wandel.

Den Prozess *GFK Selbstintegration* erfand ich zunächst für mich selber, in der Zeit als ich mit dem Trauma der Krebsdiagnose und -behandlung rang. Ich nutzte diesen Prozess, wenn ich innere Konflikte erlebte, wenn ich mich darum bemühte Gewohnheiten zu verändern oder Entscheidungen zu treffen und allgemeiner für eine tiefere Selbst-Verbindung. Manchmal erlebte ich etwas was geradezu einem Wunder gleichkam, wenn nämlich scheinbar unlösbare innere Konflikte sich in tiefe innere Harmonie und überraschende neue Strategien auflösten. Vielleicht noch wichtiger war jedoch meine Erfahrung, wie dieser Prozess das innere Vertrauen und eine positive Grundhaltung nährt und damit zur Qualität jener Beziehung beiträgt, welche ich und wahrscheinlich wir alle, uns mit uns selber wünschen.

D. Vor dem Beginn: Bitten an Sie

Anmerkung von Kathy Simon und Miki Kashtan: Inbal starb im Jahr 2014. Dieses Dokument und andere von ihr entwickelte Materialien verbleiben ihr Vermächtnis und leisten einen Beitrag zum Leben vieler Menschen.

Hier folgen nun wortwörtlich die von Inbal ursprünglich formulierten Bitten. Unter Inbals Bitten befinden sich dann aktualisierte Kontaktdaten für mögliche Anliegen des Lesers:

1. Um zu meiner Erfahrung von Wahlfreiheit beizutragen, was mit meinen Erfindungen geschieht und um meine Arbeit zu unterstützen, bitte ich Sie den *GFK Baum des Lebens*, die *Körper-GFK* und die *GFK Selbst-Integration* für sich selbst und die Ihnen nahestehenden Menschen frei zu

nutzen. Wenn Sie sich dafür entscheiden diese Materialien über ihren persönlichen Kreis hinaus zu teilen, bitte ich Sie mir einen finanziellen Beitrag zu senden oder den-/diejenige mit dem/der Sie die Materialien teilen zu bitten mir einen finanziellen Beitrag zu senden. Weitere Details, siehe unten.

2. Wenn Sie sich entscheiden, irgendeinen Teil dieser Materialien mit anderen zu teilen, bitte ich Sie bevor Sie beginnen zu sagen, dass Sie jetzt eine von mir entwickelte Herangehensweise an die GFK weitergeben. Geben Sie meine Kontaktdaten oder die des BayNVC auf einer Info oder mit Hilfe eines Aushangs weiter, damit die Menschen mich kontaktieren können, falls sie weitere Information wünschen.
3. Um zu meinem Wachstum und meiner Fähigkeit diese Arbeit weiterzureichen beizutragen, lade ich Sie ein mir zu schreiben und zu erzählen, wie meine Materialien Ihr Leben oder das Leben Ihrer Seminarteilnehmerinnen bereichert haben. Besonders begrüße ich spezifisches Feedback dazu, wie die verschiedenen Prozesse helfen könnten, Menschen besser zu unterstützen. Auch formelle Anregungen zum Text sind willkommen.
4. Ich möchte meine gesamte Arbeit weitreichend teilen, um Menschen zu unterstützen, die GFK lernen und in ihr Leben integrieren wollen. Gleichzeitig wäre es bedeutungsvoll und hilfreich für mich und meine Familie, wenn meine jahrelange Arbeit auch zu mehr finanzieller Nachhaltigkeit beitragen würde. Wenn Sie dieses Handbuch also ohne finanziellen Beitrag erhalten haben und wenn Sie meine Arbeit schätzen und mir etwas zukommen lassen wollen, dann zahlen Sie bitte einen Betrag an meine Emailadresse über PayPal, wenn möglich mit einem Hinweis für welche Arbeit Sie den Beitrag leisten. Ich weiß, dass ich mich über den Erhalt eines Geschenkes in jeder Höhe freuen werde, seien es €5, €25, €100 oder mehr. Dies gilt in besonderem Maße, wenn Sie meine Materialien im Rahmen eines Seminars teilen, das Einkommen für Sie generiert.

Aktualisierte Kontaktdaten:

- Um über PayPal finanziell beizutragen, nutzen Sie bitte [kathygsimon @ icloud.com](mailto:kathygsimon@icloud.com)
- Für Feedback, Copyright oder inhaltliche Fragen, schreiben Sie bitte an [mail @ johngather.de](mailto:mail@johngather.de)

II. Die Ursprünge des *GFK Baum des Lebens*

Ich entwickelte den *GFK Baum des Lebens* für eine Reihe von Elternseminaren, zu denen ich im September 2005 nach Arizona eingeladen war. Ich hatte zu dem Zeitpunkt bereits an vielen Orten GFK-Einführungen gegeben und für diese Seminarreihe fühlte ich mich gerade inspiriert etwas Neues zu entwickeln. Ich wollte so gern etwas von der Einfachheit der GFK zeigen, das den Menschen gleichzeitig auch helfen könnte, die GFK schneller zu integrieren. Ich ahnte damals nicht, wie sehr dieses Werkzeug auch erfahrenen GFKlern nutzen könnte. Zum Beispiel teilte eine Person mit 10 Jahren GFK Erfahrung mir mit, dass ihr der *GFK Baum des Lebens* zu nie gekannter Klarheit über die grundlegenden Optionen der GFK verhalf! Seitdem haben viele Menschen den *GFK Baum des Lebens* in ihrem Leben und bei der Weitergabe der GFK benutzt.

Marshall Rosenberg hat die GFK auch „Sprache des Lebens“ genannt. Diese Metapher resoniert stark mit meinen jüdischen Wurzeln. Im Judentum wird die Thora, welche die zentralen Lehren unseres Volkes enthält, als „Baum des Lebens“ bezeichnet. Als man Rabbi Hillel, einen unserer historischen Weisen, bat die Lehren der Thora prägnant zusammenzufassen, sagte er: „Was dir

nicht lieb ist, das tu auch deinem Nächsten nicht. Das ist die ganze Thora; alles andere ist nur Erläuterung. Jetzt geh und lerne sie.“ In ähnlichem Sinne zitierte Rabbi Akiva, ein anderer Weiser, eine Stelle aus Levitikus - „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.“ - als das wichtigste Gebot der Thora. Viele spirituelle Traditionen teilen diese Lehre und viele von uns fühlen sich zu dieser Lehre hingezogen. Aber es ist eine Herausforderung nach ihr zu leben - besonders, wenn wir mit anderen im Konflikt liegen. Die GFK bietet mir eine genaue Erklärung was „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.“ wirklich bedeutet. Und sie gibt mir die benötigten, praktischen Werkzeuge an die Hand, sowohl für das „jetzt geh und lerne sie“ als auch für die Verkörperung der Lehre im Alltag.

Viele Menschen haben vom „Baum des Lebens“ im biblischen Garten Eden gehört. Wer von diesem Baume aße, so hieß es, dem würde ewiges Leben zuteil, den Engeln gleich. Das Probieren der Früchte des *GFK Baums des Lebens* schenkt uns kein ewiges Leben, aber es bringt uns die Möglichkeit des Wandels in unseren Leben. Es liegt ein wenig Ironie in der Entdeckung, dass dieser Wandel eine andere Art der Sensibilität bedingt als jene des anderen magischen Baumes im Garten Eden, des „Baums der Erkenntnis von Gut und Böse.“ Stattdessen bewegen wir uns in Richtung von Rumis Feld: „Jenseits von richtig und falsch liegt ein Ort. Dort treffen wir uns.“ Hier liegen der Wandel und das erfüllte Leben, welche durch die GFK für uns erreichbar werden.

Das Bild und die Metapher des Baumes sind auch aus meiner Liebe zur Natur und im Besonderen der Bäume entstanden. Ich wollte ein visuelles Bild. Der Baum bot sich an, weil er solch eine klare Darstellung des gleichzeitig in-sich-selber und in-der-Erde Verwurzeltheits mit sich bringt und zugleich seine Äste zu anderen und zur Welt ausstreckt. Ich liebe dieses wundervolle Naturbild; es verdeutlicht wie sehr wir menschliche Wesen Teil der natürlichen Welt sind und wie wir durch ein Leben in Harmonie mit unserer Natur und der uns umgebenden Natur zu jener zutiefst von uns ersehnten Lebensqualität finden können.

III. Zweck des *GFK Baum des Lebens*

Der *GFK Baum des Lebens* ist ein visuelles und kinästhetisches Werkzeug um die Einfachheit des GFK-Modells zu verstehen und zu integrieren.

Der *GFK Baum des Lebens* lädt zu der Erkenntnis ein, dass wir in jedem Moment unseres Lebens die Wahl haben unsere Aufmerksamkeit auf eine von drei Verbindungsoptionen zu richten:

- Verbindung mit uns selbst (Selbstepathie oder Vermenschlichung eines anderen/Abbau eines Feindbildes),
- Verbindung mit einer/m anderen (Selbstaussdruck: unsere subjektive Wahrheit mitteilen),
- Verbindung mit einer/m anderen (Empathie: die subjektive Wahrheit einer anderen Person vermuten).

Die klare Darstellung der drei Verbindungsoptionen mit Hilfe des *GFK Baum des Lebens* hat sich in verschiedenen Kontexten als sehr nützlich erwiesen: beim Unterrichten (Konzepte erklären), bei Demonstrationen (Rollenspiele), bei Übungen (Einzelpersonen und große Gruppen), bei Dialogen im Alltag oder bei Mediationen.

IV. Der GFK Baum des Lebens: Bilder und Intentionen

Bevor Sie mit dem Lesen meiner Erklärung des Bildes des *GFK Baums des Lebens* beginnen, lade ich Sie ein den Baum zu betrachten und sich zu fragen: Was fällt Ihnen auf? Was resoniert? Was ist Ihnen wichtig? Wo fühlen Sie sich hingezogen? Erleben Sie spontane Einsichten über den GFK Prozess? Ebenso könnten Sie im Seminkontext Ihre TeilnehmerInnen einladen, ihre Eindrücke zu schildern, bevor Sie mit der „Erklärung“ beginnen.

In meiner Erfahrung bemerken die Menschen meist die folgenden Kernaspekte: die *Wurzeln* der Selbst-Verbindung, das *Herz* in der Mitte und den *Fluss* zwischen den Teilen (repräsentiert durch die Pfeile rund um das Herz). Viele weitere Bestandteile können den Menschen auffallen und manches Mal, wenn ich offen hörte was andere bemerkten, hatte ich das Vergnügen neue Dinge zu entdecken.

A. Die Wurzeln: Selbst-Verbindung als Grundlage für die Verbindung mit einem anderen

Eine der wesentlichen Botschaften, die ich durch den Baum vermitteln wollte, ist die folgende: *Selbst-Verbindung ist die Grundlage unserer Kraft*. So wie Baumwurzeln einen starken Baum ausmachen, welcher unabhängig von Wetter oder anderen Umständen tief gegründet stehen kann und sich dabei gleichzeitig auch zum Himmel strecken kann, genauso ermöglichen uns die Wurzeln der Selbst-Verbindung die Erfahrung von Wahlfreiheit und eine kraftvolle, authentische und mitfühlende Beziehung zu anderen. Aus starken Wurzeln der Selbst-Verbindung können authentische Sehnsucht und die Fähigkeit zur Verbindung mit einem anderen erwachsen. Statt automatisch zu reagieren und die Verbindung mit uns selber und anderen zu verlieren, befähigt uns eine starke innere Grundlage, flexibler in unseren Antworten zu werden: wir können uns mit dem Wind wiegen, statt uns zu verbiegen oder zu brechen.

Vor einigen Jahren berührte es mich zu erfahren, dass die größten und höchsten Bäume auf dem Planeten - der Riesenmammutbaum und der Küstenmammutbaum [auch als „Redwoods“ bekannt] - sehr flache Wurzeln haben. Wie können solche Wurzeln solch massive Bäume aufrechterhalten? Sie sind tatsächlich sehr flach, aber breiten sich rundherum aus und verbinden sich dabei mit anderen Bäumen, sodass sie gemeinsam sich selber und andere Bäume aufrechterhalten. Dies wurde für mich zu einem wunderschönen Symbol für wechselseitige Vernetzung und zeigte mir einen anderen Aspekt von tiefer Selbst-Verbindung: als Verbindung mit sich selber und gleichzeitig sich selber als Teil einer tiefen Einheit von Menschheit und Natur erkennend.

Selbst-Verbindung spielt sich für gewöhnlich innerlich oder „unter der Erde“ ab, obwohl sie auch im Außen stattfinden kann, mit Unterstützung und in Anwesenheit einer anderen Person. Sie wäre jedoch immer noch „innerlich“, aber mit einem Zeugen, Coach oder einer Empathie-Freundin.

Ich biete innerhalb der Wurzeln der Selbst-Verbindung zwei Optionen an. Die eine Option, die wir gewöhnlich als Selbst-Verbindung betrachten, ist Selbstempathie: die konzentrierte Absicht unsere Herzen für unsere eigene Erfahrung zu öffnen, für unsere Gefühle und Bedürfnisse. In GFK-Kreisen benennen wir dies oft mit der Formulierung „was in uns lebendig ist“. So zeichnete ich einige Jahre die Wurzel des *Baum des Lebens*, bis meine Schwester, Miki Kashtan, mir vorschlug einen zweiten Aspekt der Selbst-Verbindung hinzuzufügen. Wir benennen ihn „Vermenschlichung des anderen“ oder einfacher „Vermenschlichung“. Die Wahl des Begriffs „Vermenschlichung“ für diese Wurzel entsteht aus der folgenden GFK Annahme: Wenn wir uns mit der menschlichen Erfahrung eines anderen wirklich verbinden, können wir dessen/deren Menschlichkeit

umfassender erfahren und öffnen so die Tür für Verbindung. Allein der Versuch dies zu tun, kann hilfreich sein, auch wenn es uns nicht vollständig gelingt. Schlimmstenfalls gibt uns der Versuch immer noch die Gelegenheit zu erkennen, wo wir gerade stehen; und damit auch eine Idee, wohin wir unsere Aufmerksamkeit lenken könnten, falls wir eine andere Qualität der Verbindung in uns und mit anderen wünschen. Wenn die Verbindung mit unseren Gefühlen und Bedürfnissen nicht in der Lage ist uns zu befreien und unsere Herzen zu öffnen, dann steht für gewöhnlich die fehlende Verbindung mit der vollen Menschlichkeit der anderen Person im Wege.

Einige Menschen teilen in ihren Rückmeldungen mit mir, dass sie glauben diese Wurzel sei das Gleiche wie der Empathie-Ast. Ich stimme überein, dass sie ähnlich sind, da sowohl der „Empathie“ Ast und die Wurzel „Vermenschlichung“ mögliche Gefühle und Bedürfnisse der anderen Person erkunden. Nichtsdestotrotz entscheide ich mich dafür „Vermenschlichung“ als einen Teil von „Selbst-Verbindung“ zu sehen, weil ich glaube, dass seine Präsenz in diesem Kontext mehr Möglichkeiten eröffnet und im Dienste eines anderen Zwecks ist. Der Empathieast richtet sich auf die andere Person - sei es in Form von Kommunikation oder durch das Öffnen unserer Herzen. Die Kernbedürfnisse, die er bedient sind auf der Beziehungsebene: sie haben damit zu tun was sich zwischen uns und der anderen Person abspielt. Sein Zweck ist sich mit der anderen Person zu verbinden und möglicherweise einen Beitrag für die andere Person zu leisten.

Die Darstellung der Wurzel „Vermenschlichung“ innerhalb von Selbst-Verbindung macht auf der anderen Seite klar, dass die Absicht unser Herz für die Erfahrung der anderen Person zu öffnen grundsätzlich sowohl ein Beitrag zu unserer eigenen Selbst-Verbindung als auch zur Realisierung unserer umfassenden, authentischen Wahlfreiheit ist. Unsere innere Freiheit, innere Harmonie, Integrität und viele weitere Bedürfnisse werden vollständiger erfüllt, wenn wir in der Lage sind unsere Herzen sowohl anderen als auch uns selbst gegenüber zu öffnen. Diese umfassendere Erfahrung von Selbst-Verbindung hilft uns zu mehr Wahlfreiheit darüber, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten und welche Handlungen wir in der Welt vollziehen. Die kostbare Erfahrung von Offenherzigkeit ist eine wahrhaft innere Erfahrung; sie spielt sich nicht auf der Beziehungsebene ab, obgleich sie unsere Fähigkeit zu einer authentischen und empathischen Verbindung mit einem anderen beeinflussen und nähren wird.

Wenn wir uns in der „Selbstepathie“ innerlich empathisch begegnen, verbinden wir uns mit unseren Erfahrungen. Anschließend können wir jedoch entscheiden ob wir diese Erfahrungen im Ast „Selbsta Ausdruck“ teilen wollen. Analoges gilt, wenn wir Menschen innerlich empathisch begegnen, sie „vermenschlichen“. Wenn wir anschließend auf diese Menschen zugehen, können wir entscheiden, ob wir diese Einsichten in den gleichen Worten ausdrücken wollen oder nicht. Außerdem trägt die innere Arbeit dazu bei, unser Herz weiter zu öffnen. Das macht alle Worte die folgen mehr zu einem Ausdruck des Herzens, statt „nur Worte“. Wenn diese beiden Praktiken der Selbst-Verbindung sich tief in unserem *Sein* verankern, bietet uns dies letztendlich mehr innere Ressourcen um dem Leben zu begegnen.

B. Von den Wurzeln aufwärts: Von der Selbst-Verbindung zur Verbindung mit einem anderen

Mit intensiverer Selbst-Verbindung können wir uns nun die Entscheidung am Fuße des Baumes anschauen. Was möchten wir gern als Nächstes tun? Bei dieser Frage geht es nicht darum, eine Strategie zu finden, um die Herausforderung mit einer anderen Person auf Sachebene behandeln zu können. Es geht vielmehr um die Frage, wohin wir unsere Aufmerksamkeit richten wollen, um Verbindung herzustellen: auf den Ausdruck unserer Erfahrung oder auf die Verbindung mit der Erfahrung der anderen Person. Die Pfeile führen demnach hinauf zu Empathie oder Selbsta Ausdruck, wie Baumwurzeln, die den Ästen Nahrung zuführen.

Die zwei Äste des Baumes repräsentieren die Fokusooptionen Empathie und Selbstausdruck. Dies sind jederzeit für uns verfügbare Optionen, wenn wir mit anderen Menschen in Beziehung treten wollen. Die Wurzeln, mit denen wir uns bereits verbunden haben, beseelen jetzt alles was in der Kommunikation passiert. Empathische Verbindung kann verbal oder nonverbal stattfinden, wobei die letztere Form immer dann besonders wichtig ist, wenn verbale Empathie auf die andere Person in irgendeiner Weise trennend wirkt.

Das Herz im Zentrum bzw. Stamm des Baumes repräsentiert sowohl die übergeordnete Absicht des Prozesses, als auch die Möglichkeit der Verbindung, welche aus ihm hervorgeht. Die Pfeile rund um das Herz repräsentieren den Fluss zwischen den Fokusgebieten, die sich gegenseitig beeinflussen und die letztendlich alle gemeinsam das ganze Herz/den ganzen Baum ausmachen. Der Stamm und die Äste sind nicht weniger wichtig als die Wurzeln und auch nicht wichtiger und kein Ast ist wichtiger als der andere. Zusammen ergeben die Teile des Baumes ein pulsierendes Ganzes.

Es gibt keinen vorgegebenen Ablauf für die Bewegung zwischen den drei Kernfokusooptionen für Verbindung. Ich ermutige jedoch zur Selbst-Verbindung (Selbstempathie und manchmal auch Vermenschlichung) als Ort des Beginns und der Wiederkehr, besonders, wenn wir mit einem Auslöser konfrontiert sind oder uns verloren vorkommen. Je herausfordernder die Situation, desto länger sollten wir in den Wurzeln verweilen. Wir strecken uns dabei soweit wir können in die Äste hinauf und kehren zu den Wurzeln zurück. Wir wollen dort unsere Herzen nähren und unser Bewusstsein und unsere Fähigkeiten dazu ermutigen, anschließend in den Ästen des Baumes hervor zu treten.

Der Baum als Ganzes repräsentiert einerseits das GFK-Bewusstsein, aus welchem wir leben wollen und andererseits die konkreten Praktiken, die uns ermächtigen dieses Bewusstsein in uns zu erleben und aus diesem Bewusstsein in der Welt zu wirken.

V. Sprache und Bewusstsein der GFK

Der *GFK Baum des Lebens* möchte die drei Fokusooptionen der GFK vereinfachen, ganz gleich ob der Fokus auf der Sprachebene (was wir sagen) oder auf der Bewusstseinssebene (was wir denken) liegt. Zu Übungszwecken werden die Schritte der GFK in „klassischer“ GFK Sprache ausgedrückt. Unabhängig von der Frage, ob wir diese Formeln im täglichen Leben wirklich nutzen (und die meisten Menschen finden leichter zu Verbindung ohne mechanistische Sprache), bietet das Üben mit dem „klassischen“ Modell einige wichtige Vorteile. Es kann dazu beitragen, die von uns ersehnte Klarheit über grundlegende GFK-Konzepte zu gewinnen und es kann dabei unterstützen, eine gewisse Leichtigkeit im Erkennen und Benennen der Skala der Gefühle und Bedürfnisse zu entwickeln. Am entscheidendsten ist wohl, dass die Übung in „klassischer“ GFK-Sprache uns helfen kann das Bewusstsein über unsere Wahlmöglichkeiten/drei Fokusooptionen zu integrieren. Diese Strategie befähigt uns, das GFK-Bewusstsein zunehmend auch in herausfordernden Situationen zu leben, in denen wir ansonsten leicht auf unsere gewöhnlichen Kommunikationsmuster zurückgreifen.

Ich teile oft die Idee, dass die Sprache der GFK sich zum Bewusstsein der GFK verhält wie die Praxis der Meditation zum Buddhismus oder wie das Gebet zu einer anderen spirituellen Tradition: die Sprache der GFK ist also nicht die Spiritualität an sich, sondern eine wirksame Praxis, um uns immer wieder in dem Bewusstsein (oder in der Spiritualität) zu erden, zu dem wir uns hin entwickeln. Wir können immer wieder hierhin zurückkehren, wenn der Boden so zittert, dass Bewusstsein und Absicht uns bereits nicht mehr zur Verfügung stehen. Bei einer größeren

Herausforderung kann der Rückgriff auf eine formelle Praxis („klassische“ Sprache, genau definierte „Schritte“) eine Rettungsleine bedeuten, die uns daran erinnert, wie wir in der Welt sein wollen und die uns hilft, unser Herz und unser Bewusstsein wieder in diesem Sinne auszurichten.

Das Üben mit dem *GFK Baum des Lebens* kann sich auf die Verinnerlichung der grundlegenden vier Schritte der GFK konzentrieren, aber es kann auch der Erforschung des Bewusstseinswandels dienen, auf den wir uns jedes Mal einlassen, wenn wir zwischen den grundlegenden Optionen von Selbst-Verbindung, Empathie oder Selbsta Ausdruck wechseln. Als Bewusstseinspraxis würde jeder Wechsel eine wesentliche Verlangsamung beinhalten und sich sowohl intensiv mit der Absicht jeder Fokusooption beschäftigen, als auch mit den jeweils verbleibenden Wahlmöglichkeiten, sich zwischen den Gebieten zu bewegen. Solch eine Arbeit erleichtert das Erkennen von Mustern in der Kommunikation, wie zum Beispiel die Tendenz sich mehr zu einem Ast als zu einem anderen zu bewegen und ermöglicht auf diese Weise die Erforschung des Bewusstseins hinter unseren Gewohnheiten und Entscheidungen.

Außerdem ermöglicht der Baum durch regelmäßige schnelle Übung eine Gewohnheitsänderung. Dabei geht man schnell durch die Optionen und verbalisiert sie. Dies hilft unserem Gehirn und Körper dabei die drei Kernfokusooptionen so tief zu verankern, dass wir in herausfordernden Situationen nicht zu *denken* brauchen, sondern einfach aus einer neuen Gewohnheit heraus *handeln* können.

VI. Die Weitergabe von GFK Konzepten mit dem *GFK Baum des Lebens*

Die Menschen nutzen den *GFK Baum des Lebens* auf vielfältige Weise in ihren Seminaren. Hier folgen einige praktische Optionen und Beispiele, wie der Baum beim Weitergeben bestimmter Konzepte genutzt werden kann. Gerne können Sie auch Ihre eigenen Beispiele erfinden! Und auch wenn Sie die GFK nicht weitergeben, können viele der folgenden Vorschläge nützlich für Ihre persönliche Übungspraxis sein.

A. Praktische Optionen wie der Baum des Lebens beim Vermitteln von Konzepten eingesetzt werden kann

1. Bringen Sie den Baum an einer Wand an (Poster sind bei der BayNVC erhältlich) und verweisen Sie während des Seminars darauf.
2. Geben Sie jeder und jedem eine Kopie des Baumes, um sich während des Seminars oder der Diskussion darauf beziehen zu können.
3. Fragen Sie die Menschen, was ihnen beim visuellen Bild auffällt, was sie anspricht, was ihnen wichtig erscheint und warum. Auf diese Weise können viele Lerninhalte bezüglich der Kernoptionen interaktiv erarbeitet und weitergegeben werden.
4. Bringen Sie den Baum und die Nutzung von Puppen oder Ohren zusammen, indem Sie zum Beispiel die „Vier Arten zu Hören“ entwickeln und bei der Erklärung von Selbstempathie und Empathie auf den Baum hinweisen.
5. Bevor Sie den Baum in allen Details vorstellen, zeichnen Sie zunächst nur den nackten Umriss des Baums (Wurzeln und zwei Äste). Laden Sie die Gruppe dann ein zu diskutieren und nutzen Sie die Antworten um die einzelnen Gebiete des Baumes nach und nach einzuzichnen. Zum Beispiel könnte man die Menschen fragen, welchen GFK Prozess sie an der Wurzel platzieren würden oder welche zwei Optionen Ihnen in der Kommunikation zur Verfügung stünden. Tragen Sie diese dann im Umriss des Baumes ein.

B. Die Weitergabe spezifischer Konzepte mit dem Poster vom Baum des Lebens

In den folgenden Beispielen habe ich einige Konzepte ausgewählt, welche aus einem Artikel über *Grundannahmen und Absichten der GFK* stammen, den meine Schwester Miki und ich verfasst haben. Sie können den vollständigen Artikel auf baynvc.org/key-assumptions-and-intentions-of-nvc/ finden. Ich habe mit Bedacht Absichten ausgewählt, von denen es schwieriger erschien, sie auf den Baum zu übersetzen. Ich möchte so verdeutlichen wie das visuelle Bild Menschen das Verständnis der GFK-Kernkonzepte erleichtert (besonders jenen, die auf visuelle Lernmethoden ansprechen).

1. **GFK Absicht: Verbindung bevorzugen:** Wir wollen uns auf eine offenherzige Verbindung mit den Bedürfnissen aller Beteiligten ausrichten, anstatt auf sofortige Lösungen und potentielle Kompromisse, besonders in schwierigen Situationen.

Beispiel: Fragen Sie die Teilnehmer: Was im Baum könnte diesen Fokus auf die Bevorzugung von Verbindung gegenüber sofortigen Lösungen suggerieren und unterstützen? Teilnehmern könnten Dinge auffallen, wie das Herz im Zentrum, der Fokus bei der Selbst-Verbindung auf den Wahlmöglichkeiten, wie man sich mit der anderen Person verbindet, anstatt bestimmte Vorschläge zu formulieren oder wie die Arbeit mit dem Baum die Menschen dazu einlädt, fortwährend wieder zur Selbst-Verbindung zurückzukehren, wenn sie sich verwirrt oder getrennt fühlen.

2. **GFK Absicht: Verantwortung für unser Handeln übernehmen:** Wir wollen in jedem Moment unsere Wahlfreiheit anerkennen und Handlungen wählen, von denen wir glauben, dass sie wahrscheinlich unsere Bedürfnisse erfüllen. Wir wollen alle Handlungen vermeiden, die von Angst, Schuld, Scham, Wunsch nach Belohnung oder Ideen von Pflicht oder Verpflichtung motiviert sind.

Beispiel: Fragen Sie die Teilnehmerinnen, auf welche Weise die Arbeit mit dem Baum diese Absicht in der Kommunikation erfahrbarer machen kann. Heben Sie im Besonderen die in jedem Dialog vorhandenen Wahlmöglichkeiten hervor, indem wir uns entscheiden können wohin wir unsere Aufmerksamkeit richten oder was wir sagen wollen. Der Baum verdeutlicht uns diese verschiedenen Wahlmöglichkeiten. Wir können jederzeit die volle Verantwortung übernehmen, indem wir uns mit Bedürfnissen verbinden und uns aktiv für das entscheiden, wovon wir glauben es wäre der Authentizität und Verbindung am ehesten dienlich.

3. **GFK Absicht: Mit unerfüllten Bedürfnissen in Frieden leben:** Wir beabsichtigen mit unseren Gefühlen zu arbeiten, wenn wir unsere Bedürfnisse als unerfüllt erleben. Wir verbinden uns mit den Bedürfnissen, statt darauf zu bestehen, sie erfüllt zu bekommen.

Beispiel: Forschen Sie gemeinsam mit den Teilnehmern, was sie innerlich erleben, wenn sie eine Bitte stellen und ein „Nein“ hören. Oder eine andere Antwort, die ihre Bedürfnisse nicht erfüllt. Die meisten Menschen neigen dazu zu Forderungen hin zu eskalieren, komplett aufzugeben oder festzuhängen. Im Grunde also die Optionen **kämpfen, fliehen oder erstarren**.

Bieten Sie den TeilnehmerInnen die folgende Perspektive an oder erarbeiten Sie diese gemeinsam: gewöhnlich reagieren wir auf die andere Person direkt und konzentrieren uns darauf zu bekommen, was wir brauchen. Beim Üben mit dem Baum kann uns **der wiederholte Fokus auf Selbst-Verbindung** bei der Absicht unterstützen **immer besser mit unerfüllten Bedürfnissen im Moment zu bleiben**. Jenseits der „Ur-Gewohnheiten“ von Kampf, Flucht oder Erstarrung kann eine wachsende Fähigkeit zur Präsenz mit unerfüllten Bedürfnissen es

ermöglichen einen Dialog aufrecht zu erhalten, in welchem wir nicht auf ein festgelegtes Ziel, sondern auf die ersehnte Qualität der Verbindung ausgerichtet bleiben können.

4. **GFK Absicht: Zunehmende Fähigkeit Bedürfnisse zu erfüllen:** Wir beabsichtigen unsere inneren Ressourcen zu entwickeln - besonders unsere GFK Fähigkeiten, sodass wir zu mehr Verbindung und einer breiteren Skala an Strategien zur Bedürfniserfüllung beitragen können.

Beispiel: Fragen Sie die TeilnehmerInnen, wie das Üben der GFK, im Besonderen auch mit dem Baum, unsere Fähigkeit erhöhen kann, die eigenen Bedürfnisse und die anderer erfüllen zu können? Folgende Antworten könnten auftauchen: die Fähigkeit zur Selbst-Verbindung führt zu zunehmenden inneren Ressourcen (Flexibilität, Frieden, Offenherzigkeit, Wahlfreiheit, Ruhe; die Fähigkeit Menschen empathisch zu hören und sich mit dem zu verbinden, was ihnen wichtig ist; und die Fähigkeit unsere eigene Wahrheit auf eine Art auszudrücken, welche bei anderen mehr Mitgefühl hervorruft).

VII. Demonstration durch Rollenspiele mit dem Baum des Lebens

Zwei wesentliche Arten, den Baum zu nutzen sind Demonstrationen und Übungen (siehe Sektion VIII). Beide Arten können schon früh im Training eingesetzt werden, auch wenn die Menschen noch nicht viel Hintergrund oder Erfahrung mit GFK haben, weil das Modell visuell ist und es nicht notwendig ist, sich der vier Schritte zu erinnern.

Für den Einsatz des Baums im Kontext von Rollenspielen empfehle ich jeden der untenstehenden Vorschläge. Falls Sie neue Wege mit dem Baum zu arbeiten finden sollten, würde es mich freuen darüber zu hören.

1. **Machen Sie den Baum gut sichtbar.** Legen Sie ein Poster mit dem *GFK Baum des Lebens* auf den Fußboden. Bringen Sie außerdem den Baum an einer exponierten Stelle im Raum an, damit die Menschen ihren Bewegungen durch den Baum auch so folgen können und/oder schließen Sie den Baum in den Arbeitsunterlagen für die Teilnehmer ein. Bewegen Sie sich bei der Demo der verschiedenen Fokusooptionen zwischen den entsprechenden Baumteilen, auf oder neben dem Baum. Es ist wichtig, dass alle den Baum gut sehen können, auch wenn Sie für die Demo nicht den gleichen Baum benutzen.
2. **Bewegen Sie sich körperlich.** Die Wahl der einzelnen Fokusooptionen können Sie mit dem Baum auf mindestens drei Arten zeigen: Sie können sich neben die betreffenden Baumteile eines auf dem Boden abgebildeten Baumes stellen; Sie können mit einem Pointer und einem Poster arbeiten; oder Sie können eine Puppe neben die Option halten, welche Sie gerade im Rollenspiel darstellen. Zeigen Sie im Besonderen die stete Rückkehr zur Selbst-Verbindung als Werkzeug, um den nächsten Schritt aus einer bewussten Wahl heraus treffen zu können. Die TeilnehmerInnen können die Trainerin beobachten, wie sie sich durch die Schritte bewegt und sind bei der häufigen Rückkehr zur Selbst-Verbindung dabei - jedes Mal, wenn die Person getriggert ist, jedes Mal wenn sie unsicher ist, was als Nächstes zu tun ist. Auch für erfahrene Teilnehmer kann die Häufigkeit der Selbst-Verbindung eine Offenbarung sein!
3. **Werden Sie ein Anfänger.** Bewegen Sie sich durch die drei Optionen, als ob Sie gerade erst die GFK lernen. Wenn Sie den Prozess vorstellen, als ob Sie ein Neuling wären, können Sie auch den Unterschied offenlegen wie ein Neuling die GFK innerlich verarbeitet, im Gegensatz zu einem erfahrenen Trainer. Dies macht den Prozess für die Teilnehmer nachvollziehbarer und es wird wahrscheinlicher, dass sie sich beim Ausprobieren darin wiederfinden. Diese Art der

Demo kann mehr „Wolfsshow“-Anfänge, mehr Trigger, häufigere Rückkehr zur Selbst-Verbindung enthalten. Sie eignet sich hervorragend für lustige, effektvolle Demos.

4. **Stellen Sie die „Wolfssprache“ vor.** Verbalisieren Sie einige der alltäglichen Geschichten (Urteile, Interpretationen, usw.), die für den Protagonisten des Rollenspiels auftauchen. Dies kann zu Authentizität, Verbindung und Selbstannahme der Beobachter beitragen (indem sie erfahren, dass andere Urteile haben) und zum Verständnis, wie dieser Prozess wohl innerlich abläuft. Es sorgt meist auch für viel Heiterkeit!
5. **Stellen Sie die Selbst-Verbindung vor.** Wenn Sie sich Zeit für die Selbst-Verbindung nehmen, bringen Sie ihre Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse laut zum Ausdruck. Um zu verdeutlichen, dass Sie nicht mit der anderen Person sprechen, können Sie den Baum oder die Gruppe anschauen. Sie können auch sagen, dass Sie ihren inneren Prozess verbalisieren, dass dieser Schritt aber gewöhnlich innerlich abläuft. Führen Sie auch vor, wie Selbst-Verbindung die eigene Erfahrung verwandelt, indem Sie tiefer atmen oder auf Ihren Atem verweisen und ähnliches mehr. Machen Sie Ihren innerlichen Wandel für die Gruppe transparent.
6. **Stellen Sie Können und Flow vor.** Wenn Sie Ihren Studenten zeigen möchten, wie die GFK bei mehr Erfahrung flüssiger ablaufen kann (was dazu beitragen kann, den Studenten klar zu machen wie der Prozess werden kann, wenn jemand sich dafür entscheidet GFK auf einer tieferen Ebene zu lernen), dann könnten Sie das gleiche Rollenspiel wiederholen, jetzt aber ihr eigenes Erfahrungsniveau benutzen und bei der Bewegung durch die drei Fokusooptionen auch mit weniger Kommentar arbeiten. Alternativ können Sie sich auch für eine andere Situation entscheiden. Bei dieser Art der Demonstration können Sie zeigen, dass die Bewegung zur Selbst-Verbindung über die Zeit hinweg abnehmen kann, weil unsere inneren Ressourcen in Form der Fähigkeiten zur Selbstempathie und Vermenschlichung zunehmen, was insgesamt zu mehr Fluss im Dialog führt. Der zunehmende Fluss ergibt sich nicht aus weniger Selbst-Verbindung, sondern im Gegenteil aus mehr *verinnerlichter* Selbst-Verbindung. Mit anderen Worten, die Selbst-Verbindung begleitet uns in den Beziehungsbereich, sodass es keinen Bedarf mehr gibt, zu den Wurzeln zurückzukehren.
7. **Benutzen Sie mehr Umgangssprache.** Sie können auch den Wandel von „klassischer“ GFK zu mehr Umgangssprache demonstrieren. Lesen Sie mehr über diesen Wandel in anderen unserer Artikel oder auf Mikis Blog *the fearless Heart*:
 - thefearlessheart.org/truth-care-and-words/
 - thefearlessheart.org/basic-pitfalls-of-using-nvc/
8. **Wählen Sie die Rollenspielsituation sorgfältig.** Eine Demonstration kann sowohl ein Thema betreffen, welches Sie auswählen, als auch eine Herausforderung bearbeiten, welche von einer TeilnehmerIn eingebracht wurde. Wenn Sie das Thema selber wählen, wählen Sie eines von dem Sie erwarten, dass es von den TeilnehmerInnen nachvollziehbar ist. Wenn Sie planen eine von einer TeilnehmerIn eingebrachte Situation zu nutzen, empfehle ich, dass Sie die Gruppe nach Beispielen von herausfordernden Situationen fragen und dann das Beispiel nehmen, von dem Sie glauben, dass es der ganzen Gruppe am meisten geben würde. Die erste Person, die eine Herausforderung anbietet, bringt manchmal eine Situation ein, die sich schlecht für einen kompletten GFK Dialog eignet. Es könnte zum Beispiel ein Thema sein, bei dem statt eines Dialoges Empathie für die Person passender wäre.
9. **Wählen Sie den Rollenspielpartner sorgfältig.** Sie können einen Dialog auch nur einen Teil des Weges demonstrieren, ohne jemand die andere Person in der Situation spielen zu lassen. Wenn Sie das Rollenspiel aber mit einem Partner machen wollen, dann kann entweder ein

Assistent oder ein Teilnehmer die Rolle der anderen Person spielen. Wenn Sie ein Beispiel aus dem Leben einer TeilnehmerIn wählen, kann sie, falls gewünscht, die Rolle der anderen Person übernehmen oder jemand anderes kann dies tun. Es kann heikel sein, wenn eine TeilnehmerIn die Rolle spielt; viele Menschen tun dies durch das Prisma ihrer vorgefertigten Ideen über die andere Person. Dies kann dazu führen, dass sie die andere Person ohne jede Möglichkeit für inneren Wandel spielt. Ermutigen Sie alle, die mit Ihnen ein Rollenspiel machen, sich von Selbstaussdruck und Empathie berühren zu lassen. Das ist realistischer als die vollständige Weigerung, etwas an sich heranzulassen. Weiterhin stärken Sie den möglichen Wandel, indem Sie die RollenspielpartnerIn bitten, ihre innere Erfahrung noch *innerhalb des Rollenspiels* mit der Gruppe zu teilen: wie ist der innere Prozess beim Zuhören. Dies macht den inneren Wandel, der in einem GFK Dialog häufig entsteht, transparent.

10. **Binden Sie die ganze Gruppe ins Rollenspiel ein.** Sie können auch die Gruppe als Ganzes einladen die andere Person im Rollenspiel zu „sein“. Wenn Sie vorführen, wie Sie sich ausdrücken oder empathisch verbinden würden, fragen Sie die ganze Gruppe, wie sie reagieren würde und wählen Sie dann eine Antwort aus, um den Dialog fortzuführen. Alternativ können Sie alle einladen ihre Antwort aufzuschreiben, sodass alle teilnehmen können. Lassen Sie die Einzelnen dann abwechselnd eine Antwort anbieten. Beide Strategien helfen die ganze Gruppe am Dialogprozess zu beteiligen.
11. **Erwägen Sie das Ende der Demonstration.** Führen Sie das Rollenspiel wenigstens so lange fort, bis alle drei Optionen einige Male Raum bekommen haben. Sie können auch warten, bis die Verbindung zwischen den zwei Menschen vertieft ist. Ein starker Moment für das Ende des Rollenspiels ist der Moment, wenn ein Verständnis für die Bedürfnisse beider Seiten erreicht ist und wenn Sie als Protagonist die Bitte nach Unterstützung stellen, um zusammen eine Strategie zu finden welche zur Erfüllung der Bedürfnisse beider Seiten beitragen kann. Dieser Moment bringt meist Verbindung und Inspiration für alle Zeugen der Demonstration.
12. **Betonen Sie das Ziel eines GFK Dialogs.** Der Fokus des Dialogs liegt auf Verbindung, nicht auf dem Finden einer sofortigen Lösung. Heben Sie die Momente hervor, wo tieferes Verständnis und Verbindung entstehen und betonen Sie ausdrücklich, dass dies das eigentliche Ziel des Prozesses ist.
13. **Zeigen Sie „nonverbale Empathie“ und mögliche Anwendungsgebiete.** Wenn das Thema „Dialog mit jemandem, der keine Empathie hören will“ zur Sprache kommt, können Sie die Option nonverbale Empathie demonstrieren. Forschen Sie gemeinsam mit der Gruppe, wann diese Option hilfreich sein kann und warum. Erinnern Sie nochmals an den Unterschied zwischen nonverbaler Empathie und der inneren Arbeit der Vermenschlichung einer anderen Person.
14. **Erforschen Sie die Wechsel zwischen den Fokusooptionen des Baums.** Für erfahrenere Teilnehmer könnte eine Diskussion über Abwägungen zum Wechselzeitpunkt zwischen Fokusooptionen hilfreich sein; im Besonderen den Wechsel vom empathischen Fokus zum Selbstaussdruck. Die einfache Nachfrage, ob die andere Person noch mehr ausdrücken möchte und ob er/sie bereit ist die andere Seite zu hören, trägt dazu bei das Vertrauen zu stärken, dass der empathische Fokus wirklich auf *Verbindung* liegt und nicht nur eine Strategie darstellt, um die andere Person zum Zuhören zu bewegen. Wenn wir zu schnell den Fokus von Empathie zu Selbstaussdruck wechseln, dann riskieren wir damit den Verlust des Vertrauens und der Verbindung, welche soeben durch Empathie genährt wurden.

Beispiel: Rollenspieldemonstration

Im folgenden Beispiel spielt die SeminarleiterIn einen Elternteil, welcher mit seinem Kind über das Zähneputzen spricht. Das Kind wird von jemand anderem gespielt. Während der Demonstration bewegt sich die das Elternteil spielende Trainerin durch die drei Fokusoptionen des Baums und stellt sich jeweils entweder neben oder auf die betreffende Option.

A. Rollenspiel

Sohn: Nein, ich werde mir die Zähne nicht putzen.

Vater (laut denkend; macht deutlich, dass er nicht mit dem Sohn spricht, indem er die Gruppe oder den Baum anschaut):

Puh, ich bemerke jede Menge Urteile in mir. Was tue ich? Hm, ich gehe in die Selbst-Verbindung. Da gibt es Urteile wie - „Was für ein Rotzbengel! Kann er nicht endlich mal verstehen, dass das wichtig ist!? Warum fängt er immer über alles Streit an?!“ Und noch ein Urteil: „Ich sollte wissen, wie ich mit dieser Situation umgehe. Als Vater bin ich doch ein totaler Versager!“ So, was jetzt?

(Schauen Sie bitte hinunter auf den Baum, um zu demonstrieren, wie der Baum uns an unsere Wahlmöglichkeiten erinnert.)

Ach ja, natürlich. Was fühle ich? Hm ... besorgt, verwirrt.

Was brauche ich? Weiß ich nicht ... was könnte es sein? Ah! Leichtigkeit. Und ich brauche auch Klarheit darüber, was los ist und Verbindung. Und ich möchte mir selber auch vertrauen können und meinen Entscheidungen. Meine Güte, jetzt verbinde ich mich ja mit einem ganzen Bündel von Bedürfnissen.

Na gut, was will ich jetzt? Was sind noch mal meine Optionen? Ach ja ... Selbsta Ausdruck oder Empathie. Ich probiers mal mit Selbsta Ausdruck.

Der Vater geht zum Selbsta Ausdruck-Ast.

Vater: Wenn du sagst, dass du dir die Zähne nicht putzt, bin ich verwirrt und brauche Klarheit. Wärs du bereit mir zu sagen, ob du denkst, dass Zähneputzen wichtig ist?

Sohn: Ist mit total egal!

Vater (laut denkend, schaut die Gruppe oder den Baum an):

Verdammter Mist! Ich kann nicht glauben, dass er so etwas von sich gibt. Wie können wir hier eine Lösung finden, wenn ihm seine eigene Gesundheit egal ist? Was soll ich denn jetzt machen? ... Ah, zurück zu Selbst-Verbindung gehen.

Der Vater geht zur Wurzel Selbst-Verbindung.

Vater (laut denkend):

OK jetzt, was ist los? Ich fühl mich so was von frustriert! Was brauche ich? Hmmm... Ich glaube ich brauche so was wie Partnerschaft ... und Selbst-Fürsorge. Was möchte ich jetzt tun? Was sind meine Optionen? Ich möchte mal versuchen, mein Herz für das zu öffnen, was in meinem Sohn vor sich gehen könnte, das mache ich jetzt erst mal innerlich. Was könnte er fühlen? Ist er frustriert? Genervt? Was könnte er brauchen? Ich weiß nicht ... was könnte es sein? Er will es einfach nicht tun! Hm, ist es vielleicht Selbstbestimmung, Autonomie? Selber entscheiden können? Braucht er vielleicht Sinnhaftigkeit? Dass er Dinge tut, die für ihn Bedeutung haben?

(Der Vater verbindet sich mit den vermuteten Gefühlen und Bedürfnissen seines Sohnes. Er teilt diese Verbindung auf die eine oder andere Art nonverbal mit, indem er z.B. tiefer atmet, seine Hand auf sein Herz legt oder was auch immer sich in dem Moment authentisch anfühlt.)

Vater (laut denkend):

OK, jetzt fühl ich mich verbundener mit ihm. Was kommt jetzt dran? Dieses Mal probiere ich es mit Empathie.

Der Vater geht zum Empathie-Ast.

Vater: Ich frage mich ob du genervt bist, weil du nur das tun willst, was dir sinnvoll erscheint?

Sohn: Ja, Zähneputzen ist nicht wichtig!

Vater (laut denkend):

OK, das hat's getroffen! Und jetzt? (kleine Pause, Nachdenken demonstrieren) Ah ... zurück zu Selbst-Verbindung.

Der Vater kehrt zurück zur Wurzel Selbst-Verbindung.

Vater (laut denkend):

Jetzt versteh ich schon besser, warum er sich dafür entscheidet die Zähne nicht zu putzen. Aber was mache ich jetzt damit? Einfach aufgeben? Nein, das will ich nicht! Nun... was fühle ich gerade? ... Ich bin besorgt ... weil ich inneren Frieden in Bezug auf die Gesundheit und das Wohlbefinden meines Sohns brauche. Das passt, das kann ich versuchen auszudrücken. Aber ... ist er bereit das zu hören? Da bin ich mir nicht so sicher ... Dann möchte zunächst erst einmal sicherstellen, dass er vertraut, dass er gehört wird und seine Bedürfnisse hier zählen.

Der Vater geht zum Empathie-Ast.

Vater: Also ist dir wirklich wichtig nur die Sachen zu tun, die für dich eine Bedeutung haben ... und bist du frustriert, weil du vertrauen möchtest, dass deine Entscheidungen respektiert werden?

Sohn: JA!

Der Vater geht zum Selbstausdruck-Ast.

Vater: Boa, jetzt versteh ich dich besser. Deine Bedürfnisse sind mir wichtig. Ich frage mich, ob du dem jetzt vertraust?

Anmerkung: Die Frage des Vaters ist essentiell für die Vertiefung des Dialogs und hebt ihn von der Ebene des Zähneputzens auf die Ebene der Verbindungsqualität zwischen Vater und Sohn. Eine weitere Frage, die demselben Zweck dient ist: „Ist da noch mehr, was du mir sagen willst?“ Diese Frage kommt im Beispieldialog erst spät, aber im Alltag kann sie durchaus mehrfach auftauchen.

Von diesem Punkt aus gibt es zwei Optionen, wie es weitergehen könnte. Viel hängt dabei vom Rollenspieler ab, der das Kind spielt. Hier folgen zwei Möglichkeiten, den Dialog in verschiedene Richtung weiterzuentwickeln. Sie können sich entscheiden, beide Möglichkeiten zu demonstrieren und damit möglicherweise den Lerneffekt vertiefen.

1. Übergang zu praktischen Strategien

Vater: Boa, jetzt versteh ich dich besser. Deine Bedürfnisse sind mir wichtig. Ich frage mich, ob du dem jetzt vertraust?

Sohn: Ja.

Vater: Das freut mich, weil deine Bedürfnisse mir wirklich wichtig sind. Und jetzt bin ich unsicher was ich tun soll und hätte sehr gern Unterstützung. Hast du vielleicht eine Idee für eine Lösung, bei der wir beide bekommen was uns wichtig ist? Eine Lösung, bei der du selber entscheiden kannst und nur das tust, was dir sinnvoll erscheint und bei der ich gleichzeitig auch zu deiner Gesundheit beitragen kann?

2. Zur Ebene der Vertrauensbildung, mit Fokus auf die Verbindungsqualität

Vater: Boa, jetzt versteh ich dich besser. Deine Bedürfnisse sind mir wichtig. Ich frage mich, ob du dem jetzt vertraust?

Sohn: Ich weiß nicht...

Vater (laut denkend):

Oh nein! Was jetzt?

Vater bewegt sich zurück zur Wurzel Selbst-Verbindung.

Vater (laut denkend):

Er glaubt nicht, dass seine Bedürfnisse mir wichtig sind?!!! Wie ist das möglich!?!?!? Für mich ist er die wichtigste Person auf der ganzen Welt!!! OK ... ich fühle eine ziemliche Enttäuschung und Schock. Was brauche ich? Dass mir vertraut wird! Und auch Gesehenwerden für die Liebe, die in mir ist.... Ich vermute, es geht mir eigentlich um Selbst-Annahme – wow, was für eine interessante Entdeckung! Hm, wie geht's jetzt weiter? Ich möchte mich so gern verteidigen, aber ich wette er könnte gerade echt brauchen, dass er gehört wird. Schwer vorstellbar, wie ich jetzt gerade mit ihm empathisch sein soll... mein Herz ist nicht wirklich offen. Also probier ich zuerst mal, mich innerlich mit ihm zu verbinden: Was könnte er fühlen? Hat er vielleicht Angst? Ist er traurig? Vertraut er nicht, dass seine Bedürfnisse zählen? Ja, genau! Wenn ich dem nachspüre, dann fühle ich wie mein Herz sich öffnet. Ich probiers noch mal mit Empathie.

Vater bewegt sich zu Empathie.

Vater: Danke, dass du so ehrlich bist. ... Bist du vielleicht ein wenig traurig? ... Würdest du wirklich vertrauen wollen, dass deine Bedürfnisse hier zählen?

Sohn: Ja! Aber du erzählst mir ja immer nur was ich tun soll und hörst mir nie zu.

Vater bewegt sich zu Selbst-Verbindung.

Vater:

Wie bitte?!?! ICH höre IHM nicht zu?!? Mein Gott, ich könnte jetzt sofort ein wenig Empathie gebrauchen! Ich bin völlig außer mir. Ich brauche Annahme und Liebe... gleichzeitig fühle ich innerlich eine große Begeisterung – was bedeutet denn das schon wieder? Ist es vielleicht, weil ich dieses hohe Maß an Aufrichtigkeit mag? Mein Gott, ja, ich schätze das sehr. Also das möchte ich jetzt sagen.

Vater bewegt sich zum Selbsta Ausdruck-Ast.

Vater: Ich bin dankbar, dass du mir über deine Erfahrung erzählst und begeistert, dass wir das jetzt gemeinsam besprechen. Willst du mir noch mehr dazu sagen?

Wenn Sie den Dialog in dieser Richtung demonstrieren, nutzen Sie die Gelegenheit, um darauf hinzuweisen wie kostbar diese Wendung ist – es ist eine Gelegenheit für eine tiefere, erfülltere Verbindung zwischen Vater und Sohn.

VIII. Üben mit dem GFK Baum des Lebens

Abhängig von der angesetzten Zeit, lässt sich der Baum des Lebens in Kleingruppen mit zwei, drei oder mehr TeilnehmerInnen üben. Ich lade die Teilnehmer ein sich durch alle Möglichkeiten zu bewegen, dabei aber immer wieder zu Selbst-Verbindung zurückzukommen, wenn sie die Orientierung verlieren, verwirrt sind oder auf irgendeine Art getriggert sind. Das gibt ihnen einen konkreten Vorschlag an die Hand, *besonders*, wenn sie vergessen, was ihre Optionen sind: sie können immer ihre Aufmerksamkeit darauf richten, was sie in diesem Moment fühlen und brauchen und ob sie sich eher ausdrücken oder der anderen Person empathisch zuhören wollen. Wenn sie nicht in der Lage sind, der anderen Person mit offenem Herzen zu begegnen, können sie auch daran arbeiten sich für die Menschlichkeit des anderen zu öffnen, bevor sie sich entscheiden. Das Öffnen ihres Herzens wird sowohl die Wahl zwischen Empathie und Selbstausdruck beeinflussen, als auch die Art der Bitten, die sie stellen.

Hier einige Vorschläge für Übungsformate.

A. Basisübung mit der ganzen Gruppe

Weil die Übung mit dem Baum zu Beginn viele Fragen aufwerfen kann, finde ich es sehr hilfreich, wenn jeder in der Gruppe die Grundbewegungen zwischen den Optionen simultan übt, indem sich alle mit der gleichen Situation beschäftigen. Betonen Sie, dass es bei dieser Übung nicht um das Finden einer Lösung geht, sondern darum die Bewegung zwischen den Optionen und was diese jeweils bedeuten innerlich zu erleben. Geben Sie allen den gleichen Satz als Auslöser: Bitten Sie darum aufzustehen, sich durch die Optionen zu bewegen und dabei bei jeder Option eine Aussage zu machen. Dies kann einzeln oder in Zweiergruppen geschehen, abhängig davon wie viel Zeit Sie dafür zur Verfügung stellen wollen. Bei einer kleinen Gruppe können Sie reihum gehen und jede Person jeweils eine Aussage in jedem Fokusgebiet sagen lassen. Nutzen Sie diese Gelegenheit für weiteres Lehren und die Beantwortung von Fragen.

Leiten Sie die TeilnehmerInnen an von einem Fokusgebiet zum nächsten zu gehen, ohne eine Antwort abzuwarten. Keiner spielt die Rolle der anderen Person. Die Übung gibt den Teilnehmenden ein wenig praktische Erfahrung, um ein Gefühl zu entwickeln, worum es in jedem der Fokusgebiete geht. Überprüfen Sie ob es Fragen über die Fokusgebiete gibt, bevor Sie weitermachen.

Beispiel:

Auslösender Satz: Eine dir nahestehende Person sagt: „Was ist denn los mit dir? Warum musst du immer über Gefühle und Bedürfnisse reden?“

Selbst-Verbindung: „Wie fühle ich mich? – Traurig. Was brauche ich? Ich sehne mich so nach der Verbindungsqualität, die ich aus der GFK kenne. Was könnte in der anderen Person vor sich gehen? – Verwirrung? Irritation? Vielleicht möchte die Person Vertrauen ... oder Klarheit? Authentizität? Was möchte ich als nächstes tun? Ich probiere den Selbstausdruck.“

Selbstausdruck: „Ich bin traurig, wenn ich das höre. Ich sehne mich wirklich nach einer tieferen Verbindung. Siehst du vielleicht einen anderen Weg, wie das gelingen könnte?“

Empathie: „Bist du irritiert? Möchtest du, dass Menschen authentisch sind?“

B. Demo eines individuellen Coachings für und mit der Gruppe

Der Baum des Lebens kann jederzeit eingesetzt werden, um die Fähigkeiten und das Verständnis der GFK-Konzepte und Prozesse zu vertiefen, indem ein Einzelner übt und die Gruppe den Raum hält. Die Übung kann sowohl mit einer vorbereiteten Situation durchgeführt werden, als auch mit einem aktuellen Thema, an dem jemand arbeiten möchte. Ein aktuelles Thema fügt Lebendigkeit und Bedeutung hinzu, während eine vorbereitete Situation den Menschen beim Ausbau ihrer Fähigkeiten helfen kann und auch die Demonstration von Konzepten etwas erleichtert. Entscheiden Sie sich für die Option, welche Ihren TeilnehmerInnen Ihrer Ansicht nach am meisten bringen wird oder probieren Sie beide aus.

Im Rollenspiel übernehmen Sie die Rolle des Coachs. Sie können das Rollenspiel unterbrechen um Coaching anzubieten und die übende Person einladen, jederzeit um Unterstützung zu bitten. Die TeilnehmerInnen brauchen oft eine Erinnerung zur Selbst-Verbindung zurückzukehren, um dann authentische Entscheidungen über den nächsten Schritt machen zu können. Viele Leute stecken in dem Moment fest, wenn sie einen auslösenden Satz oder ein „Nein“ hören. Anstatt mögliche Worte vorzuschlagen, bieten Sie eine Erinnerung oder Frage an. Zum Beispiel: „Was könntest du als nächstes tun?“ - „Was könnte dir helfen herauszufinden, was du tun willst?“ - „Was ist gerade deine tiefste innere Wahrheit?“ usw.

Beispiel:

Wenn wir die gleiche Situation wie in der Demonstration mit dem Elternteil und dem Kind zum Thema Zähneputzen nehmen (aber für dieses Beispiel in der Mitte des Dialogs beginnen), würde dies mit Beteiligung eines Coachs in etwa so aussehen:

Vater: Ich frage mich ob du genervt bist, weil du nur das tun willst was du magst?

Sohn: Ja, Zähneputzen ist nicht wichtig!

Vater (laut denkend, schaut den Coach an): Was tue ich jetzt?

Coach: Welche Wahlmöglichkeiten hast du?

Der Vater deutet auf die drei Optionen.

Coach: Was könnte am hilfreichsten sein, wenn du nicht weißt was du tun möchtest?

Der Vater bewegt sich zu Selbst-Verbindung.

Vater: Wo fange ich an?

Coach: Spür mal in dich hinein, was jetzt für dich wahr ist. Du weißt nicht was du tun sollst. Was brauchst du?

Vater: Ich weiß nicht was ich tun soll. Ich fühle mich ... verloren. Ich brauche ... Kompetenz?

Coach: Spür in dein Inneres. Brauchst du Kompetenz?

Vater: Ja, aber es ist mehr, dass ich mir echt Verbindung mit meinem Sohn wünsche und gern Klarheit darüber hätte, wie ich das hinkriege! Das resoniert irgendwie noch stärker. Und jetzt?

Coach: Welche Optionen hast du? Und warum würdest du dich eher für die eine als für die andere entscheiden?

Vater: Ich könnte das ausdrücken oder ich könnte noch mehr auf das eingehen, was mein Sohn sagte.

Coach: Es gibt hier kein Richtig oder Falsch und du kannst immer deine Meinung ändern. Jetzt gerade, weil du davon sprachst, dass du Verbindung möchtest, welche der Optionen könnte deinem Gefühl nach am ehesten dazu beitragen?

Das Coaching kann ziemlich intensiv oder auch eher knapp ablaufen, abhängig von Erfahrung und Fähigkeiten der übenden Person, der Schwierigkeit der Situation und der Art des Lernens das Sie und die anderen anstreben.

C. Gruppe von 3-4 TeilnehmerInnen

Bei einer Gruppenstärke von drei oder vier können die Teilnehmer sich in den folgenden drei Rollen abwechseln:

1. Mit einer Situation aus dem eigenen Leben einen Dialog üben und dabei die verschiedenen Optionen des Baums ausprobieren.
2. Die Rolle der anderen Person in der Situation spielen.
3. Die Rolle des "Coachs" übernehmen. Begleiter können sich auf zwei Dinge fokussieren:
 - a. Die übende Person jedes Mal, wenn sie sich unsicher ist, zur Selbst-Verbindung einladen.
 - b. Wahrnehmen ob die übende Person in Empathie und Selbstausdruck die vier Schritte im Auge behält (klassisch oder umgangssprachlich, je nach Erfahrung) und die Person einladen zu Gefühlen und Bedürfnissen zurückzukehren, wenn er oder sie dies vergisst.

Die Rolle des Coachs/Begleiters soll einfach sein. In absoluten Anfängergruppen weiß der Coach vielleicht gar nicht, was er oder sie tun soll. Wenn Sie mögen, können Sie dann die ganze Gruppe von Zeit zu Zeit unterbrechen, um die Begleiter darauf hinzuweisen, was sie tun können. Fragen Sie die Begleiter zum Beispiel, ob die übende Person jedes Mal, wenn sie unsicher war zur Selbst-Verbindung zurückgekehrt ist und erinnern Sie die Begleiter noch mal daran, dass dies ihre Hauptaufgabe ist.

Wenn die übende Person Selbstempathie und Menschlichkeit des anderen ausdrückt, schlagen Sie vor, dass er oder sie dabei den Coach anschaut und nicht den anderen Teilnehmer des Rollenspiels. Dies schafft Klarheit darüber, dass Selbst-Verbindung ein *innerer* Prozess ist, der für gewöhnlich nicht laut ausgesprochen wird.

Teilen Sie den Menschen vor Beginn der Übung mit, wie viel Zeit sie für die Situation jeder Person haben. Machen Sie nach Ablauf dieser Zeit jeweils eine Pause bei den Rollenspielen und laden Sie entweder zu Fragen und Austausch ein oder bitten Sie die Teilnehmenden die Rollen zu wechseln. Eine neue Person wird nun eine Situation aus ihrem Leben spielen, während die anderen in der Gruppe eine neue Rolle übernehmen.

D. Doppel-Übung

Laden Sie die Teilnehmer zu einer Simultan-Übung ein. Sie können einen Dialog von beiden Enden des Baums her spielen oder auch mit zwei sich gegenüberliegenden Bäumen arbeiten. Sie könnten dann in der Rolle einer Person die versucht „GFK zu leben“ hin und her pendeln oder auch versuchen die Haltung der GFK und das Üben der Fähigkeiten der GFK gleichzeitig zu verkörpern.

E. Einsatz des Baums in einer realen Situation

Erfahrenere TeilnehmerInnen könnten den Baum als Live-Übung mit einer realen Person im Seminar benutzen, mit der sie eine Herausforderung erleben. Das könnte ein Ehepartner/Partner, Elternteil/Kind, Mitbewohner, Kollege, sogar eine andere GFK-Lernende sein. Ein Coach kann beiden Menschen bei der Bewegung durch die Optionen helfen und sie dabei unterstützen, ihre Fähigkeiten zur Verbindung mit sich selbst und auch miteinander zu vertiefen.

F. Vertiefungsübung mit herausfordernden Situationen

Laden Sie die Teilnehmer dazu ein eine ungelöste Situation zu wählen, bei der sie eine Lösung als schwierig empfinden. Wenn sie Situationen wählen, die Sie nicht als große Herausforderung empfinden, laden Sie nochmals ein eine Situation zu finden, in der sie keinen Zugriff auf die inneren Fähigkeiten haben, die sonst oft zur Verfügung stehen. Möglicherweise geht es bei der Herausforderung nicht um Basiskonzepte, sondern darum das gewünschte Bewusstsein wirklich zu verkörpern. Jeder, sogar die allererfahrenste Person, ist im Bezug zu seinen herausforderndsten Situationen ein Anfänger.

G. Nutzung des Baums ohne körperliche Bewegung

Sich beim Reden zu bewegen passt nicht für jeden und einige Teilnehmer entscheiden sich vielleicht dafür, sich nicht durch die Optionen zu bewegen. Das ist völlig in Ordnung — führen Sie Bewegung vor und ermutigen Sie dazu; lassen Sie aber Raum für Entscheidungen, die Bedürfnisse besser erfüllen. Wenn die Teilnehmer es vorziehen, können sie sich einfach in den betreffenden Fokusooptionen erden, ohne sich dabei körperlich zu jeder Option zu bewegen. Alternativ können sie auch auf jede Option zeigen und sich auf diese Art durch den Baum „bewegen“.

H. Übung zuhause

Ich schlage den Teilnehmern vor zuhause einen *GFK Baum des Lebens* anzubringen - an einem Ort wo sie ihn sehen und leicht auf ihn Bezug nehmen können. Sie können einen Baum auf den Boden kleben oder sogar zwei sich gegenüberliegende Bäume und so in ihrem Heim einen Platz für das Üben der GFK reservieren. Der Aufbau kann auch Live GFK-Dialogen mit dem Partner, Mitgliedern der Familie oder Mitbewohnern dienen. Bäume können auch als Platzdecken eingesetzt werden, als Dialoganregung bei den Mahlzeiten.

IX. Vertiefungsarbeit mit einzelnen Fokusooptionen

A. Fokus auf Selbst-Verbindung

Bei Einführungsseminaren und beginnenden GFK-Studenten kann der Fokus der Selbst-Verbindung gezielt darauf liegen, den Einzelnen dabei zu unterstützen eine bewusste Entscheidung zu treffen, mit welcher Verbindungsoption sie fortfahren wollen. Der Nachdruck läge zunächst auf kurzer Selbstempathie. Dies kann den Teilnehmern einen grundlegenden Nutzen von Selbstempathie klarmachen: sich ausreichend mit sich zu verbinden um sich mindestens zu erinnern, dass wir zwei grundlegende GFK Optionen haben, mit denen wir mit anderen Menschen kommunizieren können.

Erfahrenere Studenten können länger bei der Selbst-Verbindung bleiben, bevor sie sich überlegen was ihre Bitten an sich selbst oder an andere sein könnten, besonders wenn es ihnen um tiefere Selbst-Verbindung geht und wenn sie nach einem Wandel streben, weg von der *Erfüllung* von Bedürfnissen und hin zu *Bewusstsein und Verbindung* mit Bedürfnissen. Selbstempathieübungen

in Tagebuchform (wie z.B. unsere Übungen „Schichten der Selbst-Verbindung“, „Verwandlung von Urteilen“, usw.) können mündlich oder schriftlich in Übungen mit dem Baum integriert werden. Studenten, die um die Verbindung mit einer anderen Person kämpfen, können den Wechsel zu empathischer Verbindung und innerer Freiheit authentischer machen, wenn sie dem Element „Vermenschlichung“ innerhalb von Selbst-Verbindung ausreichend Zeit einräumen.

Der Baum kann auch einer tieferen Selbst-Verbindung dienen, indem man an einer ausschließlich inneren Herausforderung arbeitet. Um den Baum auf diese Art zu nutzen ist es notwendig sich wenigstens zweier innerer Anteile klar zu sein und anschließend ein Dialogsetting zwischen den zwei Teilen zu entwerfen. Der Falleinbringer kann entweder beide inneren Teile abwechselnd spielen oder eine andere Person kann einen der Teile spielen. (Für noch tiefere innere Arbeit an Selbst-Verbindung, die zu einem Gefühl von Partnerschaft zwischen den Teilen führen kann, empfehle ich meinen *GFK Selbstintegrationsprozess*.)

B. Länger gehaltener Fokus auf Empathie

Wenn Teilnehmer zu einer länger fortgesetzten empathischen Verbindung bereit sind, können sie den Fokus auf Empathie über mehrere Schichten von Gefühlen und Bedürfnissen hinweg halten, bevor sie zu Strategien übergehen. Strategische Überlegungen können sogar ganz entfallen. Zeigen Sie den Schritt von der Empathie zur Selbstempathie jetzt so, dass der Fokus nicht mehr darauf liegt, welche Option (Selbstaussdruck oder Empathie) als nächstes an die Reihe kommt, sondern darauf sich ausreichend mit sich selber zu verbinden und dadurch die fortgesetzte Empathie mit einer anderen Person zu ermöglichen. In diesem Fall ist die Zeit in der Selbst-Verbindung mehr für das, was in der anderen Person lebendig sein könnte als für das eigene, wobei die tiefste Absicht darin besteht unsere Herzen so weit wie irgend möglich zu öffnen, bevor der Fokus zur verbalen Empathie wechselt.

Wenn Sie sich dafür entscheiden auf diese Weise zu üben, schlage ich vor die folgenden zwei Punkte hervorzuheben:

1. Es gibt keinerlei stillschweigende Übereinkunft, dass länger gehaltene Empathie „besser“ oder „richtigeres Handeln“ darstellen würde. Es ist einfach eine weitere Option. Wenn eine Option zur Gewohnheit wird - wenn wir zum Beispiel gewohnheitsmäßig mit einer „empathischen Vermutung“ auf Menschen reagieren - wird es unwahrscheinlicher, dass sie Bedürfnisse erfüllt. Wir wollen uns idealerweise daran gewöhnen den Fokus auf die Verbindung mit uns selber *und* mit anderen zu legen.
2. In Situationen in denen die andere Person uns nicht hören kann, können wir uns entscheiden in der Empathie mit der anderen Person zu bleiben. Innerhalb jeder Herausforderung bringt diese Wahlfreiheit uns einen Zugang zu innerer Kraft und Verbindung.

Beispiel:

Partner 1: Ich kann nicht glauben, dass du zu spät kommst! Schon wieder!!! Du bist so was von rücksichtslos!

Partner 2 geht in die Selbst-Verbindung.

Partner 2 (laut denkend):

*Ich habe Urteile wie – „Was für ein A****! Er weiß doch genau was bei mir auf der Arbeit gerade los ist! Warum beschwert er sich immer über jede Kleinigkeit bei mir?!“ Ich habe auch Urteile über mich selber – „Ich hätte anrufen sollen um zu sagen, dass ich spät dran bin Warum gelingt mir denn nichts?!“ Also, wie fühle ich mich? Wütend, unruhig, gestresst. Was brauche ich?*

Leichtigkeit! Anerkennung für meine Bemühungen. Vertrauen in meine guten Absichten. Ich sehne mich auch nach Freude und Verbindung in unserer Beziehung. Und ich würde mir und meinen Entscheidungen auch gern vertrauen wollen. Da ist ja ein ganzes Bündel von Bedürfnissen am Start ... Jetzt fühle ich mich etwas erleichtert. Ich bin bereit mich für das was in meinem Partner vorgeht zu öffnen.

Partner 2 geht in die Empathie.

Partner 2: Bist du frustriert? Willst du -

Partner 1 (unterbricht): Na logo bin ich frustriert! Wie könnte ich denn nicht frustriert sein, wenn du immer zu spät kommst? Ich kann ja ewig bitten, dass du mich anrufst und mir sagst, wenn du zu spät kommst. Oder darum, dass du einfach zur abgemachten Zeit nach Hause kommst!

Partner 2 geht in die Selbst-Verbindung.

Partner 2 (laut denkend):

Verflixt, das ist ziemlich überwältigend! Ich möchte am liebsten zurückschlagen! Denkt er vielleicht, dass er in allem perfekt ist?! Okay, ich bin in der Reaktion. Menschlich. Also was geht in mir vor? Ah, ich wünsche mir Behutsamkeit in der Art und Weise mit der man mit mir spricht. Ich wünsche mir Annahme. Ich hätte so gern etwas Erleichterung von dem Stress, den ich hiermit jeden Tag erlebe. Ich sehne mich nach Unterstützung und Partnerschaftlichkeit bei den täglichen Herausforderungen. Okay, jetzt fühle ich mich verbundener mit mir selber. Ist mein Herz für meinen Partner offen? Nicht ganz. Mir bereitet die Intensität mit der er sich ausdrückt Probleme. Was könnte gerade in ihm ablaufen, dass ihn auf ein derartiges Niveau von Intensität bringt? Fühlt er sich vielleicht hilflos, weil er nicht weiß wie er hierüber mit mir in Verbindung kommen kann? Verzweifelt um Hoffnung bemüht, dass Dinge sich doch ändern könnten? Sehnt sich nach Vertrauen und Verbindung? Das passt, jetzt fühle ich mich mehr mit ihm verbunden. Mein Herz ist leichter ... Okay, jetzt fühlt es sich authentisch an in die Empathie zurückzugehen.

Partner 2 geht in die Empathie.

Partner 2 (ebenfalls mit Intensität): Bist du total ratlos, wie Du das rüberbringen kannst, wie wahnsinnig wichtig das für dich ist?

Partner 1: Ja, genau!! Wir haben das schon so oft besprochen und ich weiß einfach nicht mehr was ich noch tun kann!

Partner 2: Ich verstehe wie sehr du dich nach Vertrauen sehnst und dass deine Bedürfnisse zählen... (Das ist ein Beispiel einer empathischen Vermutung, die nicht in Frageform ist. Die Frage ist implizit. Vielen Leuten missfällt ein konstanter Fragemodus.)

Partner 1: Von welchem Vertrauen sprichst du? Ich hab keins!

Partner 2: Bist du echt entmutigt darüber, dass du nicht zählst, keine Bedeutung hast?

Partner 2 behält den Fokus auf der empathischen Verbindung mit dem was bei Partner 1 auftaucht, verbleibt auf dem Empathie-Ast, außer wenn die Rückkehr zur Selbst-Verbindung benötigt wird.

C. Länger gehaltener Fokus auf Selbsta Ausdruck

Wenn Teilnehmer zu einem länger fortgesetzten Selbsta Ausdruck bereit sind, können sie den Fokus auf dem Wechsel zwischen Selbst-Verbindung und Selbsta Ausdruck halten, mit einem Minimum an

Zeit in Empathie. Das kann GFK-Studenten, die den Fokus auf Empathie gewöhnt sind, merkwürdig und künstlich erscheinen. Ich glaube jedoch, dass die Erforschung dieser Übung die folgenden Punkte entscheidend unterstützt:

1. Die Kraft von Klarheit über unsere Gefühle, Bedürfnisse und Bitten zu erfahren.
2. Mit einer „Empathiegewohnheit“ zu brechen. Gewohnheitsmäßige Empathieangebote sind nicht verbindender als andere Arten von Redegewohnheiten, besonders wenn die Empathie nicht auf einer vollständig empathischen Herzenshaltung beruht.
3. Wenn jemand Schwierigkeiten hat auszudrücken, was in ihr/ihm lebendig ist und sprachliche Übung gebrauchen könnte. Oder auch, noch wichtiger, wenn jemand Schwierigkeiten mit der Entscheidung hat, sich selbst verletzlich zu zeigen.
4. Um erkennen und erfahren zu können, wie wirkungsvoll die Option Selbstaussdruck zur Förderung von Verbindung ist. Tatsächlich erfahren manche Menschen mehr Verbindung, wenn sie bei der anderen Person verletzlich Selbstaussdruck hören, als durch empathische Vermutungen über ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse. Möglicherweise hängt dies damit zusammen, dass Fragen nach der inneren Erfahrung von Menschen auch dazu einladen, sich verletzlich zu zeigen. Dazu sind viele Menschen nicht ohne weiteres bereit. Zu erkennen wie Selbstaussdruck der Verbindung dienen kann, gibt uns eine Option, wenn Empathie gerade der Verbindung nicht dient.
5. Um das Verständnis des Unterschieds zwischen Selbstaussdruck und Empathie zu vertiefen. Viele Menschen denken, dass sie empathisch auf einen anderen ausgerichtet sind, wenn sie sich selber ausdrücken. Zum Beispiel: „Ich bin berührt von deinem Kampf“ ist Selbstaussdruck, obgleich es sich empathisch „anfühlen“ kann. Es gibt nichts „Falsches“ an Selbstaussdruck; er kann tatsächlich ähnliche Bedürfnisse wie Empathie erfüllen, manchmal sogar effektiver.

Beispiel - gleiche Situation wie oben, unter „länger gehaltene Empathie“:

Partner 1: Ich kann nicht glauben, dass du zu spät kommst! Schon wieder!!! Du bist so was von rücksichtslos!

Partner 2 geht in die Selbst-Verbindung.

Partner 2 (laut denkend):

*Ich habe Urteile wie – „Was für ein A****! Er weiß doch genau was bei mir auf der Arbeit gerade los ist! Warum beschwert er sich immer über jede Kleinigkeit bei mir?!“ Ich habe auch Urteile über mich selber – „Ich hätte anrufen sollen um zu sagen, dass ich spät dran bin Warum gelingt mir denn nichts?!“ ... Also, wie fühle ich mich? Wütend, unruhig, gestresst. Was brauche ich? Leichtigkeit! Anerkennung für meine Bemühungen. Vertrauen in meine guten Absichten. Ich sehne mich auch nach Freude und Verbindung in unserer Beziehung. Und ich würde mir und meinen Entscheidungen auch gern vertrauen wollen. Da ist ja ein ganzes Bündel von Bedürfnissen am Start ... Jetzt fühle ich mich etwas erleichtert. Ich bin bereit mich für das was in meinem Partner vorgeht zu öffnen.*

Partner 2 geht in die Empathie.

Partner 2: Bist du frustriert? Willst du -

Partner 1 (unterbricht): Na logo bin ich frustriert! Hör' doch mit diesen verdammten empathischen Vermutungen auf! Das ist doch nur deine Art alles was ich sage abzuwehren!

Partner 2 geht in die Selbst-Verbindung.

Partner 2 (laut denkend):

Verflixt, das ist ziemlich überwältigend! Am liebsten möchte ich zurückschlagen! Denkt er etwa wir kämen weiter, wenn ich jetzt anfangen zu streiten? Warum kann er nicht auch GFK lernen? Okay, ich bin der Reaktion. Das ist menschlich. Also was geht in mir vor? Ich wünsche mir Annahme. Ich hätte so gern etwas Erleichterung von dem Stress, den ich hierdurch jeden Tag erlebe. Ich sehne mich nach Unterstützung und Partnerschaftlichkeit bei den täglichen Herausforderungen. Okay, jetzt fühle ich mich verbundener mit mir selber. Ist mein Herz für meinen Partner offen? Nicht ganz. Mir bereitet die Intensität mit der er sich ausdrückt Probleme. Und ich hab ein Problem mit seiner Geringschätzung für Empathie. Was könnte gerade ablaufen, dass ihn an diesen Punkt bringt? Fühlt er sich vielleicht hilflos, weil er nicht weiß wie er hierüber mit mir in Verbindung kommen kann? Verzweifelt um Hoffnung bemüht, dass die Dinge sich doch ändern könnten? Sich nach Vertrauen und Verbindung sehnd? Und zur Empathie – vielleicht braucht er echt Vertrauen, dass ich es ernst meine? Und befürchtet er, wenn wir uns verbinden, dass ich an dem Punkt stehen bleibe und nichts in Bezug auf sein Thema ändern werde? Das passt, jetzt fühle ich mich mehr mit ihm verbunden. Mein Herz ist leichter ... Und ich will würdigen, dass er keine Vermutungen über sich selber hören möchte. Er will wahrscheinlich mehr Vertrauen, dass unsere Kommunikation authentisch ist

Partner 2 geht in den Selbstaussdruck.

Partner 2: Danke, dass Du mir das gesagt hast. Für mich ist es auch ziemlich intensiv fast täglich diesen Konflikt zu erleben und ich hoffe auch, dass wir ihn endlich mal lösen können. Darum möchte ich sichergehen, dass ich dein Anliegen wirklich verstehe. Darf ich mal was bei dir nachfragen?

Partner 1: Was denn?

Partner 2 (geht in die Empathie): Möchtest Du gern vertrauen, dass mir deine Bitte wichtig ist und dass ich mit Dir auch hoffe, dass die Dinge sich ändern werden?

Partner 1: Ja, genau! Wir haben das schon so oft besprochen und ich weiß einfach nicht mehr was ich noch tun kann!

Partner 2 (geht in den Selbstaussdruck): Es sieht so aus als ob wir beide uns ziemlich hilflos fühlen und uns verzweifelt nach Veränderung sehnen. Bist du offen dafür zu hören, wie es für mich ist?

Partner 1: Ich hör immer wieder von dir! Du bist wie eine kaputte Schallplatte: "Ich kann nicht eher weg, für den Abschluss sind sie von mir abhängig; wenn ich früher gehe, könnte ich meine Arbeit verlieren ..." Also übe ich mich in Geduld ... aber nichts ändert sich!

Partner 2: Wenn du mich auf diese Art zitierst, fühle ich mich ziemlich verlegen. Es fühlt sich an wie Scham. Ich glaube, ich hätte gern ein wenig Mitgefühl für meine Herausforderungen. Würdest du mir sagen was du hörst?

Partner 1: Ich mag es nicht zu wiederholen, ich habe dich schon gut genug gehört.

Partner 2 (auf der Suche nach mehr Verletzlichkeit): Ich weiß, dass du zugehört hast. Gleichzeitig fühle ich mich so verletztlich, dass es mir schwer fällt ruhig und verbunden zu bleiben. Ich glaub ich hab ziemliche Angst, ich verurteile mich selber ... Und doch möchte ich wirklich zu deinem Wohl beitragen. Ich schätze deine Geduld und hätte gern, dass du vertraust, dass du für mich zählst und dass wir zu einer Lösung finden. Also würde ich gern unseren Dialog verlangsamen, damit wir

herausfinden wo genau wir festsitzen, was uns daran hindert diese Dynamik zu ändern. Bist du bereit das Gespräch zu verlangsamen?

Partner 1: Verlangsamen?

Partner 2: Uns gegenseitig sagen, was wir gehört haben, zum Beispiel. Ich vertraue dir, dass du verstehst; es geht mir mehr darum, dass ich mich verletztlich fühle und das wäre ein Weg unser Gespräch zu verlangsamen und mich mit dem zu verbinden was ich gesagt habe. Wie wäre das für dich?

Partner 1: Ich mag es nicht, aber ich wäre dazu bereit.

Partner 2: Danke. Ich schätze deine Bereitschaft so sehr. Möchtest du auch, dass ich dir sage was ich höre?

Der Dialog kann entweder mit dem Fokus auf Selbsta Ausdruck fortgeführt werden oder auch mit flüssigeren Wechseln zwischen Selbsta Ausdruck und Empathie, wenn nötig dabei jederzeit zur Selbst-Verbindung zurückkehrend.

D. Der Wandel von Verbindung zu Strategien

Der *Baum des Lebens* kann zum Üben des Wandels benutzt werden, wenn der Fokus vom Nähren der Verbindung zum Suchen von Strategien wechselt. Wenn das Vertrauen vollständig da ist, kann der Wechsel zu den Strategien sich sehr schnell vollziehen. Im Grunde kann der ganze Prozess komplett übergangen werden, wenn jede und jeder darauf vertraut, dass ihre/seine Bedürfnisse in vollem Umfang zählen. Meist ist jedoch das Gegenteil der Fall: die Vertrauensbasis, dass jede/r zählt, ist nicht da und so können selbst scheinbar simple Themen anfangs schwer anzusprechen sein. In diesem Fall ist das großzügige Einräumen von Zeit für das Nähren der Verbindungsqualität der langfristigen Vertrauensbildung dienlicher, als ein schneller Wechsel zu Lösungsstrategien. Ich finde, dass mangelndes Vertrauen oft zu Schwierigkeiten führt, unabhängig vom vordergründig aktuellen Thema. Sehr oft geht es beim fehlenden Vertrauen nicht um die aktuelle Beziehung, sondern es handelt sich um etwas, was wir in alle unsere Beziehungen einbringen. Wenn es uns an Vertrauen mangelt, dass wir zählen, dann kann jedes Thema zu einer Art „Testfall“ avancieren, wobei es dann so scheint als ob der einzige Weg uns zu beweisen, dass wir zählen darin besteht, „zu bekommen was wir wollen“. Das verdeutlicht warum es so wesentlich ist, sich die Zeit dafür zu nehmen, dass das Vertrauen beider Seiten in ihr Zählen und ihre Wichtigkeit gesichert ist.

Immer, wenn während des Gesprächs über Strategien die Verbindung zusammenbricht, können Sie ihre Aufmerksamkeit wieder zurück auf die Verbindung richten.

X. Gebrauch der schriftlichen Fokusoptionen Übung

Die schriftliche Übung *Fokusoptionen* (siehe nächste Seite) ist eine alternative Übung für jene Menschen, die sich während des Lernens mit körperlicher Bewegung unwohl fühlen und/oder für die Schreiben das Verständnis und die Integration des Gelernten besser unterstützt. Hier folgen einige Anwendungsmöglichkeiten für diese schriftliche Übung:

1. Als integrative Übung nach dem Lehren und Üben des vollständigen Vier-Schritte-Modells (Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte);
2. Vor der Übung mit dem Baum, als Einführung zu den drei Fokusgebieten;

3. Individuell, zu zweit oder in Kleingruppen. Kleingruppen können, abhängig von der zur Verfügung stehenden Übungsdauer, entweder mit dem Thema einer Person arbeiten oder aber mit Themen von allen Gruppenmitgliedern.

Der GFK Baum des Lebens

Drei Fokusooptionen für Verbindung

Schriftliche Übung im Zusammenhang mit dem *GFK Baum des Lebens*

A. Trigger/Auslöser

Jemand sagt/tut: _____

B. Selbst-Verbindung

Selbstempathie:

Urteile? Gedanken? (Aufschreiben hilft dir, dich mit Gefühlen und Bedürfnissen zu verbinden.)

Ich fühle _____

weil ich brauche _____

Was ich jetzt tun möchte ist _____

Vermenschlichung der anderen Person (stelle Vermutungen an, versuche dich mit einer realen menschlichen Erfahrung zu verbinden):

Was könnte sie/er fühlen? _____

Was könnte sie/er brauchen? _____

C. Selbstausdruck

Wenn ich sehe/höre _____

fühle ich _____

weil ich brauche _____

Wärst du bereit zu: _____?

D. Empathie

Fühlst du _____?

weil du brauchst _____?

(Falls schon bereit für Strategie, möglicherweise zusätzlich:)

Hättest du gern _____?

XI. Was Leute über die Nutzung des GFK Baum des Lebens sagen

„Mein Herz öffnen“
in den Wurzeln des Baumes
sagt mir, dass wir nicht getrennt sind
voneinander

Wenn ich mich mit mir verbinde
verbinde ich mich auch mit dir
mein Herz ist offen
Was höre ich?

Karen Anderson, Minneapolis, MN, USA,
Teilnehmerin Parent Peer Leadership Program, 2006

*

Ich liebe die Metapher des Baum des Lebens! Es ist im Moment mein liebstes Lehrinstrument um den Menschen die Fokusooptionen und ihre gegenseitige Vernetzung verständlich zu machen. Mit Freude höre ich wie die TeilnehmerInnen das Bild nutzen um ihr persönliches Lernen zu verfestigen und dabei oft andere Dinge bemerken als ich.

Ich möchte unterstreichen, dass alle drei Optionen wesentlich sind, wenn sich auf lange Sicht ein gesunder Baum entwickeln soll. Während die Wurzeln den Baum von unten nähren, tragen die Äste von oben Nährmittel bei. Ohne Wurzeln stirbt der Baum; Selbst-Verbindung ist die Basis für Empathie und Selbstausdruck im Leben. Auf der anderen Seite kann der Baum umfallen, wenn ein Hauptast abgeschnitten ist, besonders bei Wind und Sturm. Und analog dazu ist der einseitige Fokus auf dem Ausdruck unserer Bedürfnisse oder einseitiges empathisches Zuhören auf lange Sicht nicht haltbar. Um gut zu gedeihen brauchen wir eine Balance der drei Verbindungsoptionen. Wenn ich den Baum des Lebens lehre, nehme ich fast immer das Konzept der „Pfahlwurzeln“ mit auf. Diese tiefen „Pfahlwurzeln“ sind für mich langfristige Werte, wesentliche Bedürfnisse die über dem Alltäglichen und Momentanen im Hintergrund immer mitschwingen. Ich bitte die TeilnehmerInnen sich folgende Fragen zu stellen: Was sind meine tiefsten Werte für diese Beziehung/für mich selber? Wonach sehne ich mich was Beziehungsqualität und Verbindung betreffen? Wie will ich am liebsten mit dieser Person leben/zu ihrem Leben beitragen - meinem Kind/ meiner Familie/mir selber? Wenn die Teilnehmer sich Zeit nehmen sich tiefer mit diesen Pfahlwurzeln zu verbinden, erfahren sie einen tiefen Wandel zu mehr Mitgefühl für sich und andere und auch eine innere Weite. In diesem Kontext teile ich gern eine weitere Übung. Wenn ich nicht getriggert bin, erde ich mich oft mit meinen tiefen Pfahlwurzeln. Diese Praxis nährt mich dann in den Momenten, in denen ich mit Auslösern konfrontiert bin.

Zuletzt möchte ich noch feiern, wie der Baum mich unterstützt hat einige Indianervölkergruppen Kanadas auf eine Art und Weise zu erreichen, die für sie zugänglich und bedeutsam ist.

Ingrid Bauer, Salt Spring Island, BC, Canada
Teilnehmerin Trainerausbildung 2005, BayNVC Trainer (PPLP), CNVC zertifizierte Trainerin

*

Im vorigen Jahr lernten wir den Baum des Lebens beim Trainerseminar der BayNVC kennen. Soweit ich mich erinnere ist dies das erste GFK- Instrument welches mir geholfen hat die Beziehung und die Wahlmöglichkeiten zwischen Selbst-Verbindung, Empathie und Ausdruck in der Tiefe zu erfassen. Noch heute erscheint das Bild in meinem Kopf, wenn ich intensiv an einem Thema arbeite oder wenn ich inmitten einer herausfordernden Unterhaltung bin - ich kann mich an den Wurzeln des Baumes stehend visualisieren.

Karen Murphy, Teilnehmerin Trainerausbildung 2008, Assistent 2009, New York, NY, USA

*

Der GFK Baum des Lebens hat mir einen Zugang gegeben, einen Rahmen um die GFK zu üben und im Besonderen auch, um die GFK zu erklären. Ich empfinde den unteren Teil - die Selbstempathie als Augenöffner, enorm wertvoll - von hier aus beginnt alles. Selbstempathie hilft mir, mich mit mir selber zu verbinden. Von dort aus kann ich einen Ast des Baumes wählen, abhängig davon ob ich mich selber ausdrücken möchte oder ob ich mich mit anderen verbinden möchte, mich für sie öffnen möchte. Danke für das Teilen des Baumes.

Esther van Eersel, Niederlande

*

Als Trainerin nutze ich den GFK Baum des Lebens um die Hauptelemente der GFK zu erklären. Diese Art des Lernens trägt zur Entwicklung und zum Verständnis der Menschen bei. Erst bitte ich die Leute gern sich einen Moment Zeit zu nehmen, um sich den Baum anzuschauen und zu benennen, was Ihnen auffällt. Dies bezieht sie im Lernprozess ein, statt ihnen einfach mitzuteilen was der Baum repräsentiert. Ich glaube, dass Leuten das auffällt, was ihnen wichtig ist. Wenn ein Mensch zum Beispiel mit Selbst-Verbindung ringt, mag ihm auffallen, dass Selbst-Verbindung die Wurzeln des Baumes darstellt und wie wichtig das ist; wenn er damit ringt, andere Menschen auf seine Bedürfnisse aufmerksam zu machen, dann fällt ihm dieser Teil auf und ihm wird bewusst was er braucht. Meist führt dies zu einer lebhaften Diskussion. Dann mache ich ein Demo Rollenspiel und sage den Menschen, dass wir dies mit einem verlangsamten Dialog machen.

Ich mag wie der Baum mir erlaubt jeden Teil der GFK zu demonstrieren, anfangend mit Selbst-Verbindung und immer wieder zu Selbst-Verbindung zurückkehrend, wenn ich es brauche. Diese Unterbrechung im Dialog, um zur Selbst-Verbindung zurückzukehren, ist äußerst kostbar für mich wenn ich unterrichte. Es schenkt mir einen Moment um zu sehen wo ich stehe und um den besten nächsten Schritt zu wählen. Mit Hilfe des Baum des Lebens fällt es mir sehr viel leichter ein bedeutungsvolles Rollenspieldemo zu machen. Wenn ich einen längeren Workshop habe (über 2 Stunden), lade ich die Leute oft ein, mit dem Baum des Lebens einen Dialog zu üben. Ich denke er repräsentiert eine Struktur, der auch Anfänger folgen können. Und ich teile bei der Übung Begleiter ein, sodass die Leute sich gegenseitig unterstützen können.

Inessa Love, Washington, DC, USA,
Teilnehmerin Trainerausbildung 2006, CNVC zertifizierte Trainerin