„Wir alle – eine Welt?“ Wandbildprojekt von Kai Teschner

Die Wirksamkeit der Gewaltfreien Kommunikation (GFK)

Spirituelle Grundlage ist hier die Bewusstheit, dass alle Lebewesen eins, miteinander verbunden und wechselseitig voneinander abhängig sind.

Daraus erwächst ein innerer Auftrag ...

Der Auftrag, das Getrenntsein zu überwinden und Verantwortung zu übernehmen sowie zu einer Kultur des Lebens in Gemeinschaft beizutragen.

... zur Arbeit am sozialen Wandel (social change) und ...

Wir handeln im praktischen Leben in den Bereichen Erziehung, Wirtschaft, Umwelt, Politik u. a. Wir tragen unser Engagement in die Gesellschaft. Es reicht nicht aus, wenn wir die GFK nur in unserem persönlichen Bereich anwenden und zu leben versuchen.

... die Bereitschaft, sich dafür einzusetzen durch ...

Voraussetzung ist eine verbindliche Absichtserklärung sich selbst gegenüber. Andere Strukturen erfordern auch ein anderes Menschsein. Das eine ist nicht ohne das andere zu haben.

... die Methode der vier Komponenten.

Die Methode im Alltag in Verbundenheit mit sich selbst (Selbstmitteilung und Selbstempathie) und anderen (Empathie) umzusetzen gelingt durch eine Sensibilisierung für die Sprache. Die Methode als hilfreiches Werkzeug anwenden. Krishnamurti sagt: „Es gibt keine Methode, es gibt nur Achtsamkeit.“ Wenn Achtsamkeit als Prinzip verinnerlicht wurde, wird die Methode zweitrangig. Paulo Freire sagt: „Die Methode ist in Wirklichkeit die äußere Form des Bewusstseins, das sich in Handlungen ausdrückt.“

Im Wesentlichen ist es die innere Einstellung *, die meine Wahrnehmung, mein Denken und Reagieren sowie mein Handeln bestimmt.

Isolde Teschner nach Marshall B. Rosenberg

*) andere Begriffe für „innere Einstellung“: Bewusstsein, Bewusstheit, Haltung, die von mir gepflegte Kultur