

Ausschreibung 9.-11. Januar 2025 in Bonn

# **Gewaltfreie Kommunikation & Trauma**

**forum • augenhöhe**

SEMINARE | COACHING | MEDIATION | BERATUNG

**Gewaltfreie Kommunikation –  
auf Augenhöhe leben**

**mit Thomas Stelling**

## Inhaltsübersicht

Das Wichtigste auf einer Seite	3
1. Interessieren Dich diese Fragen auch?	4
2. Buchempfehlungen zum Thema	4
3. Erfahrungen zu Trauma	5
4. Annäherungen an das Seminar	5
5. Seminarform	6
6. Tagesablauf	7
7. Seminarbeitrag	7
8. Unterkunft & Verpflegung	8
9. Stimmen von Teilnehmer:innen	8
10. Anerkennung und Zertifizierung	9
11. Anmeldungs-, Zahlungs-, Absage- und Stornobedingungen	9

# Das Wichtigste auf einer Seite

Für die Teilnahme sind die GFK-Kenntnisse einer Einführung erforderlich.

**Seminarort:** Seminarraum Wandlungsimpulse, Hinsenkampstr. 3 in Bonn (bei Anja Ufermann)

**Termin: 9.-11. Januar 2025**

Seminarzeiten:

Do. 09. Januar 2025:	10.30 – 13.00 Uhr und 14.30 – 18.30 Uhr
Fr. 10. Januar 2025:	09.00 – 13.00 Uhr und 14.30 – 18.30 Uhr
Sa. 11. Januar 2025:	09.00 – 13.00 Uhr und 14.30 – 18.30 Uhr

**Seminarbeitrag: 350,- EUR (Privatzahler:innen) / 500,- EUR (Sonstige)**

(Ich möchte nicht, dass bei großem Interesse eine Teilnahme am finanziellen Beitrag scheitert. Bitte das Gespräch suchen, um einen stimmigen Ausgleich zu finden.)

Der Seminarbeitrag ist inkl. Getränke und Knabbereien.

**Übernachtung & Verpflegung:** selbst zu organisieren

max. TeilnehmerInnen: 9

Leitung: Thomas Stelling, zert. Trainer CNVC

Ein Interview mit mir zum Thema „GFK und Trauma“ findet sich hier:

<https://forum-augenhoehe.com/podcast-gfk-und-trauma/>



Anerkennung der Trainingstage:

Die Tage sind anerkannt im Rahmen des Zertifizierungsprozesses des CNVC und einer TrainerInnen-Anerkennung durch den Fachverband GFK e.V.

# 1. Interessieren Dich diese Fragen auch?

- Was hat Trauma eigentlich mit GFK zu tun?
- Was meint Trauma - und insbesondere auch Entwicklungstrauma?
- Steckt Trauma im Körper, in den Gefühlen, in den Gedanken?
- Wie traumatisiert bin ich selbst, und was macht das für einen Unterschied?
- Woran erkenne ich Traumatisierungen - und was kann ich dagegen tun?
- Wieso hat Riane Eisler das Dominanzsystem eine „Trauma-Fabrik“ genannt?
- Wieso kommen wir aus bestimmten Mustern und Verhaltensweisen kaum heraus?
- Wie kommt es, dass wir manchmal so getriggert sind und die GFK gar nicht mehr funktioniert?
- Gibt es Grenzen der GFK?
- Welche unserer „ungeliebten“ Verhaltensweisen können wir mit Training und Disziplin verändern, und welche reagieren gar nicht auf Druck?
- Können auch kollektive Traumata, wie Kriegs- oder Vertreibungserfahrungen meiner Vorfahren mein eigenes Leben wesentlich beeinflussen?
- Was meint eigentlich „trauma-informiert“ bzw. „trauma-sensibel“ — und wie kann das mein Leben und meine Arbeit mit Menschen bereichern?
- Wie funktioniert „Stellvertreter:innen-Empathie“, die Form der „Heilungsarbeit“, die der Begründer der GFK, Marshall Rosenberg, selbst viel in seinen Trainings angeboten hat?
- Was meinte Marshall Rosenberg mit „Transformation alter Schmerzen“?

## 2. Buchempfehlungen zum Thema

L. Heller: Entwicklungstrauma heilen

L. Heller: Praxisbuch Entwicklungstrauma heilen

B. van der Kolk: Verkörperter Schrecken

T. Hübl: Kollektives Trauma heilen (Verborgene Verletzungen der Seele verstehen und transformieren)

T. Hübl: Die heilsame Kraft unserer Beziehungen (Trauma transformieren durch die Praxis wahrer Verbundenheit)

S. Bode: u.a. „Die vergessene Generation“ und „Kriegsenkel“

S. Heinzl: Der Krieg in mir (Buch und Film)

G. Maté: Vom Mythos des Normalen: Wie unsere Gesellschaft uns krank macht und traumatisiert

### 3. Erfahrungen zu Trauma

Trauma-Fortbildungen:

- seit 2008: regelmäßige Gruppen mit Thomas Hübl (u.a. TWT 1 und Core Group)
- 2017/2018: „Pocket Projekt“ mit Thomas Hübl in Israel (Integration kollektiver Traumata)
- 2018/2019: NARM Training (zu Entwicklungstrauma) mit Laurence Heller, München
- seit 2019: regelmäßige Teilnahme an „Collective Trauma Online Summits“ von Thomas Hübl
- 2021: NARM Masterclass mit Laurence Heller, München
- seit 2021: regelmäßige NARM Supervision
- 2023/2024: Collective Trauma Facilitation Training (CTFT) mit Thomas Hübl, online

Persönlicher Hintergrund:

Seit 2004 beschäftige ich mich mit dem Thema „Trauma“, anfänglich durch die Lektüre von Büchern von Sabine Bode zur Kriegskinderliteratur. Meine Eltern sind beide durch den Krieg traumatisiert (sie sind 1926 und 1933 geboren) - und ich habe erfahren, wie diese Erfahrungen auch Einfluss auf mein Leben hatten.

Spätestens seit 2018 habe ich dann auch intensiver begonnen, mich meinen individuellen, eigenen Wunden zuzuwenden und neben eigener Traumatherapie auch eine Ausbildung zum Thema Entwicklungstrauma absolviert.

Und auch das vorherige Lesen eines Buches von Laurence Heller über Entwicklungstrauma, hat mir soviel über mein eigenes Leben und meine Überlebensstrategien aufgezeigt.

2021 habe ich dann zum ersten Mal einen Online-Vortrag gehalten, wo ich „GFK und Trauma“ zusammen gebracht habe.

Inzwischen will ich meine „Trauma-Informiertheit“ nicht mehr missen, denn nur durch eine Trauma-Linse wird mir vieles verständlich: Sowohl über Grenzen und Herausforderungen meines eigenes Leben, über meine Beziehungen und auch über gesellschaftliche Entwicklungen (z.B. auch die Corona-Zeit).

### 4. Annäherungen an das Seminar

Ich verstehe die Gewaltfreie Kommunikation von Marshall Rosenberg als einen Weg zur Trauma-Integration, ohne das dies von ihm so benannt wurde. Er sprach selbst von der „Transformation alter Schmerzen“ - was auch bereits in diese Richtung geht. Er machte regelmäßig in seinen Internationalen Trainings morgendlich Rollenspiele, die er „Healing“ nannte (dabei hörte er empathisch in der Rolle eines Menschen zu, mit dem jemand sehr Schmerzliches erlebt hat und zeigte sich dann auch selbst verletzlich in dieser Rolle).

Ich flechte neuere Trauma-Ansätze in die GFK, wie etwa den NARM-Ansatz von Laurence Heller zu Entwicklungstrauma, mit ein. Insbesondere NARM hat sehr viel mit der GFK gemein, geht aber auch in einigem wesentlich über die GFK hinaus. So können wir lernen, wo die GFK nicht trauma-informiert ist, und wie wir vielleicht unsere Arbeit mit Menschen „trauma-sensibler“ machen können.

Häufig wechselt im Seminar die Information über die GFK und das Thema Trauma mit dem was live zwischen uns passiert, dem wir dann mit Empathie und bewusstem Zeugen begegnen. Menschen sind im Kreis vielleicht auch von etwas getriggert, was dann unsere Aufmerksamkeit bekommt; oder jemand kommt selbst in Kontakt mit eigenen schmerzhaften Erfahrungen, die in der Gruppe gehört und gehalten werden können.

Wir werden im Miteinander auch erforschen, woran wir unsere eigenen Traumatisierungen erkennen (z.B. an einer Härte uns selbst oder anderen gegenüber, oder an Überlebensstrategien, auf die wir in unseren Leben auf keinen Fall verzichten können oder wollen).

Vielleicht richten wir unsere Aufmerksamkeit auch auf die Bedeutung kollektiver Traumatisierungen ein (rund um das Patriarchat, den Krieg, Kolonialismus, Rassismus oder den Holocaust etc.). Wie Gabor Maté es beschrieben hat, kommt vieles uns völlig „normal“ vor - wir sind quasi in dem Wasser, in dieser Kultur aufgewachsen, und unterstützend ist es, sich dass immer bewusster zu machen.

Mein Ziel des Seminars ist es, dass wir einerseits etwas über „GFK und Trauma“ lernen können, andererseits aber das Erfahrene auch sogleich am eigenen Körper erleben: z.B. wie ein achtsame Gruppe und eine sichere Begleitung traumatisches Material auftauchen lassen kann, und wie wir alle gemeinsam damit sein können.

## 5. Seminarform

### a) Teilnehmer:innen- und prozessorientiert

Der Seminarstil ist ausgeprägt teilnehmer:innen- und prozessorientiert, d.h. dass stets die Anliegen und Fragen der Teilnehmer:innen und die gegenwärtigen Prozesse in der Gruppe im Mittelpunkt stehen. So lässt sich - meiner Erfahrung nach - besonders intensiv lernen und die GFK miteinander erleben.

### b) Die wichtigsten „Werkzeuge“

Präsenz – offen und achtsam für das sein, was gegenwärtig passiert

Empathie – in der Tiefe mit Gefühlen und Bedürfnissen verbinden

Langsamkeit – Raum und Zeit zum Wahr-nehmen ermöglichen

Transparenz – echt und verletzlich mit allem da sein

Authentizität – ganz als Mensch beteiligt sein

### c) Methoden

- Prozessorientierte Plenums-, Kleingruppen- und Einzelarbeit
- Inhaltliche Inputs zu Grundlagen, Unterscheidungen und Prozessen der GFK und Trauma
- Angeleitete Selbstwahrnehmungen/Meditationen zu Gefühlen und Bedürfnissen
- evtl. Stellvertreter:innen-Empathie

## 6. Tagesablauf

(bei einem vollständigen Seminartag)

9-13 Uhr

Start mit einem "Remembering"

Wir beginnen jeden Tag mit der "Erinnerung" daran, worum es uns miteinander geht in der GFK, in Form von persönlichen Worten zu einer Musik, einem Gedicht, einer Geschichte etc., die jeweils eine Person einbringt. Dann wird bei Interesse noch geteilt, was dadurch bei anderen angestoßen ist.

"Orga(nisation)"

Was wollen wir organisieren oder organisiert wissen zu diesem Zeitpunkt? Hier geht es primär um das Stellen von konkreten Bitten, die jede/r in Bezug auf den gemeinsamen Rahmen einbringt und ggf. auch verhandelt - wenn es zur Erfüllung der Bitte andere Menschen aus der Gruppe braucht. Zu üben ist dabei das immer effektivere Organisieren, um - genau wie im „richtigen“ Leben - nur soviel Zeit mit Organisation zu verbringen wie nötig.

"Reste von gestern"

Was hängt noch bei mir, was will ich noch klären oder ansprechen, bevor ich mich ganz offen auf den neuen Seminartag einlassen kann? Hatte ich ein Erlebnis, eine Situation, die mich noch beschäftigt, oder habe ich etwas bemerkt, das mich besonders freut gerade und das ich teilen mag?

13 - 14.30 Uhr: Mittagspause

14.30-18.00 Uhr: Nachmittagseinheit

ca. 18-18.30 Uhr: Abschluss mit einer „Ernte“ bzw. einem „Feiern & Bedauern“

(Welche Bedürfnisse haben sich erfüllt, welche nicht? Was habe ich gelernt und erfahren, was ist meine Essenz aus meiner Erfahrung?)

## 7. Seminarbeitrag

350,- EUR (Privatzahler\*innen) / 500,- EUR (Sonstige)

Der Seminarbeitrag ist inkl. Getränken und Knabberereien.

Ich möchte - bei großem Interesse an einer Teilnahme - nicht, dass diese am Finanziellen scheitert. Ich gewähre regelmäßig Reduktionen (bis hin zum vollständigen Erlass des Geldbeitrages) und bin jederzeit zu einem offenen Gespräch über das „Geben und Nehmen“ bereit.

Die Seminarbeiträge sind umsatzsteuerbefreit (nach § 4 Nr. 21 a) bb) UStG.), da die Veranstaltung vom Regierungspräsidium Freiburg als berufliche Weiterbildung anerkannt ist.

## 8. Unterkunft & Verpflegung

... sind eigenständig zu organisieren.

## 9. Stimmen von Teilnehmer:innen

**Was andere ehemalige TeilnehmerInnen zu verschiedenen Kursen gesagt haben:**

*Ich war sehr begeistert, weil dieses Seminar mir ermöglicht hat GFK nicht zu lernen, sondern tief innen und mit mir zu erleben.*

*Theorie so viel wie nötig und so wenig wie möglich.*

*Mit einer ruhigen und gleichzeitig kraftvollen Präsenz öffnet und hält er einen sicheren Raum für jeden in der Gruppe.*

*Er arbeitet mit einer beeindruckenden Empathie und Zugewandtheit, hat einerseits den einzelnen im Blick und gleichzeitig die ganze Gruppe.*

*Insbesondere seine Offenheit, sich mit seinen eigenen Gefühlen zu zeigen, hat meiner Meinung nach zu einem offenen und vertrauensvollen Umgang aller Seminarteilnehmer/innen geführt.*

*Thomas verfügt über die Fähigkeit, sich in andere hinein zu fühlen - ohne Grenzen zu überschreiten.*

*Es geht ihm darum, Prozesse zu verlangsamen und wirklich den Fokus auf Empathie, Nachfühlen, Nachspüren zu legen.*

*Thomas versteht es ausgezeichnet mit Feingefühl auf uns Teilnehmer einzugehen, Prioritäten zu setzen, der einzelnen Situation genügend Raum zu geben, Widerstand zu akzeptieren.*

*In seinem Zuhören vermittelte Thomas eine klare Botschaft von 'Ich bin genau hier mit Dir und ich bleibe an Deiner Seite, solange es braucht.'*



## 10. Anerkennung und Zertifizierung

Die Trainingstage werden anerkannt für eine Zertifizierung vom CNVC ([www.cnvc.org](http://www.cnvc.org)) und eine Anerkennung vom Fachverband ([www.fachverband-gfk.org](http://www.fachverband-gfk.org)).

Infos zum Zertifizierungsprozess des CNVC, wo ich selbst zertifizierter Trainer bin, siehe unter [www.gfk-trainer-werden.de](http://www.gfk-trainer-werden.de).

## 11. Anmeldungs-, Zahlungs-, Absage- und Stornobedingungen

Die Anmeldung bitte online über das Online-Anmeldeformular unter <https://forms.gle/ZxXVnu9ECySZ2YPp8> . Die Anmeldung wird schriftlich bestätigt - wodurch dann auch die Anerkennung der folgenden Vertragsbedingungen bestätigt wird:

Nach Anmeldung gibt es eine Rechnung. Bitte innerhalb von 7 Tagen eine Anzahlung in Höhe von 100,- EUR einzahlen. Bitte bis spätestens 4 Wochen vor dem Seminar den gesamten Betrag zahlen.

Bei Absagen innerhalb von 4 Wochen vor Seminarstart wird die Anzahlung in Höhe von 100,- EUR einbehalten.

Bei Absagen innerhalb von 14 Tagen vor Seminarstart werden 50% des Seminarbeitrags berechnet.

Bei einem kurzfristigen Rücktritt vom Seminar wird ab sieben Tagen vorher der gesamte Seminarbeitrag einbehalten bzw. fällig.

Es wird keine Stornogebühr fällig, wenn eine andere Person für den Seminarplatz benannt wird und sich anmeldet.