

Ausschreibung 8.-10. August 2025 in Biel/Schweiz

# **Transformation alter Schmerzen / GFK und Trauma**

**forum • augenhöhe**

SEMINARE | COACHING | MEDIATION | BERATUNG

**Gewaltfreie Kommunikation –  
auf Augenhöhe leben**

**mit Thomas Stelling**

## Inhaltsübersicht

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

# Das Wichtigste auf einer Seite

## Teilnahmevoraussetzungen:

Diese Veranstaltung richtet sich an alle Menschen, die bereits mindestens eine mehrtägige Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation gemacht haben - aber auch an solche, die bereits mehr GFK-Erfahrung mitbringen.

Der Workshop richtet sich an Menschen, die bereit sind, tiefer zu schauen – in sich selbst und in die Welt.

**Seminarort:** Ring 12, Biel (Schweiz)

**Termin:** 8.-10. August 2025

## Seminarzeiten:

8. August 2025: 15.00 - 18.30 Uhr  
9. August 2025: 09.00 – 12.30 Uhr und 15.00 – 18.30 Uhr  
10. August 2025: 09.00 – 12.30 Uhr und 13.30 - 15.00 Uhr

## Seminarbeitrag:

450 Fr. / 475 EUR

400 Fr. / 425 EUR - für Frühbucher:innen bei Anmeldung bis 31. Juni 2025

**Teilnehmerzahl:** max. 10 Personen

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

**Übernachtung & Verpflegung:** selbst zu organisieren

**Leitung:** Thomas Stelling, Ravensburg, zert. Trainer CNVC - [www.forum-a.de](http://www.forum-a.de)

**Assistenz:** Onorina Magri - [www.gfk-biel.ch](http://www.gfk-biel.ch)

Ein Interview mit Thomas 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. Warum dieses Seminar?

Unsere Welt endet oft dort, wo alte, unangenehme Erfahrungen aus der Vergangenheit wirken – dort, wo es schwerfällt, andere Menschen noch als Menschen zu sehen. In diesem Seminar erforschen wir gemeinsam, wo und wie sich individuelles und kollektives Entwicklungsstrauma zeigt – in unserem Körper, in Beziehungen, in unserem Denken.

Wie können wir – trotz oder gerade wegen unserer Verletzungen – Räume schaffen, in denen die Transformation alter Schmerzen und echte Verbindung möglich sind?

Wir wollen für ein traumasensibles Miteinander sorgen, einen Raum aufspannen, der so viel Sicherheit wie möglich bietet, um unsere Gefühle und Bedürfnisse zu erforschen - und uns selbst und anderen näher zu kommen.

# 2. Interessieren Dich diese Fragen auch?

- Was meint Trauma - und insbesondere Entwicklungsstrauma und kollektives Trauma?
- Was meinte Marshall Rosenberg genau mit „Transformation alter Schmerzen“ ?
- Woran erkenne ich Traumatisierungen - was kann ich damit tun, wie kann ich damit sein?
- Was meint Riane Eisler damit, dass das Dominanzsystem eine „Trauma-Fabrik“ sei?
- Wieso kommen wir aus bestimmten Mustern und Verhaltensweisen kaum heraus?
- Wie kommt es, dass wir manchmal so getriggert sind und uns die GFK gar nicht mehr hilft?
- Gibt es auch Grenzen der GFK?
- Welche unserer „ungeliebten“ Verhaltensweisen können wir mit Training und Disziplin verändern, und welche reagieren gar nicht auf Druck?

Hinweis: Nicht alle Fragen werden umfassend beantwortet, aber sie können uns informieren, oder auch von Teilnehmer:innen konkret eingebracht werden.

### 3. 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

G. Maté: Wenn der Körper Nein sagt: Wie chronischer Stress krank macht - und was Sie dagegen tun können

### 4. Erfahrungen zu Trauma

Trauma-Fortbildungen Thomas Stelling :

seit 2008: Veranstaltungen mit Thomas Hübl (Kollektive Traumaintegration)

2017/2018: Pocket Projekt mit Thomas Hübl in Israel (Integration kollektiver Traumata)

2018/2019: NARM Training (zu Entwicklungstrauma) mit Laurence Heller, München

2021: NARM Meisterkurs „The Primitive Edge of Experiencing“ mit Laurence Heller (Online und in München)

seit 2021: regelmäßige NARM Supervision (mit Stephan Konrad Niederwieser)

2023/2024: Collective Trauma Facilitation Training (CTFT) mit Thomas Hübl

2024/2025 Co-Leitung des Labs „Being a Bridge in a Polarized World“ im Rahmen des CTFT/ Pocket Projects; seit 2025 Collective Trauma Lead Facilitator

Persönlicher Hintergrund:

Seit 2004 beschäftige ich mich im weitesten Sinne mit dem Thema „Trauma“, anfänglich durch die Lektüre von Büchern von Sabine Bode zur Kriegskinderliteratur. Meine Eltern sind beide Kriegskinder (sie sind 1926 und 1933 geboren) - und ich immer mehr 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 (NARM) absolviert.

Und allein die Lektüre des 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 dadurch mir vieles an Leben so verständlicher, auf individueller Ebene, in meinen Beziehungen und in der (Welt-) Gesellschaft.

## 5. 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.

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 (z.B. Patriarchat, Krieg, Rassismus). 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 das 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.

## 6. 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

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

## 7. Unterkunft & Verpflegung

Die Unterkunft in Biel ist selbst zu organisieren- wir können dabei auf Nachfrage gern Tipps geben. Auch die Verpflegung liegt im Bereich der Selbstorganisation. Vielleicht versorgen wir uns zwischendurch auch selbst, indem wir gemeinsam einen Esstisch bestücken?

## 8. Stimmen von Teilnehmer:innen

Was andere ehemalige TeilnehmerInnen zu verschiedenen Kursen von Thomas gesagt haben:

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

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.

## 9. 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).

## 10. 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 dann innerhalb von 7 Tagen eine Anzahlung in Höhe von 100,- EUR einzahlen. Und bitte bis spätestens 4 Wochen vor dem Seminar den gesamten Betrag überweisen.

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 (geeignete) Person für den Seminarplatz benannt wird und sich anmeldet.