

Ein Bericht über eine GFK Workshop Tour und Reise nach Südafrika vom 4. bis 21. Februar 2011

von Marietta Ahrer

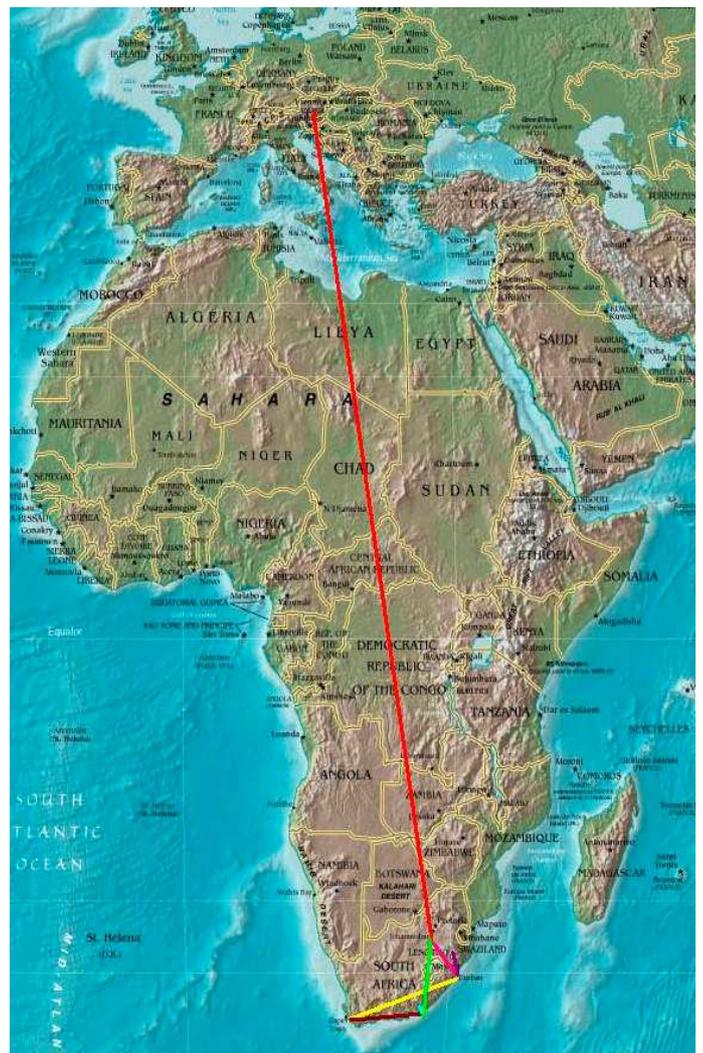
Diese Reise wurde vom Netzwerk GFK Austria mit einem finanziellen Beitrag von 1000 Euro unterstützt.

Besonders Danken möchte ich an dieser Stelle auch meiner Trainerin und Mentorin Deborah Bellamy für ihr Vertrauen in mich und ihre Unterstützung. Ich habe Deborah in all den Jahren meines Südafrikas Aufenthaltes als große Ressource erlebt. Während dieser Zeit blieben wir im Austausch und ich konnte, wenn ich mal in Not war, einen Giraffenschrei nach Österreich aussenden. Die Empathie, die ich erhielt, brachte mir Klarheit, Vertrauen in mich und die Möglichkeit zu Wachsen.

Auch ein herzliches Dankeschön an meine Lehrerin und Kollegin Pia Cornaro, für die spannende, erfüllende, lustige und erfolgreiche gemeinsame Zeit, während unserer Workshop Tour. Ich feiere unser gemeinsames Tun und die Freude das Leben anderer Menschen damit bereichert zu haben.

Stationen auf unserer Reise:

- 1tages Workshop Howick
- 2 ½tages Workshop Kapstadt
- 2 ½tages Workshop East London
- 2 ½tages Workshop King Williamstown



So kam es zu dieser Reise:

Mein Name ist Marietta Ahrer, ich wagte zusammen mit meinem Partner und unseren beiden Kindern im September 2008 unser großes Abenteuer. Wir gingen für 2 Jahre nach Südafrika, um am Aufbau eines nachhaltigen Gemeinschaftsprojektes mitzuarbeiten. Nach Vorbild von Projekten wie Findhorn in Schottland, Crystal Waters in Australien, sollte in der Nähe des malerischen Küstendorfes Haga Haga, in der Provinz Eastern Cape inmitten von wilder Natur, auf einer 300 ha großen ehemaligen Farm, ein Ecovillage entstehen.

Südafrika ist ein Land von atemberaubender landschaftlicher Schönheit, alles ist üppig, die Tier- und Pflanzenwelt ist eine der vielfältigsten der Welt.



Die Bevölkerung ist ein buntes farbenfrohes Völkergemisch aus schwarz afrikanisch-, asiatisch- und europäisch-stämmigen Menschen, die sich selbst als Regenbogennation bezeichnet.



Trotz all der Vielfalt und Schönheit, hat das Land mit massiven gesellschaftlichen, sozialen Problemen zu kämpfen. Die Wunden der Apartheid heilen nur langsam. Korruption, bittere Armut und protzender Reichtum existiert fast nebeneinander, HIV und eine der höchsten Kriminalitätsraten der Welt sind nur einige der Probleme mit denen Südafrika heute konfrontiert ist.



Wir hatten Kontakt mit Polizisten, Politikern, Geschäftsleuten, Lehrer, Mütter und Väter, einfachen Arbeitern. Fast einhellig bekamen wir ihre Hilfslosigkeit, Überforderung und Resignation über die Gewalt in ihrem Land zu spüren. Öfters drückten sie ihre Dankbarkeit für konkrete positive Handlungskonzepte, wie es das Model der Gewaltfreien Kommunikation ist, aus.

Wir begannen zu recherchieren, und mussten feststellen, dass es keinen in Südafrika arbeitenden GFK Trainer gab. Wir versuchten kreative Ideen zu finden wie wir die Gewaltfreie Kommunikation, die uns so sehr am Herzen lag, mit Menschen dort teilen konnten. Wir starteten zunächst mit einer GFK Übungsgruppe in Khula Dhamma (Ökodorf). Wir begannen GFK Vorträge, Präsentationen und kleine Einführungsworkshops in Schulen, mehreren Städten wie Port Elisabeth und Kapstadt zu halten.

Wir gründeten eine kleine Freie Schule in Khula Dhamma, wo wir versuchten im Umgang mit Kindern und Eltern Haltung und Werte der Gewaltfreien Kommunikation zu leben.



Im Herbst 2010 erhielten wir einen unerwarteten Besuch aus Österreich. Dr. Pia Cornaro, eine meiner GFK Lehrerinnen, besuchte uns für einige Tage und bot einen spontanen GFK Workshop für die Gemeinschaft an. Welch eine tolle Möglichkeit. Wir feierten dieses Zusammentreffen sehr und hier entstand auch die Idee, bei Pia's nächstem Südafrika Aufenthalt gemeinsam GFK Workshop's in mehreren Städten anzubieten.

Schon im Februar 2011 war es dann soweit. Ich und meine Familie waren kurz zuvor nach Österreich zurückgekehrt, und ich erhielt einen Anruf von Pia, dass sie im Februar wieder beruflich in Südafrika sei, und sie in dieser Zeit gerne GFK Workshops anbieten würde. Ich machte mich also daran unsere Tour zu organisieren, was sich von hier aus als äußerst aufwändig herausstellte. Viele Dinge waren bis kurz vor dem Abflug noch in der Schwebe, ich war sehr auf meine Kontaktpersonen vor Ort angewiesen und konnte nur vertrauen, dass alles klappen würde. Zu meiner großen Freude bekam ich dann auch eine Zusage vom Netzwerk

GFK Austria die unsere Arbeit in Südafrika mit einem finanziellen Beitrag unterstützte, und damit für mich es erst möglich machte...

Die Reise beginnt:

Am 3. Februar 2011 ging unsere Reise für 18 Tage los. Pia und ich flogen mit 2 verschiedenen Airlines. Wir trafen uns am 4. Februar am Vormittag in Johannesburg mit einer freudigen Umarmung



Um 13.30 Uhr flogen wir dann gemeinsam unser 1. Ziel an. Nach einer guten Stunde Flug landeten wir in Durban am King Shankar Flughafen, der uns noch in besonderer Erinnerung ist. Wir genossen beim Rausgehen aus dem Flughafengebäude den frisch ausgepressten Orangensaft, die warme Luft, die Lebendigkeit und die lockere Atmosphäre, die uns umgab. Von Menschen die fast tanzend durch die Gegend schlenderten, lautem Lachen, Singen und Sprechen wurden wir in Südafrika willkommen geheißen.

Wir borgten uns ein kleines Auto aus und fuhren dann landeinwärts Richtung *Howick*. Eine Gegend in der Nähe der Drakensberge. Diese Gegend ist ein touristisches Ziel für Natur-Abenteurer und Erholungssuchende. Wir fuhren über die Autobahn an Durban vorbei. Wir sahen die Dunstglocke über Durban die fast Wahrzeichen für das tropische Klima hier ist und in der Ferne auch das erste Mal während unserer Reise das Meer.



Wir suchten uns ein B&B für eine Nacht. Unsere Kontaktpersonen in *Howick* waren Sam und Shine. Eine Familie, die für uns diesen Schnupperworkshop organisierte und mit der wir auch den Rest unseres Wochenendes verbrachten.

Samstagmorgens fuhren wir gemeinsam mit unserem gemieteten Auto ins *Dovehouse*, (eine Biofarm, die vegetarisches Essen anbot mit dazugehörigem Bioladen im Grünen) dem Seminarort unseres 1. Workshops.

Wir verbrachten einen wunderbaren Tag mit 9 Leuten. Am Vormittag teilten wir das GFK-Modell mit ihnen und am Nachmittag wurde geübt.

Eine schon etwas ältere Teilnehmerin teilte uns dann per Email im Nachhinein mit, wie sehr sie diesen Workshop brauchte. So viele Jahre hätte sie nach einem Halt in ihrem Leben gesucht. Jetzt endlich hätte sie ihn gefunden. Welch berührendes Erlebnis für Pia und mich, denn wir zweifelten an der Qualität unserer Arbeit aufgrund der zeitlichen Einschränkung. Geplant war ein 2 1/2tages Workshop, doch Sam und Shine konnten die Leute für etwas so Unbekanntes nicht zusammenbringen. Deshalb gingen wir diesen Kompromiss ein. Wir trafen wunderbare Leute, die uns baten wieder zu kommen und anboten bei ihnen zu übernachten

Hier ein paar Eindrücke vom 1. GFK Workshop in Südafrika



Herzlich Willkommen!



Pia bei der Arbeit ...



Tanzparkett...

Bis Sonntagmittag verbrachten wir unsere Zeit mit Sam und Shine, die in Zuvuja, in einem kleinen Ökodorf am Fuße der Berge leben. Es war wunderbar grün und ruhig dort. Wir tratschten, gingen gemeinsam Beerenpflücken in den Wald und dann machten wir uns auf in unser nächstes Abenteuer.

Sam, Marietta und Shine



Sam +Shine`s zuhause





unser Quartier in Zuvuja

Wir fuhren mit unserem Mietauto zurück nach Durban. Ich hatte einen Flug am Nachmittag, den ich erreichen wollte. Pia und ich hatten anregende Gespräche und lachten viel. Wir verpassten unwissend die Ausfahrt zum Flughafen und somit kamen wir zur Abflugszeit meiner Airline erst am Flughafen an. Im Auto malten wir uns einen positiven Ausgang unseres Abenteuers aus. In der Hoffnung, dass das Flugzeug verspätet ankam. Ich lief so schnell ich konnte zum Schalter meiner Airline und Pia brachte inzwischen das ausgeborgte Auto zurück. Keuchend fragte ich nach, ob es eine Möglichkeit gäbe noch an Board zu kommen. Die Dame am Abflugschalter antwortete: „Oh! I am so sorry. We couldn't get hold of you. The flight is cancelled. We are offering you one night in a Hotel in Durban and your flight will be at 9.30 tomorrow morning. A taxi will come and fetch you. Is this fine for you?“ Ich wollte schreien vor Freude. Ich nahm das Angebot freudig an. An diesem Tag hatte ich Geburtstag. Diesen feierte ich alleine in meinem luxuriösen Hotelzimmer mit einer schönen Badewanne. Ich genoss und feierte unser Abenteuer und die Unterstützung aller, die dies möglich machten.



Pia flog nach Johannesburg und arbeitete dort für ihren Auftraggeber, der ihr auch den Flug nach Südafrika ermöglichte. Wir trafen uns wieder am Freitag den 11.02. in Kapstadt. Ein Freund, der auch am Workshop teilnahm, holte Pia vom Flughafen ab und brachte uns wieder zusammen.

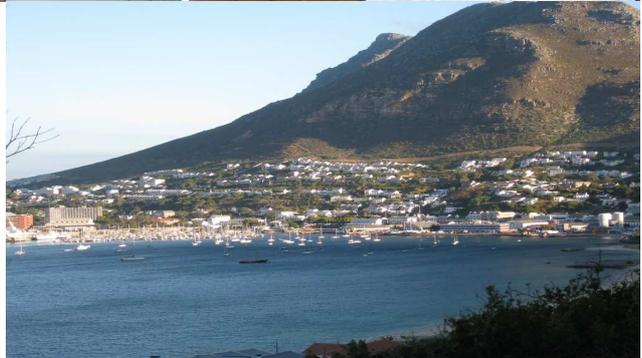


Auf Kapstadt freute ich mich schon besonders, denn hier hatte ich Kontakte und Freunde. Hier war auch das meiste Interesse für GFK. In dem kleinen Vorort *Scarborough*, hatte ich schon zuvor einen Workshop gehalten, und es war damals wunderschön zu sehen wie eine ganze Dorfgemeinschaft an einem friedvolleren Miteinander arbeiten wollte.

Auch hier war unsere Flexibilität gefragt. Plötzlich vor dem Kursbeginn änderten sich wieder einige Details. Wir nahmen, abenteuerlustig wie waren, alle Herausforderungen an und feierten gemeinsam mit einer Gruppe von etwa 10 Leuten ein 3tägiges, intensives Zusammensein.

Die Voraussetzungen der Teilnehmer waren sehr verschieden. Manche arbeiteten bereits mit GFK, hatten Trainings in Europa gemacht, andere wiederum hatten sich zuvor intensiv durch Lesen und privates Üben auseinandergesetzt. Für manche war es mehr eine theoretische Auseinandersetzung. Ein junger Mann nahm teil – sehr geübt in Vipassana Meditation – für ihn war GFK ganz neu, jedoch die Haltung sehr vertraut. Eine bunte Gruppe voll Charme und Wille dazuzulernen. Eine schon erfahrene weiße Frau erzählte uns wie es in ihrem Leben, auf sehr dramatische Weise, zur Anwendung von GFK kam. Ihre Tochter war Friedensaktivistin und wurde während der Apartheid von schwarzen Männern getötet. Diese Frau in unserem Kurs erzählte von dem Gespräch mit den verurteilten Männern, bei dem es ihr möglich war GFK anzuwenden, indem sie ihren Schmerz ausdrückte und vergab. Diese Erfahrung gab ihr so viel Kraft und so gründete sie einen in Südafrika bekannten Verein der sich für die Wiederversöhnung und die Gleichheit aller Menschen engagiert. Es war ein für uns sehr ergreifender Moment ihre Trauer und gleichzeitig ihre Kraft und ihren Mut zur Veränderung während der Erzählungen ihrer vergangenen Erfahrungen zu spüren. Wir waren mit Dankbarkeit erfüllt. Pia und mir gab es einen tieferen und sehr spürbaren Eindruck in Südafrikas Geschichte. Es gab uns Mut und Hoffnung auf ein friedliches und freundschaftliches Miteinander in diesem Land. Das war nicht die einzige Begegnung, die uns darin bestärkte. Menschen, die ihr Herz öffneten und ihre menschliche Schönheit lebten.

Eindrücke vom Workshop in Kapstadt



Es war schön, diese Momente mit dieser Gruppe zu feiern, wenn jemand sich öffnete für einen persönlichen Prozess, neues Land betrat und Herzensöffnung stattfand. Wir reisten dankbar mit einem Korb voller Erfahrungen und neuen Freunden ab und genossen mit einem Strandspaziergang das Meer und unseren Abschluss in Muizenberg bei Kapstadt.

Wir waren zu Gast bei einer Familie, die auch gerne am Kurs teilnehmen wollte, jedoch das Geld nicht aufbringen konnte und wir somit in einen Tauschhandel einstiegen. Sie versorgten uns mit frohen Stunden, Essen und einen schönen Haus am Meer in Scarborough und brachten auch Snacks und Obst für alle zum Workshop mit. Dieser Austausch war für uns alle sehr stimmig.



Pia am Strand von Scarborough



der Garten unserer Gastfamilie



Scarborough

Bis zum nächsten Workshop in Khula Dhamma (Ostkap) hatten wir ca 1200 km – Autofahrt vor uns und dazu 1 1/2 Tage Zeit. Wir fuhren mit Kevan, einem guten Freund, der auch am Workshop in Khula Dhamma teilnehmen wollte mit seinem Auto Richtung East London und wechselten uns dabei ab. Wir nahmen diese Strecke auf uns, um etwas von Südafrikas landschaftlicher Schönheit zu sehen. Wir übernachteten bei einem Freund in *Swellendam* und trafen auch einen weiteren Freund unterwegs zum Essen und genossen hübsche Plätze, soweit es die Zeit erlaubte.

Bilder von unterwegs

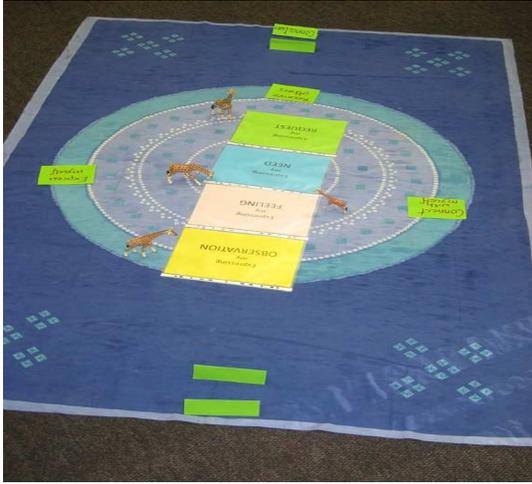




Am Dienstagnachmittag kamen wir dann in Kuhla Dhamma an. Das war sehr aufregend für uns. Wir waren beide schon bekannt mit den Leuten und der Natur. Wir konnten jeder ein Häuschen für uns beziehen und wurden herzlich von allen begrüßt. Wir starteten am Dienstagabend um 4 Uhr und beschlossen den Workshop am Donnerstagabend. Neben tiefen Prozessen einzelner Leute und einem großen Umbruch in Kuhla Dhamma, gab es auch noch eine Gruppen-Mediation, die jedoch zeitlich eingeschränkt werden musste. Viel Dankbarkeit für unsere Arbeit kam uns als Feedback entgegen. Und auch Abschiedsgeschenke und ein kleines Fest feierten wir miteinander.

Etwas Persönliches:

Es war sehr aufregend für mich wieder zu dem Platz zurück zu kommen, den ich vor kurzem, enttäuscht über einen geplatzten Traum, wie ich damals glaubte, mit meiner Familie verlassen hatte. Ich war sehr erleichtert, diese Leichtigkeit in mir zu spüren, wieder dort zu sein. Mein Trauern und der Abstand davor, gab mir die Chance viele Dinge mit neuen Augen zu sehen. Am Ende dieses Workshops war ich sehr erfüllt, und spürte viel liebevolle Verbindung zu den Menschen hier, die ich meine Freunde nenne. Ich war erfüllt von Dankbarkeit den tiefen Sinn, den ich in GFK in mir erfüllt sehe, mit dem Ort und den Menschen hier noch einmal teilen zu können. Für mich schloss sich hier ein persönlicher Kreis.



Anne, Ole und Zanele bei der Arbeit



Kevan, Yan, Alex und Tim



Sheja



Sonnennuntermgang in Khuladhamma



Guten Morgen!



Unglaubliche Weiten



Pia und Marietta bei der Abreise von KD

Am Donnerstagnachmittag bekamen wir erst die Information über das Stattfinden eines weiteren Workshops in *King Williams Town*. Hier sollten wir mit einer Gruppe von 20 jungen schwarzen Frauen arbeiten, die eine Beraterfunktion in ihren Townships über hatten. Das Projekt hieß Masimanyane (Women`s Suppport Center). Wir verließen Khula Dhamma Freitagmittags und machten uns zu unserem letzten Workshop auf.

Wir lernten die Leiterin dieses Projektes kennen. Sie wurde für den Friedensnobelpreis vorgeschlagen. Eine sehr faszinierende Persönlichkeit und aktive Frau, die sehr froh über unsere Mitarbeit war. Sie teilte uns auch mit, dass Masimanyane, „let`s come together“ bedeutet. Dies wurde unserer Erfahrung mit diesen Frauen auch wirklich gerecht. Es war unser erster Workshop unter lauter schwarzen Menschen, deren Zweitsprache Englisch war. Eine wirkliche Herausforderung für uns, uns oft ganz auf unser Empathievermögen zu verlassen. Mit dem Herzen zu verstehen, wenn die Worte nicht mehr reichten und darauf zu vertrauen, dass die Übersetzung so stattfand, wie wir es vermitteln wollten. Zur Einstimmung sangen uns die Frauen, die einander auch nicht kannten, ein paar Gospels. Wir waren beeindruckt, vom kraftvollen Gesang, dem Leben und der Hingabe, beim Singen. Wir bekamen Gänsehaut und swingten und tanzten gleich mit. Das Singen solcher Lieder brachte uns oft das Gefühl der Verbundenheit. Schon bald fanden wir heraus, wie sehr sich die Welten in denen wir lebten von einander unterschieden. Aids, und eine Dimension an Gewalt wovon wir hier keine Ahnung haben und das oft nackte Überleben waren und sind Teil ihres alltäglichen Lebens. Junge Frauen, die sich fragten, ob sie sich von einem Mann, der sie schlägt, trennen sollten. Die Frauen nutzten den Rahmen dafür sich miteinander als Frauen zu verbinden und ihre Kraft zu spüren und sich über Themen auszutauschen, die auch hier noch teilweise Tabu sind z.B. Sexualität. Pia und ich boten den Rahmen dafür. Sie unterhielten sich in Kleingruppen in ihrer Muttersprache Xhosa. Wir konnten nichts verstehen und doch konnten wir die Aktivitäten, Körperhaltung und das Engagement sehen. Wir lernten voneinander.

Trotz sprachlicher Barrieren kam es zu wirklicher Auseinandersetzung mit dem Modell und der Haltung der GFK.

Masimanyane schlug uns vor wieder mit ihnen zu arbeiten nach so einem positiven Abschluss des Seminars. Sie würden gerne ein Seminar haben für die Trainer und Betreuer dieser Frauengruppen. Diese jungen Frauen freuten sich mal aus ihren Townships herauszukommen und 2 ½ Tage in einem Hotel zu verbringen und feines Essen zu konsumieren. Für manche, war das schon etwas ganz besonderes. Sie waren ein wenig enttäuscht, dass sie nicht in einem Hotel sein durften in der Nähe des Meeres. Zum Abschluss sangen die Frauen noch einmal. Sie machten viele Fotos mit uns und als sie ins Taxi einstiegen und nachhause gebracht wurden, winkten sie und riefen unsere Namen.





So vergingen unsere Tage in Südafrika wie im Flug. Wir flogen am Montag von East London wieder zurück nach Österreich. Die letzte Nacht verbrachten wir noch einmal im nicht weit entfernten Khula Dhamma. Diese war auch ein schöner, vertrauter Abschluss mit Freunden. Wir wurden von unserem Freunde, der uns schon von Kapstadt nach Khula Dhamma begleitet hatte zum Flughafen gebracht. Es ging sich nach dem Einchecken gerade noch aus, mit Pia ein Glas Wein zu trinken und auf unsere gemeinsame sehr erfüllende Zeit anzustoßen. Dankbarkeit erfüllte uns gegenüber vielen Menschen und auch füreinander. Wir flogen wieder mit verschiedenen Luftlinien nachhause. Auf Wiedersehen Südafrika - H allo Österreich, Familie und Freunde.