

**Handbuch für Aktionen
zum
Tag der Gewaltfreien Kommunikation**

TAG DER
**Gewaltfreien
Kommunikation**
6. OKTOBER



© 2020 Projektgruppe Tag der Gewaltfreien Kommunikation

www.tag-der-gfk.org

Version 0.5



Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	4
1.1 Willkommen zum Aktionshandbuch!	5
2. Aktionen	6
2.1 Free Hugs	6
2.2 Worldcafé zum Tag der GFK	6
2.3 „Dank-Apfel statt Zankapfel“	7
2.4 Geburtstagstortentisch	7
2.5 Scribbeln	8
2.6 GFK-Workshoptage veranstalten	8
2.7 Radiointerviews geben	9
2.8 Impro Theater	9
2.9 Informationsstand in der Fußgängerzone	10
2.10 Vortrag zur GFK anbieten	10
2.11 Schnupperangebot GFK	11
2.12 Stammtisch	12
2.13 Lieder von Marshall B. Rosenberg abspielen / gemeinsam singen	12
2.14 Giraffencafé	13
2.15 Zeitungsbeitrag „Gegen Gewalt in der Sprache“	13
2.16 Aktion am <i>Domplatz</i>	13
2.17 Open Space	14
3. Pressearbeit	15
3.1 Textvorlage für Pressearbeit <u>ohne</u> eigene Veranstaltung	16
3.2 Textvorlage für Pressearbeit <u>mit</u> eigener Veranstaltung	17
4. Literatortipps und weitere Materialien:	19
5. FAQ – Fragen und Antworten	19
6. Index	20



Versionshistorie

Datum	Version	Kommentar
14.05.2020	1.0	Initiale Version



1. Einleitung

Aktions-Handbuch – MACH MIT

Mit diesem Handbuch möchten wir Initiativen und Aktivitäten aller Art, wenn es um die Verbreitung der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) geht, unterstützen. Hierzu sammeln wir vielfältige Veranstaltungen: mit großer TeilnehmerInnenanzahl, ebenso wie Aktionen im kleinen Kreis. Pressearbeit, Hinweise in Zeitungen/Zeitschriften, Mailingaktionen - Öffentlichkeitsarbeit kann immer Anregungen brauchen. Das Handbuch gibt Impulse für verschiedene Events, Performances und für die Zusammenarbeit mit Kooperationspartnern.

Das zugrundeliegende Interesse von uns ist die Würdigung des Lebenswerkes von Dr. Marshall B. Rosenberg. Deshalb steht sein Geburtsdatum, der 6. Oktober, im Mittelpunkt. Wir begrüßen es, wenn die Tage und Wochen rund um dieses Datum für öffentlichkeitswirksame Maßnahmen genutzt werden.

Falls eine Veranstaltung über D-A-CH e.V. abgerechnet wird, besteht Versicherungsschutz für OrganisatorInnen und Teilnehmende.

Wir rufen alle LeserInnen auf, dieses Aktions-Handbuch weiter zu füllen. Es darf weiterwachsen und lebendig bleiben.

MACH MIT und hole dir hier Anregungen und/oder teile deine Erfahrungen mit diesen oder eigenen Aktionen. Bitte schicke diese an die organisationsübergreifende Projektgruppe unter info@tag-der-gfk.org zum Einpflegen in das Handbuch.

Wir freuen uns über die Vielfalt, die hiermit entsteht und für alle Interessierten einen wahren Fundus an Ideen und Anregungen bietet.

Die organisationsübergreifende Projektgruppe derzeit bestehend aus

Christian Peters (D-A-CH deutsch sprechender Gruppen für Gewaltfreie Kommunikation e. V.), Petra Porath (Fachverband Gewaltfreie Kommunikation e. V.), Melanie und Dirk Bieber (GFK-Netzwerk Niederrhein) und Andrea Stadler (Verein Gewaltfreie Kommunikation Austria).



1.1 Willkommen zum Aktionshandbuch!

*„Tue nichts, was nicht „Spiel“ ist, und es wird „Spiel“ sein.“
~ Marshall B. Rosenberg*

Wir wünschen uns, dass dieses Handbuch im Sinne von Wahlfreiheit genutzt wird. Wähle für dich/für euch/für eure Umgebung aus, was euch mit Leichtigkeit und Freude erfüllt. Es darf „Spiel“ sein.

Herzlichst

Eure Projektgruppe Tag der Gewaltfreien Kommunikation



2. Aktionen

2.1 Free Hugs

Art:	„Öffentliche Versammlung“ als „Grundrecht auf Versammlungsfreiheit“
Ziel:	Menschen anlässlich des „Tag der GFK“ auf GFK hinweisen
Typ:	Präsenzaktion
Dauer:	ca. 2 Stunden
Benötigtes Material:	Free Hugs-T-Shirts, Infotisch und Pavillon bei schlechtem Wetter, Infomaterial, insbesondere Empathiekarte, Plakataufsteller A1 gedruckt mit „ GFK meets Free Hugs “ GFK=Verbindung gestalten und Free Hugs=Verbindung erleben
So geht`s: Free	4 GFK-Aktivist:innen treten im öffentlichen Raum auf und bieten Hugs (kostenlose Umarmungen) an und verteilen Infomaterial zur GFK
Besondere Hinweise:	Anzeigepflicht beim Ordnungsamt erforderlich; evtl. kostenpflichtig
Schlagworte:	Umarmung, Hugs

2.2 Worldcafé zum Tag der GFK

Art:	Worldcafé
Ziel:	Fragen bewegen und Handlungswege im Austausch erarbeiten
Typ:	Präsenzaktion online Aktion möglich
Dauer:	beliebig (z.B. 15-30 Min. pro Menschengruppe am Stand)
Benötigtes Material:	Steh(t)isch(e), beschreibbare Tischdecke/-Unterlage, Stifte
So geht`s:	1-3 Fragen auf die Unterlagen schreiben und Stifte auf dem Tisch auslegen Menschen beim Vorbeigehen ansprechen, fragen und anregen, ihre Antworten aufzuschreiben
Mögliche Fragen:	<ul style="list-style-type: none">• Wie wünsche ich mir die Welt, in der ich leben möchte?• Wo/Mit wem wünsche ich mir GFK?• Achtsamkeit: Wo lebe ich sie?



- Grenzen ziehen ohne Ärger – geht das?
- Was verbinde ich heute mit der GFK?

Besondere Hinweise: max. Platz am Stand berücksichtigen, so dass alle gut an der Aktion teilnehmen können

Variation: als online Aktion möglich

Schlagworte: Worldcafé

2.3 „Dank-Apfel statt Zankapfel“

Art: Dank-Apfel statt Zankapfel – Postkartenaktion, Infostand

Ziel: Das Leben feiern

Typ: Präsenzaktion

Dauer: beliebig

Benötigtes Material: Postkarten, Porto, Äpfel, Korb

So geht`s: Karten in Bioläden den Apfelkisten beilegen

Besondere Hinweise: evtl. Sponsoren suchen für die Äpfel und Karten

Schlagworte: Dankbarkeit

2.4 Geburtstagstortentisch

Art: Offener Feier- und Begegnungsraum

Ziel: "Bild vom Tag der GFK" in die Praxis umsetzen:
Leben und zwischenmenschliche Dialoge und Beziehungen fördern

Typ: Präsenzaktion

Dauer: ca. 3 Stunden

Benötigtes Material: Geburtstagstisch, Geburtstagstorte, Kuchen, Kaffee, Sekt, Luftballons und Informationsmaterial

So geht`s: Eine ausgeklügelte Marketingstrategie wie Einsatz von Mikrophon, Lautsprecher, A-Ständer, GFK-Banner, Gesang, etc. verhalf uns, den Begegnungsraum in der Öffentlichkeit mit Leben und zwischenmenschlichen Dialogen und Beziehungen zu füllen.

Besondere Hinweise: Unsere gemeinsamen Bedürfnisse nach Feiern und Austausch wurden am Ende der Veranstaltung reflektiert und es stellten



sich angenehme Gefühle wie Erleichterung, Zufriedenheit, Freude und Stolz ein.

Im Sinne von M. B. Rosenberg "Wir alle haben eine Menge zu geben und wir genießen es zu geben, wenn wir es freiwillig tun" haben wir uns auf diesen Tag vorbereitet und letztendlich umgesetzt.

Schlagworte: Dialoge, Beziehungen, Geburtstagstorte, Begegnungsraum, Geburtstag, Torte

2.5 Scribbeln

Art: „Kunstprojekt“-Scribbeln zu Veranstaltungen

Ziel: Erster Schritt GFK: beobachten ohne bewerten
Öffentlichkeitsarbeit – mit Menschen über GFK in Kontakt treten und gemeinsam als GFK-Netzwerk sichtbar werden

Typ: Präsenzaktion

Dauer: 2 Stunden

Benötigtes Material: Zeichenblätter und Stifte

Kurze Beschreibung über das Kunstprojekt und den Zusammenhang zur GFK erstellen

Platz um die „Kunstprojekte“ nach dem Zeichnen sichtbar aufstellen zu können

So geht`s: Einladen von Besuchern entweder selbst auszuprobieren zu zeichnen oder sich zeichnen zu lassen mit Selbsterfahrungsanteil: „Wie geht’s mir denn damit, jemand nur zu sehen und zu zeichnen ohne hinzuschauen?“

Besondere Hinweise: n/a

Schlagworte: Scribble, Kunstprojekt, Zeichnen

2.6 GFK-Workshoptage veranstalten

Art: Mehrere TrainerInnen bieten an einem Ort Workshops an

Ziel: Öffentlichkeitsarbeit; für die GFK begeistern

Typ: Präsenzaktion | online Aktion möglich

Dauer: 1 bis 2 Tage

Benötigtes Material: diverses



- So geht`s: Infos zur Organisation, zum Versicherungsschutz, zur Abwicklung, den Kosten usw. siehe Handbuch von <https://www.gfk-info.de/>
- Besondere Hinweise: Die aktuellste Version des Handbuches kann über buero@gewaltfrei-dach.eu angefordert werden.
- Schlagworte: Workshoptage, GFK-Tag

2.7 Radiointerviews geben

- Art: Radiobeitrag
- Ziel: Öffentlichkeitswirksame Aktion über regionale Medien; RundfunkhörerInnen erreichen mit interessierten Menschen über GFK in Kontakt treten und von Aktionen berichten
- Persönlicher Zugang und persönliche Erfahrungen mit GFK im Leben der TrainerInnen
- Gemeinsam als regionales Netzwerk und überregional/international hörbar werden
- Typ: Präsenzaktion | Telefon
- Dauer: Radiobeitrag abhängig vom Sender
- Benötigtes Material: keines bzw. über den Radiosender
- So geht`s: Radiointerview im Studio mit ein oder zwei TrainerInnen durchführen
- Besondere Hinweise: Vorgespräche und Vereinbarungen; Fördermöglichkeiten eruieren
- Schlagworte: Radiointerview, Öffentlichkeitsarbeit, Radio, Rundfunk, Interview
- Quelle: im Rahmen der „Langen Nacht der Sprachen“ bei Radio FRO, LIFE-Radiosendung (Raum Linz, Oberösterreich)

2.8 Impro Theater

- Art: Impro Theater – eine denkbare Variante -
- Ziel: Menschen einladen zu spielerischen GFK-Übungen
- Typ: Präsenzaktion
- Dauer: 5 Min. Erläuterung und Fragen klären; 5-10 Min. Spiel
- Benötigtes Material: Erklär-Flipchart zum Unterschied Bedürfnisse und Strategien



- So geht`s: Bedürfnisse erklären und die Fülle an Strategien zu deren Erfüllung aufzeigen mit dem Hinweis, dass Konflikte nur auf der Strategieebene entstehen. Drei oder fünf TeilnehmerInnen in einer Reihe aufstellen lassen. Die mittlere Person zieht eine Bedürfniskarte und die anderen nennen eine Möglichkeit sich das Bedürfnis zu erfüllen. Die mittlere Person wählt eine Strategie aus (Strategie, die ihr gefällt; die sie amüsiert, die vielleicht neu für sie ist oder, im weiteren Spielverlauf, die eine Person gesagt hat, die bisher nicht drangekommen ist.). Diese Person mit dieser Strategie nimmt jetzt die Mittelposition unter den TeilnehmerInnen ein und alle nennen ein Bedürfnis welches sie sich mit dieser Strategie noch erfüllen könnten usw.
- Besondere Hinweise: Genehmigung der Aktion, z.B. im Rahmen eines Infostandes vom Ordnungsamt einholen (evtl. gebührenpflichtig)
- Schlagworte: Improvisieren, Theater, Spiel, Spaß, Lernen

2.9 Informationsstand in der Fußgängerzone

- Art: Infostand in der Fußgängerzone; evtl. Sketche vortragen, Infomaterial aushändigen, Give-Aways verteilen, Passanten ansprechen
- Ziel: bei Passanten Aufmerksamkeit erregen; Neue Interessenten für die GFK begeistern
- Typ: Präsenzaktion
- Dauer: 2 Std. bis 1 Tag
- Benötigtes Material: Campingtisch, Flipchart oder Pinwand, Banner, Flyer, Postkarten, Aufkleber, Seminarangebote
- So geht`s: 2-3 Personen, Vortreffen, Material anfordern bei info@tag-der-gfk.org
- Besondere Hinweise: Genehmigung des Ordnungsamtes einholen (evtl. gebührenpflichtig)
- Schlagworte: Informationsstand

2.10 Vortrag zur GFK anbieten

- Art: Vortrag mit Themenschwerpunkten: Beruf, Familie, Erziehung, Partnerschaft, Supervision, Coaching, Mediation, Moderation, Beratung



Ziel:	Informieren und den GFK-Beitrag für diese Themen bzw. Personenkreise verdeutlichen, Erfahrungsaustausch
Typ:	Präsenzaktion online Aktion möglich
Dauer:	2 Std. plus ggf. Diskussion
Benötigtes Material:	ggf. PowerPoint, Flipchart, Ohren, Handpuppen, etc.
So geht`s:	Kooperationspartner für Ort finden; Einladung verschicken
Besondere Hinweise:	keine
Schlagworte:	Vortrag, Diskussion

2.11 Schnupperangebot GFK

Art:	Schnupperangebot: „Ist GFK etwas für mich, für den Alltag, für das Berufsleben?“
Ziel:	GFK-Interessierte weiter begeistern; Appetizer anbieten; den Teilnehmern am Schnupperworkshop, Öffentlichkeitsarbeit; Gemeinsam als GFK-Netzwerk sichtbar werden
Typ:	Präsenzaktion online Aktion möglich
Dauer:	1-2 Stunden
Benötigtes Material:	wie für GFK-Übungsabende; Gefühls- und Bedürfniskarten
So geht`s:	Raum organisieren; offener Stuhlkreis ohne Tische vor den Stühlen; Mitte gestalten; Kurzeinführung in die Haltung der GFK und jeweils 1 GFK TrainerIn moderierte einen Schritt der Gewaltfreien Kommunikation für ca. 10 Min.
Besondere Hinweise:	ggf. Vereinbarung über Verköstigung, Ersuchen von Förderung der Aktion (z.B. bei regionalen Netzwerken)
Schlagworte:	Schnuppern, Empathie erleben



2.12 Stammtisch

Art:	Stammtisch
Ziel:	Kontakt, Verbindung, Austausch, Begegnung
Dauer:	2-3 Stunden; einmalig oder regelmäßig
Typ:	Präsenzaktion online Aktion möglich
Benötigtes Material:	Lokalraum mit Möglichkeit sich in einer Gruppe austauschen zu können
So geht`s:	Einladung per E-Mail/Newsletter, kostenlose Ausschreibung z.B. unter https://www.gfk-info.de/ Einstiegsfragen: Was brachte mich zur GFK? Was verbindet mich heute mit der GFK; versenden;
Besondere Hinweise:	Raum/Tisch reservieren (Empfehlung max. 12 TeilnehmerInnen); Lautstärkepegel der Lokalität berücksichtigen, ggf. klären, ob Speisen erwünscht ist (im Lokal sowie unter den TeilnehmerInnen) Die Aktion kann auch als virtueller Stammtisch online durchgeführt werden.
Schlagworte:	Stammtisch

2.13 Lieder von Marshall B. Rosenberg abspielen / gemeinsam singen

Art:	Musiktreff
Ziel:	Verbindung, Gemeinschaft
Typ:	Präsenzaktion
Dauer:	1-2 Stunden
Benötigtes Material:	Liederaufnahmen; ggf. Livemusik organisieren
So geht`s:	Treffen, gemeinsam singen mit Gitarrenbegleitung oder Musik auf geeignetem Wiedergabegerät abspielen und mitsingen
Besondere Hinweise:	GEMA-Gebühren beachten
Schlagworte:	Musik, Singen, Gitarre



2.14 Giraffencafé

Art:	Giraffencafé
Ziel:	Austausch, Begegnung in der Haltung und Methode der GFK
Typ:	Präsenzaktion
Dauer:	2 – 2 1/2 Stunden
Benötigtes Material:	keines
So geht`s:	Beobachtungen erfragen, nach Gefühlen/Bedürfnissen forschen; ggf. Thema (z. B. letzter Urlaub) anbieten und den Fokus auf Beobachtung/Gefühle/Bedürfnisse richten
Besondere Hinweise:	Nebenraum im Lokal; Seminarraum anmieten; Getränke/Speisen organisieren
Schlagworte:	Café, Begegnung

2.15 Zeitungsbeitrag „Gegen Gewalt in der Sprache“

Ziel:	Öffentlichkeitswirksame Aktion über regionale Medien
Dauer:	n/a
Typ:	Offlineaktion (Zeitungsbeitrag)
Benötigtes Material:	n/a
So geht`s:	Zeitungsinterview mit 2 TrainerInnen
Besondere Hinweise:	n/a
Schlagworte:	Zeitungsinterview, Öffentlichkeitsarbeit

2.16 Aktion am *Domplatz*

Art:	Aktion am Domplatz
Ziel:	Öffentlichkeitsarbeit – mit Menschen über GFK in Kontakt treten im Rahmen des Erntedankfestes in der Dompfarrei, Einladen von Kirchenbesuchern zum anschließenden GFK-Schnupperworkshop Gemeinsam als GFK-Netzwerk sichtbar werden
Typ:	Präsenzaktion
Dauer:	2 Stunden
Benötigtes Material:	Tisch und Tischdecke



Sichtbarmachung	GFK-Material, Kugelschreiber zum Verteilen, Sonnenschirm und Schirmständer zur besseren A-Ständer und Plakate zum Tag der GFK GFK-Material und Kugelschreiber zum Verteilen
So geht`s:	Durch körperliche Präsenz und direkte Kontaktaufnahme
Besondere Hinweise:	Vorgespräch mit dem Pfarrer über die geplante Aktion und Anmeldung der Aktion, Ankündigung im Rahmen der Sonntagsmesse ein oder zwei Wochen vorher
Schlagworte:	Öffentlichkeitsarbeit, A-Ständer, Plakate, Werbematerial

2.17 Open Space

Art:	Open Space
Ziel:	Öffentlichkeitsarbeit – mit interessierten Menschen über spezielle Fragen/Themen zu GFK in der Kleingruppe in Kontakt treten Persönliche Erfahrungen mit GFK im Leben der TrainerInnen Gemeinsam als regionales Netzwerk und international sichtbar und hörbar sein
Typ:	Präsenzaktion
Dauer:	ca. 1 Stunde
Benötigtes Material:	Flipchart und Stifte
So geht`s:	Einladung an jede einzelne AktionsteilnehmerIn, etwas anzubieten aussprechen 4 Prinzipien des Open Space: Wer immer auch kommt, es sind genau die Richtigen Was immer auch geschieht, es ist das Einzige, was geschehen kann Wann immer es beginnt, es ist die richtige Zeit Wenn es vorbei ist, ist es vorbei
Besondere Hinweise:	Vorgespräch und Vereinbarung zu geeigneten Räumlichkeiten für die Aktion durchführen, ggf. SponsorInnen / Förderungen (z.B. Regionale Netzwerke) für diese Aktion finden
Schlagworte:	Open Space, Öffentlichkeitsarbeit



3. Pressearbeit

Mit der Pressearbeit unterstützt Du, neben Deiner eigenen Aktion, den Gedenk- und Aktionstag „Tag der Gewaltfreien Kommunikation“ sichtbar zu machen und trägst auch dadurch zur Verbreitung der Gewaltfreien Kommunikation bei.

Wir bitten dich darum, dies zu unterstützen und deine lokalen Medien zur Berichterstattung zu motivieren. Das kann im Zusammenhang mit einer Aktion stehen, die in deiner Stadt oder Region geplant ist aber auch, wenn dir bisher keine Aktionen bekannt sind.

Die Pressearbeit funktioniert relativ einfach und kann auch von dir umgesetzt werden. Wir bieten dir hier die wichtigsten Informationen, wie auch du dazu beitragen kannst die GFK weiter zu verbreiten und die Welt vielleicht ein klein wenig friedlicher zu machen.

Prüfe bitte, ob es um allgemeine Informationen oder die Bekanntmachung einer Aktion geht. Für beide Fälle haben wir dir im Anschluss einige Text-Vorlagen aufbereitet, die du gerne verwenden kannst. Bei deiner Presse-Unterstützung kannst du wie folgt vorgehen:

1. Medienrecherche und Ansprechpartner identifizieren
 - Prüfe, welche Medien es in deiner Stadt/Region gibt; versuche herauszufinden (ggf. mit einem Anruf), wer über das Thema berichten könnte (welcher Redakteur/welche Redakteurin; welches Ressort)
 - Finde heraus, an welche Mail-Adresse du die Pressemitteilung versenden kannst (je persönlicher, desto besser)
 - Wenn dir die Recherche schwerfällt, setze dich mit der Pressestelle deiner städtischen Verwaltung oder der deines Landkreises in Verbindung, nenne dein Anliegen und bitte um deren Presse- bzw. Medien-Verteiler oder der Nennung von Ansprechpersonen der lokalen Presse.
2. Mailing
 - Schreibe die Medien per Mail an und verorte sämtliche Texte direkt im Fließtext. Keine Word- oder PDF-Anhänge, das hält die Redakteure in ihrer Arbeit nur auf.
 - Einzig ein Foto (wir haben das Logo zum Tag der Gewaltfreien Kommunikation beigelegt, das du gerne unverändert und in diesem Zusammenhang verwenden kannst) ist vorteilhaft mitzusenden. Beschränke dich auf ein Foto, mit einer Auflösung von ca. 300 dpi oder 1MB.
 - Ganz wichtig: alle Empfänger in BCC setzen (Blind Copy), ggf. deine eigene Mail-Adresse nochmal in das „An“-Feld, so dass du dir die Mail schickst und die Empfänger nur auf „antworten“ klicken, um sich mit dir in Verbindung zu setzen.



3. Rückmeldung

- Wenn du Probleme oder Fragen hast, wende dich gerne per Mail an michael@hauspresse.de. Er wird die Fragen entweder per Mail beantworten, dich zurückrufen oder einen Rückruftermin mit dir vereinbaren.
Michael ist PR-Manager und unterstützt uns als D-A-CH-Mitglied in der Projektgruppe zum „Tag der GFK“.
- Wenn deine Zeitung etwas berichtet hat, dann fotografiere den Bericht ab oder scanne ihn ein und schicken ihn an info@tag-der-gfk.org. Wir freuen uns über jede Veröffentlichung. 4.... und überhaupt • Wenn ihr eine Aktion plant, ganz gleich wie groß, ob als Gruppe oder Einzelperson – nicht vergessen: trage deine Veranstaltung zum Tag der GFK auf unserer [Webseite](#) ein.

3.1 Textvorlage für Pressearbeit ohne eigene Veranstaltung

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

schließen Sie sich diesem Aufruf an und berichten auch Sie am **(Wochentag)**, den 6. Oktober, über den (Gedenk- und Aktions-) „Tag der Gewaltfreien Kommunikation“ (Tag-der-GFK). Es scheint dringender denn je, dieses Thema aufzugreifen, um wirklich miteinander ins Gespräch zu kommen.

Helfen Sie uns dabei achtsame Gesprächsformen bekannt zu machen und setzen Sie Ihre journalistischen Mittel ein, um aufzuzeigen, dass ein friedliches Miteinander tatsächlich funktionieren kann. Bitte veröffentlichen Sie in Ihrer nächsten Ausgabe den nachfolgenden Preetext. Das angehängte Logo ist zur Veröffentlichung freigegeben, darf unverändert und in diesem Zusammenhang verwendet werden.

Übrigens können wir Ihnen weitergehende Informationen, Gesprächspartner oder weitere Themen-Vorschläge zur GFK-Berichterstattung liefern.

+ + +

Am 6. Oktober ist „Tag der Gewaltfreien Kommunikation“: Wie Kommunikation Frieden schafft

Mit vielfältigen Aktionen und Programmen wird am 6. Oktober im deutschsprachigen Raum der „Tag der Gewaltfreien Kommunikation“ begangen. Der nationale Gedenktag erinnert an Marshall B. Rosenberg, den Begründer der „Gewaltfreien Kommunikation“ (GFK). Die GFK ist eine Lebenshaltung, die nicht nur in Konfliktsituationen stets die Verbindung zu den Menschen sucht und selbst in Streitsituationen, einen friedvollen Weg des Miteinanders bietet. Weltweit setzen sich Menschen bereits seit Jahrzehnten für die Verbreitung dieser achtsamen Gesprächsform ein.

Die GFK orientiert sich an menschlichen Bedürfnissen und benennt Gefühle, ohne zu verurteilen. Eine Methode, mit der in der Vergangenheit und allgegenwärtig selbst



langwierige Konflikte nachhaltig gelöst werden. Marshall B. Rosenberg, der Begründer der GFK, hat in seinem vielfältigen Wirken unter anderem mit Hilfe dieser Methode erfolgreich zwischen Palästinensern und Israelis oder rivalisierenden Straßengangs in New York vermittelt.

Heute verbreiten weltweit Trainer und Netzwerke die GFK. In zahlreichen Unternehmen und Organisationen wird diese Art der Kommunikation gelehrt. Lehrer wenden die GFK im Schulunterricht an aber auch Paare oder Eltern profitieren von den verbindenden Umgangsformen, die sich mit Hilfe der GFK den Menschen bietet.

Am Gedenktag, dem Geburtstag Marshall B. Rosenbergs, bieten GFK-Gruppen und -Netzwerke in vielen Städten und Gemeinden im deutschsprachigen Raum Informationsveranstaltungen oder Aktionen, **(wie beispielsweise einen Free-Hug-Day (kostenlose Umarmung) am Frankfurter Hauptbahnhof)**. Einen Überblick zu allen Veranstaltungen liefert die Internetseite www.tag-der-gfk.org.

+ + +

3.2 Textvorlage für Pressearbeit mit eigener Veranstaltung

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

schließen Sie sich diesem Aufruf an und berichten auch Sie am **Samstag**, 6. Oktober, über den (Gedenk- und Aktions-) „Tag der Gewaltfreien Kommunikation“ (Tag der GFK). Es scheint dringender denn je, dieses Thema aufzugreifen, um wirklich miteinander ins Gespräch zu kommen.

Auch in **(STADT)** findet am **(DATUM)** eine Aktion statt: **(NAME DER AKTION)**

Bitte veröffentlichen Sie in Ihrer nächsten Ausgabe hierzu den nachfolgenden Presstext. Das angehängte Logo ist zur Veröffentlichung freigegeben, darf unverändert und in diesem Zusammenhang verwendet werden.

+ + +

Am 6. Oktober ist „Tag der Gewaltfreien Kommunikation“: Wie Kommunikation Frieden schafft

Mit einem **(AKTION)** findet am **(DATUM, UHRZEIT UND ORT)** statt. Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um eine Aktion zum „Tag der Gewaltfreien Kommunikation“. Der Gedenktag erinnert an Marshall B. Rosenberg, den Begründer der „Gewaltfreien Kommunikation“ (GFK). Die GFK ist eine Lebenshaltung, die in Konfliktsituationen stets die Verbindung zu den Menschen sucht und selbst in Streitsituationen, einen friedvollen Weg des Miteinanders bietet. Weltweit setzen sich Menschen bereits seit Jahrzehnten für die Verbreitung dieser achtsamen Gesprächsform ein.

Mit der **(AKTION)** wollen **(INITIATOR*INNEN)** darauf aufmerksam machen, dass **(BEWEGGRÜNDE)**.



Die GFK orientiert sich an menschlichen Bedürfnissen und benennt Gefühle, ohne zu verurteilen. Eine Methode, mit der in der Vergangenheit und allgegenwärtig selbst langwierige Konflikte nachhaltig gelöst werden. Marshall B. Rosenberg, der Begründer der GFK, hat in seinem vielfältigen Wirken unter anderem mit Hilfe dieser Methode erfolgreich zwischen Palästinensern und Israelis oder rivalisierenden Straßengangs in New York vermittelt.

Heute verbreiten weltweit Trainer und Netzwerke die GFK. In zahlreichen Unternehmen und Organisationen wird diese Art der Kommunikation gelehrt. Lehrer wenden die GFK im Schulunterricht an aber auch Paare oder Eltern profitieren von den verbindenden Umgangsformen, die sich mit Hilfe der GFK den Menschen bietet.

Am Gedenktag, dem Geburtstag Marshall B. Rosenbergs, bieten GFK-Gruppen und -Netzwerke in vielen Städten und Gemeinden im deutschsprachigen Raum Informationsveranstaltungen oder Aktionen, wie beispielsweise **(einen Free-Hug-Day (kostenlose Umarmung) am Frankfurter Hauptbahnhof)**. Einen Überblick zu allen Veranstaltungen liefert die Internetseite www.tag-dergfk.org.

+ + +



4. Literaturtipps und weitere Materialien:

[Empathikon](#)

Online Shop zu GFK-Materialien



[Conex Shop](#)

Online Shop für Bücher



5. FAQ – Fragen und Antworten

1. Woher kommen die Ideen zum Aktionshandbuch?

Bisher stammen die Ideen von GFK-TrainerInnen, aus Regionalgruppen sowie der Projektgruppe.

2. Wer kann Ideen und Anregungen zum Aktionshandbuch einbringen?

Jeder der möchte, kann seine Ideen und Anregungen einfach per [Mail](#) an die Projektgruppe senden, um an der Gestaltung des Aktions-Handbuches mitzuwirken.



6. Index

Begegnung	13	Plakate	14
Begegnungsraum	8	Präsenzaktion	6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14
Beziehungen	8	Radio	9
Cafè	13	Radiointerview	9
Dankbarkeit	7	Rundfunk	9
Dialoge	8	Schnuppern	11
Diskussion	11	Scribble	8
Empathie erleben	11	Singen	12
Geburtstag	8	Stammtisch	12
Geburtstagstorte	8	Ständer	14
GFK-Tag	9	Telefon	9
Gitarre	12	Theater	10
Improvisieren	10	Torte	8
Informationsstand	10	Umarmung	6
Interview	9	Vortrag	11
Kunstprojekt	8	Werbematerial	14
Musik	12	Workshoptage	9
Öffentlichkeitsarbeit	9, 13, 14	Worldcafé	7
Offlineaktion	13	Zeichnen	8
online Aktion	6, 8, 11, 12	Zeitungsinterview	13
Open Space	14		