

Thema:

Einladung der ukrainischen GFK-Trainer*Innen an die weltweite Trainer*innengemeinschaft 1. November 2022, 16.30 bis 18.30 Uhr – moderiert von: Mary Mackenzie

Die österreichischen Trainerinnen Paula Rossi und Andrea Scheuringer waren dort und geben diese Infos an die Mitglieder des österreichischen Netzwerkes (nach Rücksprache mit den ukrainischen Trainerinnen) weiter mit der Bitte um einen achtsamen und wertschätzenden Umgang mit den Bitten der ukrainischen Trainer*innen.

Topic:

Ukrainian NVC-Trainers met the worldwide NVC-Trainercommunity
1. November 2022, 16.30 bis 18.30 Uhr – Moderation: Mary Mackenzie

The Austrian NVC-Trainers Paula Rossi and Andrea Scheuringer were there and share this Abstract (after consulting the ukrainian Trainers) in the Austrian Network with the request to be appreciative and mindful with the requests of the ukrainian Trainers.

Zusammenfassung des persönlichen Schreibens der ukrainischen GFK-Trainer*Innen

Summary of the personal letter and requests of the ukrainian NVC-Trainers

Übersetzung zuerst, original danach:

Wir möchten Ihnen einen Überblick über die Schlüsselbotschaften geben, die wir unseren Kolleg*innen, Trainerkolleg*innen und Praktiker*innen auf der ganzen Welt vermitteln wollen. Wir hoffen, dass wir damit einen Einblick in den ukrainischen Kontext geben und unsere Gemeinschaft dabei unterstützen können, eine abgestimmte Antwort zu finden und ein wirksamer Verbündeter für die ukrainische GFK-Gemeinschaft und das ukrainische Volk zu werden.

Dem unzensurierten Schmerz zuhören

Eine Ukrainer*in zu sein bedeutet heute, immensen Stress und Herausforderungen zu erleben. Das ist der Grund dafür, dass wir vielleicht viele Urteile haben und unsere Gedanken vielleicht nicht so klar sind, wie sie es unter anderen Umständen wären.

Bitte: GFK praktizierende sind darin geschult, das Wesentliche zu hören. im Sinne der Schönheit und auch in Bezug auf die Logik hinter den Worten. Versuchen Sie bitte, uns in unseren Gesprächen so gut wie möglich zuzuhören, auch wenn es schwierig sein mag. Wahrscheinlich haben Sie im Moment mehr Ressourcen.

Verstärkung der ukrainischen Stimmen

Es fällt uns schwer, gehört zu werden: Bislang wurden die Ukrainer oft nur als Opfer angesehen, als

Menschen, denen etwas zustößt, nicht als Menschen, deren Meinung wichtig ist, weil wir am meisten betroffen sind und den größten Beitrag leisten. Es ist auch schwer, gehört zu werden, wenn man aus einem anderen Kontext heraus spricht und unter ständigem Stress steht. Wir sehen GFK-Trainer*innen als Menschen mit einem enormen sozialen Kapital des Vertrauens. Deshalb sind wir so dankbar, wenn wir Unterstützung bei der Verstärkung unserer Stimmen erhalten, sei es ein Schreiben zur Unterstützung der Ukraine, oder einfach ein privates Gespräch mit Freunden, in dem Sie einige unserer Botschaften weitergeben können.

Bitte: Wir bitten Sie, die Ihnen zur Verfügung stehenden Strategien zu nutzen, um ukrainische Stimmen und Botschaften zu verstärken: in Ihren privaten Gesprächen, in sozialen Medien, auf öffentlichen Plattformen, zu denen Sie Zugang haben.

Narrative sind wichtig

Wir betrachten die Geschehnisse in der Ukraine als die größte Machtübernahme in Europa nach dem zweiten Weltkrieg. Die ukrainische Nation kämpft nicht nur um ihr Land, ihre Freiheit und ihre Würde, sondern die Menschen dort kämpfen um ihr physisches Überleben! Die Ukraine wendet schützende Anwendung von Macht an, und wir betrachten dies als eine angemessene Reaktion, da wir deutlich und zahlenmäßig unterlegen ist.

Bitte: Wir bitten Sie, die Geschehnisse in der Ukraine aus dem Blickwinkel der "schützenden Anwendung von Macht bzw. schützende Gewaltanwendung" zu betrachten, da diese Interpretation unserer Ansicht nach am ehesten der Realität entspricht. Wir glauben, dass Narrative und Interpretationen wichtig sind.

Raum für Manifeste

Aufbau einer gemeinsamen Realität. Es mag verwirrend sein, alle möglichen Interpretationen und Meinungen zu einem so brisanten Thema zu hören. Außerdem kann die Art und Weise, wie wir diesen Krieg erleben, von Ihren Annahmen über Kriege abweichen. Wir bitten Sie, in den sozialen Medien denjenigen zu folgen, die vor Ort sind: Ukrainische Journalist*innen, Aktivist*innen, Künstler*innen und Historiker*innen oder solche, die eng mit der Ukraine verbunden sind. Wir glauben, dass dies Ihnen helfen wird, die Situation zu verstehen und Ihre Reaktion so effektiv wie möglich zu gestalten. Außerdem wird es unsere knappen Ressourcen schonen: Wir müssen Ihnen nicht den gesamten Kontext erklären.

Hier finden Sie eine Liste von Personen, die wir Ihnen empfehlen.

Angela Starovoyotva: crimeanangela@gmail.com

Elena Melnik: m-e-m@ukr.net

Lena Kashkarova: ahibada@gmail.com

Kateryna Yasko: katerina.yasko@gmail.com

Pavlo Kozeletskyi: kozeleckij@gmail.com

Von der Ukraine lernen

Es wurde vorhergesagt, dass unser Land höchstens eine Woche lang Widerstand würde leisten können. Zu jedermanns Erstaunen existiert die Ukraine immer noch und befreit jetzt ihre Gebiete.

Wir glauben, dass dies vor allem deshalb möglich wurde, weil unsere Zivilgesellschaft einmal mehr eine hervorragende Fähigkeit bewiesen hat, zusammenzukommen, zu kooperieren und so das Wunder der "Macht mit" zu bewirken. Wir sind Zeugen darüber wie die sanfte Kraft zerbrechlicher menschlicher Verbindungen angesichts der gruseligsten Manifestation von Gewalt erstaunliche Widerstandsfähigkeit erzeugt.

Bitte: Wir bitten Sie, die aktuellen Ereignisse in der Ukraine aufmerksam zu verfolgen, weil wir der Überzeugung sind, dass die GFK-Gemeinschaft bereichert werden kann, wenn sie Zeuge eines wichtigen GFK- Konzepts wird, das in einem Land und unter schwierigsten Umständen getestet wird.

Timing für den Dialog

Für viele Ukrainer*innen ist selbst die Einladung zu einem Dialog oder einem Training mit russischen Teilnehmer*innenschmerzhaft und löst viele Urteile aus, auch über GFK als Methode. Das kommt von der Sehnsucht, in unserer Realität gesehen zu werden, in der wir keinen Raum haben den Schmerz anderer Menschen zu verstehen, wenn unser Schmerz akut ist und der Krieg weitergeht.

Bitte unterstützen Sie vorerst die ukrainische und die russische GFK-Gemeinschaft separat. Wenn Sie sich aus irgendeinem Grund dennoch für eine Dialogaktivität entscheiden – behandeln sie diese bitte vertraulich, denn jede Veröffentlichung darüber würde höchstwahrscheinlich Frustration und Enttäuschung über GFK-Trainer*innen und GFK im Allgemeinen auslösen.

Beratung mit ukrainischen Trainern

Wir sehen ein Land im Krieg als ein sehr sensibles Umfeld, in dem Beratung über den Kontext und kulturelle Anleitung wichtig sind, um effektiv zu arbeiten und keinen Schaden anzurichten.

Bitte: Wenn sie eingeladen werden, etwas Neues in unserem Land zu tun (ein neues Arbeitsformat, ein neuer Organisator oder eine neue Zielgruppe) oder aufgefordert werden, eine Botschaft über die Ukraine zu verkünden, bitten wir Sie einen von uns im Vorfeld zu konsultieren.

Lena Kashkarova, Kateryna Yasko, Elena Melnik,
Angela Starovoyotva, Pavlo Kozeletskyi.

Übersetzt mit Hilfe von www.DeepL.com/Translator (kostenlose Version)

Im Anhang finden Sie auch eine Liste über vertrauenswürdige Einrichtungen, denen man Spenden zuführen kann,!

Original

1

We are offering you an outline of the key messages that are important for us to convey to our fellow trainers and practitioners around the globe. We hope that it may provide insight into the Ukrainian context and can support our community in finding an aligned response and becoming an effective ally for the Ukrainian NVC community and the Ukrainian people.

Listening to uncensored pain

Being a Ukrainian now means going through immense stress and challenges. Because of this, we may have many judgments and our thoughts might not be as clear as they would be under other circumstances.

Request: NVC practitioners are trained to hear the essence: in terms of the beauty and also in terms of the logic behind words. In our conversations please, try to listen to us as much as you can even though it may be hard. Most probably you have more resources for this at the moment.

Amplifying Ukrainian voices

We find it hard for us to be heard: until now Ukrainians have often been viewed only as victims, someone to whom things happen, not as people whose opinion is important because we are affected the most, and we contribute the most. It's also hard to be heard when speaking from another context and being under constant stress. We see NVC trainers as people with a huge social capital of trust. This is why we are so grateful when we receive support in amplifying our voices, be it a written in support of Ukraine, a created where we can be heard or just your private conversations with friends where you can convey some of our messages.

Request: we are asking you to use strategies available to you to amplify Ukrainian voices and messages: in your private conversations, in social media, on public platforms that you have access to.

Narratives matter

We see what is happening in Ukraine as the largest use of “power over” in Europe after WWII. The Ukrainian nation is fighting not only for its land, freedom and dignity, but also for its physical survival. Ukraine resorts to the protective use of force, and we view it as an adequate response when being significantly outgunned and outnumbered.

Request: We ask you to look at what is happening in Ukraine through the lens of ‘protective use of force’, as this is the interpretation that in our view matches the reality the most, and we believe that narratives and interpretations matter.

Manifesto space

Building a shared reality

It may be confusing to hear all kinds of interpretations and opinions about such a charged topic. Also, the way we experience this war may differ from your assumptions about wars. Request: we ask you to follow on social media those who are on the ground: Ukrainian journalists, activists, artists, and historians or those closely connected to Ukraine. We believe it will help you to understand and shape your response in the most effective way. Also, it will spare our stretched resources: we won't need to explain the whole context to you.

Here you may find a of whom we recommend to follow.

Learning from Ukraine

Our country was predicted to resist for a maximum of one week. To everyone's astonishment, Ukraine still exists and now liberates its territories. We believe that this became possible mainly because our civil society once more demonstrated an outstanding ability to come together and cooperate, creating the miracles of "power with". We witness how the soft power of fragile human connections shows amazing resilience in the face of the scariest manifestation of violence.

Request: We ask you to closely follow what is unfolding in Ukraine right now because we believe that the NVC community can get enriched witnessing a major NVC concept tested on a country scale and in the toughest circumstances.

Timing for dialogue

For many Ukrainians, even seeing an invitation to a dialogue or a training with Russian participants is painful and triggers many judgments, including judgments about NVC as a method. It comes from a place of longing to be seen in our reality, where we don't have space for understanding other people's pain when our pain is acute and gets triggered every day as the war continues.

Request: please, for the time-being, support Ukrainian and Russian NVC communities separately. If for any reason you still decide to get involved in a dialogue activity - please, keep it confidential because any publicity about it would most likely trigger frustration and disappointment with NVC trainers and NVC in general.

Here you may find a about this.

Consulting with Ukrainian trainers

We see a country at war being a very sensitive environment, where consultation about the context and cultural guidance are important to work effectively and do no harm.

Request: when invited to do something new in our country (a new format of work, a new organiser or a new target group) or prompted to issue a message about Ukraine, please, consult any of us first. These are our email addresses:

Angela Starovoyotva: crimeanangela@gmail.com Elena Melnik: m-e-m@ukr.net

Lena Kashkarova: ahibada@gmail.com

Kateryna Yasko: katerina.yasko@gmail.com Pavlo Kozeletskyi: kozeleckij@gmail.com

Supporting NVC communities in Ukraine

We are grateful for the tonnes of empathy, workshops conducted free of charge and donations you made. All of it helped us to deal with overwhelming challenges and enabled us to support Ukrainians with empathy. Also, just a friendly warning:) sometimes we might not be ready for a 'preplanned empathy session' and then the pain starts flowing out during a conversation.

Request: we just want to express our gratitude and ask you to continue supporting us this way.

Donating to trustworthy initiatives

Since February, we have received lots of financial contributions from you, our friends and colleagues. It enabled us to support other people in even more vulnerable circumstances, and also to continue our work with less anxiety about the next day.

Request: if financial support is something that meets your needs, we suggest dedicating a little amount to be donated on a monthly basis to one of the we can

recommend. It would help them to continue important grassroots work and might be one of the ways for you to make a very practical contribution.

List

Courage to stand for something

We think that in the NVC community we are great at empathy for everyone involved in the painful situation and at support through dialogue. We do value these skills and approach, and yet we are afraid that they may lead many NVC trainers to not understand what we see as vital in the given situation: a clear stance that helps to stop the aggression. We believe that this is needed first and foremost, then would come a time for support in laying the groundwork for dialogue and then the dialogue itself. We are very grateful to Mary Mackenzie for formulating it in more detail here. We especially appreciate the point that being an ally for Ukraine doesn't mean being against Russia or the Russian people.

Request: we ask you to consider our requests and become an ally to Ukraine so that the violence towards our people and the land stops as soon as possible. We are afraid that maintaining neutrality is not a real option because we believe that in a situation of violence trying to stay neutral and not involved in practice plays out as support for the aggressor.

Making effort to stay connected

We know how hard it may be to look at such a devastating situation. It easily triggers all kinds of traumas and may bring up helplessness and despair.

We are grateful to you for choosing to read this. It takes courage to touch a tragedy of this scale while being aware of our human limitations.

Request: please, continue to witness the tragedy which is unfolding through trusted people and sources, though it might be really difficult. We believe that this is by itself the most precious contribution because the most terrible things happen when people choose to look away.

*Lena Kashkarova, Kateryna Yasko, Elena Melnik,
Angela Starovoyotva, Pavlo Kozeletskyi,*

1. Seit Februar haben wir ganz viel finanzielle Hilfe erhalten, unserer Freund und Kollegen haben beigetragen. Es ermöglicht uns, Menschen, deren Umstände noch viel zerbrechlicher sind zu unterstützen und unser Arbeit mit weniger Angst (vor allem den nächsten TAgn betreffend) fortzuführen. Wir sind sehr dankbar für diese finanzielle Unterstützung. Eine finanzielle Hilfe kann Ihre Bedürfnisse erfüllen, sie könnten monatlich einen kleinen Beitrag an eine der untenstehenden Initiativen leisten, die wir für vertrauenswürdig erachten. Dieser Beitrag ermöglicht die Fortsetzung von wichtiger Basisarbeit vorort!

Zwei Optionen zur finanziellen Zuwendung:

1) Bitte spenden Sie an eine dieser Initiativen, die dringende Bedürfnisse abdecken können:

- <https://www.solidarityinaction.org.ua/> directly support individuals, hospitals and defenders in Ukraine
- <https://www.kran.fund/> directly support Ukrainian military and civilians who suffered from war with restorative treatment and neurorehabilitation

2. Senden Sie Ihre Hilfe an ukrainische GFK-Trainer*innen, und sogenannte Friedensingenieure, um deren Arbeit zu unterstützen:

Es sind unsere Kolleg*innen:

- Daria Voronina, Tatyana Dyhtyaruk and a team have been running Circles of Connection and Support as well as Circles of Mourning a few times a week since February 24th: PayPal d.voronina11@gmail.com
- Olena Melnyk and a team are running Group Empathy Support Sessions for teachers and displaced parents in Ukraine online and offline. PayPal m-e-m@ukr.net
- Kateryna Yasko is carrying out a programme called “Emotional Resilience in times of Crises and War” and leading weekly groups called “Space for Emotional Discharge” for Ukrainians, PayPal kateryna@uintegral.com
- Peace Engineers who are spread all over Ukraine are supporting their communities with crisis negotiations: <https://livkom.dk/kontakt/>

Since February, we have received lots of financial contributions from you, our friends and colleagues. It enabled us to support other people in even more vulnerable circumstances, and also to continue our work with less anxiety about the next day. We are very grateful for this. If financial support is something that meets your needs, we suggest dedicating a little amount to be donated on a monthly basis to one of the trusted initiatives listed here, which would help to continue important grassroots work in a more sustainable way.

Two options for financial support

1) Send funds to these trusted initiatives to provide for urgent needs

- <https://www.solidarityinaction.org.ua/> directly support individuals, hospitals and defenders in Ukraine
- <https://www.kran.fund/> directly support Ukrainian military and civilians who suffered from war with restorative treatment and neurorehabilitation

2) Send funds to the Ukrainian NVC trainers, candidates, and peace engineers to support their work.

From the very first week of the full-scale invasion, the NVC community got involved in answering people’s needs on a voluntary basis. Here are ways to support some of their work:

- Our colleagues Daria Voronina, Tatyana Dyhtyaruk and a team have been running Circles of Connection and Support as well as Circles of Mourning a few times a week since February 24th: PayPal d.voronina11@gmail.com
- Olena Melnyk and a team are running Group Empathy Support Sessions for

teachers and displaced parents in Ukraine online and offline. PayPal m-e-m@ukr.net

- *Kateryna Yasko is carrying out a programme called “Emotional Resilience in times of Crises and War” and leading weekly groups called “Space for Emotional Discharge” for Ukrainians, PayPal kateryna@uintegral.com*
- *Peace Engineers who are spread all over Ukraine are supporting their communities with crisis negotiations: <https://livkom.dk/kontakt/>*