

Leben im Mitgefühl

Die spirituelle Essenz der GfK

Ein Seminar mit Robert Gonzales

Über 60 Menschen trafen vom 3. – 5. September 2014 im Lebensgarten Steyerberg den weltweit bekannten GfK-Trainer Robert Gonzales, um die Schönheit ihrer Bedürfnisse zu entdecken, sie zu erforschen, zu feiern und von ihnen und Gonzales zu lernen. Der aus den USA stammende Seminarleiter, selbst einst Schüler von Marshall Rosenberg, hat sich durch seine tiefe Erforschung der Essenz von Bedürfnissen einen Namen gemacht. So hieß das Seminar mit Gonzales auch „Leben im Mitgefühl. Die innere Haltung und Spiritualität der GfK“.

Mit dem Wunsch, zu verstehen, was hinter meinen eigenen unerlösten Bedürfnissen stand und mit einer großen Neugierde, „hinter diese Bedürfnisse“ zu schauen, also zu begreifen, was mit einem „Bedürfnis“ in der spirituellen Dimension eigentlich gemeint ist, kam ich selbst zum Seminar. Ich wurde nicht enttäuscht. In den drei Tagen mit Gonzales kam ich zu einigen sehr heilsamen Erkenntnissen. Tiefe alte Muster haben begonnen, sich zu lösen.

Wir haben in diesen Tagen viel praktisch gearbeitet. Es ging, so konnte ich spüren, um die eigene Erfahrung und ein inneres Verstehen, also nicht um den Transport irgendeiner Methode. Wir haben allein, zu zweit, zu dritt und in der Großgruppe gearbeitet. Besonders die fühlende Ebene, so empfand ich, bekam durch die viele Praxis eine Chance.

Mit am meisten beeindruckte mich die Arbeit von Gonzales mit einzelnen Freiwilligen vor der Großgruppe, zu der auch ich einmal die Chance bekam. „Du hast für uns alle gearbeitet“, war das Feedback, das wir als die, die vor der Gruppe gearbeitet hatten, bekamen. Durch diesen Effekt wurde mir deutlich klar, wie sehr wir als Menschen gemeinsam in einem kollektiven Netz verbunden sind, und dass das, was einer/eine für seine oder ihre Heilung tut, allen zugute kommt. In diesem Verständnis fand auch das ganze Seminar statt.

In der Tiefe, in die uns Gonzales mit erstaunlicher Leichtigkeit führte, konnten wir erkennen, warum wir oft mit schwierigen Gefühlen kämpfen und welche Schönheit und Weite hinter ihnen liegen, wenn wir diese Gefühle einfach da sein lassen und anerkennen – wenn wir verstehen, auf welche tiefen Bedürfnisse, wie zum Beispiel Vertrauen, Liebe, Geborgenheit oder Zugehörigkeit, sie uns eigentlich hinweisen. Selbst hinter einer destruktiven Strategie liegt, so durfte ich lernen, ein tiefes Unerfülltes Bedürfnis, das sich danach sehnt, gesehen zu werden. Wenn wir es schaffen, unsere schwierigen Gefühle zu umarmen, erwachen Freiheit, Verbundenheit, Liebe, Mitgefühl wie von selbst in uns – sie gehören zum Wesen unseres Menschseins.

Faszinierend fand ich besonders, wie es Gonzales in seiner Einzelbegleitung gelang, die Schönheit, die als Schatz gehoben werden durfte, zu integrieren und die Menschen, mit denen er arbeitete, somit zu stabilisieren. Eine integrierende Wirkung hatten für mich auch die Sharings in der Großgruppe, die täglichen Abschlusskreise, in denen gefeiert und geteilt wurde sowie die Art, mit der Robert Fragen beantwortete. Seine Antworten, so schien mir, kamen direkt aus der Essenz – ebenso wie seine „Vorträge“, also die theoretische Unterfütterung des Seminars.

Bereichert und erfüllt gehe ich aus diesem Zusammentreffen – in Dankbarkeit an alle Beteiligten. Mögen die guten Samen, die in diesem Seminar gesät wurden, in uns und in der Welt wachsen.

Annelie Tacke