

Interview mit Karen Bennecke zum Seminar von Jeff Brown, Interview geführt von Christine Kabst

Interview mit Karen Bennecke zum Seminar von Jeff Brown, Gasttrainer des Zentrum für gewaltfreie Kommunikation Steyerberg, geführt von Christine Kabst.

Wege zu tiefer Verständigung, Dankbarkeit und Authentizität – Das Seminar mit Jeff Brown des Zentrums für gewaltfreie Kommunikation (Zentrum GfK) hat ein Dutzend Menschen begeistert. Der CNVC-Trainer, Mediator und Executive Director des Center for Compassionate Communication aus Ohio war auf Initiative von Nicole Lütz in der Zeit vom 11. bis 15. September 2013 im Lebensgarten Steyerberg. Die leidenschaftliche Vertreterin für Transnationale Beziehungen und Verbundenheit am Zentrum GfK setzt Impulse für den Zweig des Zentrums „International Collaboration“ (näheres dazu ist zu lesen in Facebook hier: [Zentrum GfK Steyerberg e.V.](#)). Sie wurde bei der Begleitung des Gastes durch zwei Übersetzerinnen unterstützt, Annie Blaise und Karen Bennecke.

Ich (Christine Kabst) hatte Gelegenheit mit Karen über ihre persönlichen Eindrücke und Impulse aus dem Seminar zu sprechen.

Christine Kabst : „Karen, du hast Jeff Brown bei seinem Training am Zentrum für gewaltfreie Kommunikation in Steyerberg übersetzt. Wie hast Du das Training erlebt?“

Karen Bennecke: „Zunächst hatte ich mir durch Jeff Browns Foto das Bild eines eher introvertierten Menschen gemacht und war angenehm überrascht, mit welcher Offenheit und Herzlichkeit er mir und den anderen vom ersten Moment an begegnete. Es hat mich umso mehr berührt, als er sich später selber als sehr introvertierten Menschen bezeichnete und uns erzählte, wie sehr die GfK ihn verändert habe. Er beschrieb diesen Veränderungsprozess u.a. mit folgenden Worten: „The longest journey I ever took was from head to heart“ („Die längste Reise, die ich je unternahm, war die vom Kopf zum Herzen“).

Christine Kabst: „Was war für Dich besonders stimmig, was besonders eindrücklich?“

Karen Bennecke: „Da gab es vieles. Sehr gut gefallen hat mir zum Beispiel die Übung mit dem sogenannten „Dankbarkeitsgramm“, in der es um das authentische Geben und Empfangen von Dankbarkeit ging. Es war wunderbar, von meinem Gegenüber ehrliche Wertschätzung zu empfangen und sie als Geschenk annehmen zu können. Außerdem zeigte uns Jeff mit seiner Art des tiefen Zuhörens immer wieder, wie wir empathisch zuhören, Verbindung schaffen und uns dabei auch für das einsetzen können, was uns selber wichtig ist.“

Christine Kabst: „Was ist Dein Aha-Erlebniss aus diesem dreitägigen Training?“

Karen Bennecke: „Zu verstehen, woran es liegt, wenn es mir schwerfällt, etwas von anderen anzunehmen. Urteilende Gedanken zu bemerken und die Bedeutung der Bedürfnisse schätzen zu lernen. Ich habe erleben dürfen, dass etwas, was mir

Interview mit Karen Bennecke zum Seminar von Jeff Brown, Interview geführt von Christine Kabst

vielleicht selbstverständlich ist, dem anderen als etwas Wunderbares erscheinen mag und wie viel Freude es uns beiden bereitet, wenn er dieses Besondere aus ganzem Herzen mit mir teilt. Es ist eine Vertiefung meiner GFK-Praxis, nicht nur den Worten, sondern auch den Bedürfnissen zu lauschen, die sich hinter manchen Worten verbergen. Das Seminar war eine wirklich schöne Erfahrung, die mich mit Dankbarkeit erfüllt.“

Christine Kabst: „Was könnte sich Deinem Eindruck nach an dieses Seminar anschließen?“

Karen Bennecke: „Lustvoll Frieden stiften, indem die GFK und Achtsamkeit in meinem Leben zum Alltag gehört!“

Christine Kabst: „Vielen Dank für dieses Gespräch. Ich möchte, dass Du weißt, wie sehr ich mich darüber freue, dass Du mir mit Deinen Schilderungen die Teilnahme im Nachhinein ermöglichst hast!“