

Gewaltfreie Kommunikation

Eine Sprache mit der Kraft, das Schicksal der ganzen Welt zu wenden

„Was Sie als Nächstes sagen, wird Ihre Welt verändern“

Marshall B. Rosenberg,
Die Sprache des Friedens sprechen
– in einer konfliktreichen Welt

Gedanken von Christoph Hatlapa

Wir leben hier in Europa zurzeit in einer mindestens dreifach krisenhaften Welt. Es herrscht Krieg, wir erleben enorme ökologische und klimatische Herausforderungen und wir haben eine neue Finanzkrise mit Inflation, allgegenwärtigen Vermögensverlusten und drohender Verarmung weiter Bevölkerungsteile. Viele Mitmenschen reagieren darauf gereizt, sie sind besorgt und zum Teil voller Angst. Das beschwört nicht nur Feindbilder herauf, sondern erschwert ganz allgemein die Verständigung.

Am 30. August 2022 ist Michail Gorbatschow, ein entschiedener Humanist, gestorben, der mit seiner Perestroika ganz auf Verständigung gesetzt hat. Ihm verdanken wir die Deutsche Wiedervereinigung. Und mit ihm breitete sich die Hoffnung auf eine friedliche Kooperation weltweit aus.

Ich meditierte zur Zeit der Maueröffnung im Myoshinji-Kloster in Japan. Mein Lehrer begrüßte mich eines Morgens mit dem Ausruf „Congratulations! Die Mauer ist auf!“ Ich erinnere mich an meine tiefe Dankbarkeit Gorbatschow gegenüber und widmete ihm eine Reihe von Gebeten. Kaum zu glauben, dass die Dankbarkeit hierzulande inzwischen verflogen ist, dass die jahrelangen Anstrengungen zur Ver-

ständigung heute in Teilen der Öffentlichkeit sogar als Fehler betrachtet werden. Gewaltanwendung, schwere Waffen, Blutvergießen sind stattdessen an der Tagesordnung und wir sind wie Schlafwandler in einen europäischen Krieg hineingestolpert.

Wir sind wie Schlafwandler
in einen europäischen
Krieg hineingestolpert

Seit 1992 habe ich mich mit meiner Kollegin Katharina Sander für Gewaltfreie Kommunikation und die Veränderung der Streitkultur durch Mediation eingesetzt. Unsere Schule für Verständigung und Mediation hat viele Hundert Teilnehmende zu MediatorInnen ausgebildet. Seit Jahren breitet sich die Gewaltfreie Kommunikation in unserem Land aus. Wir waren im Jugoslawienkrieg für Verständigung engagiert und konnten an Orten wie Vukovar oder Osijek sehen, wie Menschen es als segensreich erlebt haben, sich mit unserer Hilfe mit angeblichen Gegnern zu verbinden und sich einfühlsam zuzuhören und so im Gegenüber den Mitmenschen

zu erkennen. Gerade jetzt im Ukrainekrieg kämen wir dem Frieden womöglich näher, wenn wir die Kriegsparteien darin unterstützen, einander mitfühlend zu betrachten, anstatt schwere Waffen für Milliarden zu liefern, denn immer noch gilt die buddhistische Wahrheit:

„Niemand in der Welt hört Hass durch Hass auf. Hass hört durch Liebe auf. Das ist ein ewiges Gesetz!“

Auch wenn die derzeitige weltpolitische Lage anders auszusehen scheint, bin ich überzeugt, dass sich der seit Jahren angebahnte Wechsel in der Streitkultur weiter fortsetzt. Statt aus Angst Strategien der gegenseitigen Überwältigung zu entwickeln, breitet sich mehr und mehr das Vertrauen aus, dass Verhandlungen in gegenseitigem Respekt eine maximale Chance haben, eine für alle Seiten annehmbare Lösung hervorzu- bringen. Ich setze daher auf einen Paradigmenwechsel in der Streitkultur.

Mitgefühl, Empathie und tiefes gegenseitiges Verstehen werden zu Leitwerten werden, weil unser Planet sich nur mit bedingungslosem Mitgefühl für die Erde und für die Mitwelt retten lässt.



Mitgefühl
statt schwere Waffen



Frieden durch Verhandlungen:
US-Präsident Ronald Reagan und Michael Gorbachow,
Staatschef der UdSSR, unterzeichnen 1987 einen Abrüstungsvertrag

Dänemark und Schottland tragen dem bereits Rechnung, indem sie das Schulfach „Empathie“ eingeführt haben.

Zurzeit werden Milliardensummen in die verschiedenen Krisenfelder gepumpt, allen voran in die Rüstung. Dabei schüren die öffentlichen Medien, Politiker und Politikerinnen seit Monaten Angst und brandmarken Verständigungsversuche als realitätsfern. Tatsächlich könnte gerade jetzt die Gewaltfreie Kommunikation besonders hilfreich sein. Sie erlaubt uns, von unserer Großzügigkeit Gebrauch zu machen ohne Milliardenaufwand. Statt Feindbilder zu verhärten erlaubt sie uns, uns dem Leben anzuvertrauen, um auf die Welt der Empathie zuzugehen, von der unsere Herzen wissen, dass es sie gibt. Machen wir also die Gewaltfreie Kommunikation zu der großartigen Ressource, die sie sein kann, und setzen wir auf unser mitfühlendes Herz.

Das Wunder der Verständigung

Für mich ist es ein Wunder, dass wir Menschen mit der Fähigkeit zur Verständigung durch Sprache ausgestattet sind. Die Verbreitung einer gewaltfreien mitfühlenden Sprache könnte einen Quantensprung in der Kommunikation bewirken. Der Buddha, dem mitfühlende Sprache

ein Herzensanliegen war, sprach einst von den vier analytischen Wissen (patisambhida),

- dem Wissen vom Erwachen,
- dem Wissen von den Lebensgesetzen (Dharma) und
- dem Wissen von einer dem erwachten Leben dienenden Sprache.
- Das vierte Wissen, das Wissen von der Geistesgegenwart, bezeichnet die Integration der vorgenannten drei durch Übung.

Übung einer dem Leben dienenden Sprache ist in meinen Augen der Weg, sich die Vision des Buddha zu eigen zu machen. Und sie verspricht große Wirkung, wie schon der Zen-Meister Dogen vor über 700 Jahren verhielt: „**Sei dir bewusst, dass mitfühlende Sprache sich nicht darin erschöpft, die Verdienste anderer zu preisen, sondern dass sie die Kraft hat, das Schicksal einer ganzen Nation zum Guten zu wenden.**“ Die Geübtheit darin könnte uns dem Ziel einer erwachten Weltgesellschaft ein gutes Stück näherbringen.

Natürlichkeit des Mitgefühls

Mitgefühl zu haben ist natürlich. Fast alle Eltern verfügen nach der Geburt ihrer Kinder über

die Fähigkeit, den Körperausdruck des Neuankommings in Hinblick auf die in ihm lebendigen Gefühle und Bedürfnisse zu deuten. Heute wissen wir, dass besondere Spiegelnervenzellen uns ermöglichen, das Verhalten eines anderen Menschen in uns zu simulieren und dadurch zu erfahren, wie sich der andere fühlt.

Wir alle haben in der Phase der Sprachlosigkeit die Wunder des Mitgefühls und der Achtsamkeit am eigenen Leibe erfahren – andere errieten auf geheimnisvolle Weise aus unseren Gesten, was wir brauchten. Sie gaben uns zu essen, zu trinken, wechselten unsere Windeln und zogen uns warme Jäckchen an, ohne dass wir überhaupt zu einer Bitte fähig gewesen wären. Vor allem nahmen sie unser überlebenswichtiges Bedürfnis nach Verbindung wahr.

Schon mit unserer Geburt ist klar, dass wir in erster Linie soziale Wesen sind, dass wir Austausch und Geborgenheit brauchen. Es scheint, dass diese paradiesischen Zustände das Urbild von liebevoller Kommunikation in uns prägen.

So erwarten wir sogar als sprachmächtige Wesen diese Art des Gedankenlesens von unserem Partner oder unserer Partnerin und fordern es womöglich ein nach dem Motto: „Wenn er/sie mich wirklich liebt, dann weiß er/sie auch, womit er/sie mich glücklich machen kann!“ Hilfreicher wäre es, unsere Gefühle und Bedürfnisse klar zu benennen.

Recht bekommen oder glücklich sein

Mitfühlende Kommunikation könnte uns sehr in dem Bestreben unterstützen, Glück und Zufriedenheit für uns selbst und andere zu finden, gerade bei Streitigkeiten. Leider setzen viele Streitende stattdessen auf verbale Angriffe, Vorwürfe und Verurteilung, um „ihr“ Recht zu bekommen und verlieren die Bereitschaft, der Gegenseite zuzuhören. Marshall Rosenberg, der Begründer der „Gewaltfreien Kommunikation“ (GFK) nennt dieses Gegenbild der Verständigung „Wolfsprache“, während er die Sprache, >

Mitgefühl statt schwere Waffen

die zur gegenseitigen Verbindung beiträgt, „Giraffensprache“ nennt. Die zentrale Kompetenz dieser Sprache ist das einfühlsame Zuhören und damit das Eingehen auf Gefühle und Bedürfnisse in jeder Gesprächssituation. Er fasst in vier Achtsamkeitselementen sein Vorgehen zusammen, um in einer zugespitzten Situation Verständigung zu erreichen, nämlich:

- eine Beobachtung mitzuteilen, die einen Bezug zur klärungsbedürftigen Situation herstellt, statt zu interpretieren
- die Gefühle zu benennen, mit denen der Sprecher auf die Fakten reagiert, anstatt von seinen Gedanken zu sprechen
- die Bedürfnisse, die diese Gefühle hervorgerufen haben, anzusprechen, anstatt seine Strategien zu verfolgen und schließlich
- eine konkrete und erfüllbare Bitte anstelle einer Forderung zu formulieren.

Ein Beispiel aus dem Schulalltag:

Ausgangssituation: Während des Fachunterrichts schaut ein Schüler aus dem Fenster. Die Lehrerin sagt:

„Wenn ich sehe, wie wenig du dich für meinen Unterricht interessierst, (Interpretation) fühle ich mich missachtet.“
(ein Gedanke, kein Gefühl!)

Du schreibst jetzt alles auf, was du in dieser Stunde gelernt hast (Strategie) und legst mir das bis morgen früh 8.00 Uhr in mein Fach.“ (Forderung).

Weder die Bedürfnisse des Schülers noch die der Lehrerin finden hier Erwähnung. Ergebnis: Die Lehrerin macht von ihrer Macht über den Schüler Gebrauch, der Schüler leistet inneren oder äußeren Widerstand; es entsteht eine Kommunikationsblockade.

Anders hört es sich mit den vier Achtsamkeitselementen an:

- „Wenn ich sehe, dass du aus dem Fenster schaust, (Beobachtung)
- bin ich irritiert (Gefühl)
- weil ich Aufmerksamkeit für mein Unterrichtsthema brauche. (Bedürfnis)
- Bist du bereit, jetzt meinem Unterricht zu folgen oder brauchst du vorher noch etwas anderes?“ (Bitte)

Ergebnis:

Die Lehrerin benennt ihr Gefühl und ihr Bedürfnis und signalisiert ihre Bereitschaft, das Bedürfnis des Schülers zu hören. Der Schüler könnte dann sagen: „Ich kann mich besser konzentrieren, wenn ich aus dem Fenster schaue.“ So gestaltet sie mit dem Schüler gemeinsam die Situation offen und kooperativ. Verbundenheit wird erlebbar.

Die Rolle der Bedürfnisse und ihr Bezug zur Buddha-Natur

Rosenberg betont, dass die starken Gefühle im Streit von unerfüllten Bedürfnissen herrühren. Oft sind den Streitparteien ihre Bedürfnisse nicht bewusst. In der Rolle des einfühlsamen Zuhörers können wir dazu beitragen, dass jede Konfliktpartei sich ihrer Gefühle und Bedürfnisse bewusst wird. Dann sorgt der Zuhörer dafür, dass die Streitbeteiligten auch die Bedürfnisse der Gegenseite verstehen. Das erzeugt eine Brücke des Verstehens, weil wir alle mit denselben Bedürfnissen geboren sind. Deshalb können wir die Not unseres Gesprächspartners mitfühlen, wenn ein lebenswichtiges Bedürfnis im Mangel ist. Wir müssen nicht selbst obdachlos sein, um das Bedürfnis eines Geflüchteten nach Schutz und Unterstützung zu verstehen.

Wir sind mit zahlreichen Bedürfnissen geboren. Die Bedürfnisse stellen unsere Lebensmotive dar. Je nach Erfüllungsgrad spiegeln sie sich wider als Ausdruck der Heiterkeit oder der Bitternis. In jedem Falle sind sie Ausdruck unserer Buddha-Natur. In ihnen drückt sich unsere Lebendigkeit aus.

In Krisenzeiten verschärfen sich die Rahmenbedingungen für Verständigung. Der Meinungsstreit nimmt zu, Positionen verhärten sich, Menschen mit anderen Auffassungen werden zu Gegnern. In der Corona-Krise konnten wir erleben, wie die Gesellschaft sich spaltete in

„Impfgegner“ und „Impfbefürworter“. Daraus entwickelte sich eine Gegnerschaft, die auch zur Trennung von Familien führte und die Harmonie von ganzen Gemeinwesen untergrub. Statt einander einfühlsam zuzuhören, wurden Feinbilder geschaffen, die den Austausch von Mensch zu Mensch erschwerten. Die Polarisierung ging so weit, dass eine österreichische Ärztin zu dem Schluss kam, sich dem gegen sie gerichteten Hass nur noch durch Selbstmord entziehen zu können. Häme und Aufrufe zur Rache waren an der Tagesordnung. Dabei hätte man gut auf die Bedürfnisse der Beteiligten eingehen können.

Diejenigen, die den Umfang von Corona-Schutzmaßnahmen selbst bestimmen wollten, brauchten es, mit ihrem Streben nach Autonomie, mit dem Mangel an Vertrauen in öffentliche Institutionen und mit ihrem Bestreben, sich unabhängig zu informieren, ernst genommen zu werden. Die „Gegenseite“ brauchte dagegen Anerkennung für ihren Einsatz, zur allgemeinen Gesundheit beizutragen, für ihr Bedürfnis nach Solidarität und Wirksamkeit zur Überwindung einer gefährlichen Krankheit. Auch in der Gemeinschaft, in der ich lebe, gab es wegen Corona eine tiefe Spaltung. Uns half ein professioneller Mediator, in einer Zoomkonferenz einander zuzuhören. Die Ebene der Bedürfnisse teilen wir alle miteinander. Daher kann das gegenseitige Verständnis für die Bedürfnisse der jeweils anderen Seite zur Überbrückung der Gegensätze beitragen. Rosenberg schreibt dazu:

1. Was ist eine spezielle Militäroperation

Die Politiker haben die Aktionen unserer Armee in der Ukraine als besondere militärische Operation bezeichnet. Aus völkerrechtlicher Sicht ist dies richtig. Für seine Teilnehmer ist es ein echter Krieg mit Blut, Schmerz, Bitterkeit über Verluste und Freude über Siege.

2. Der Große Vaterländische Krieg 2.0.

Sehen Sie sich nur die Liste der Länder an, die Sanktionen gegen uns angekündigt haben und das ukrainische Regime unterstützen - Deutschland, Polen, die Tschechische Republik, Kroatien, Norwegen, Dänemark, Japan, Italien... Sie alle haben gegen uns gekämpft. Heute rächen sie sich in der Ukraine an Russland für unseren großen Sieg. Für uns ist es also eine Fortsetzung des Großen Vaterländischen Krieges. Und wir müssen, wie unsere Großväter im fünfundvierzigsten Jahrhundert, gewinnen.

3. In der Ukraine verteidigen wir Russland

Die Ukraine als Staat gibt es nicht, es ist das Gebiet der ehemaligen UdSSR, das vorübergehend von einer Terrorbande besetzt ist. Die gesamte Macht dort ist in den Händen von Bürgern aus Israel, den USA und Großbritannien konzentriert, die einen Völkermord an der einheimischen Bevölkerung organisiert haben und in den Jahren der „Nicht-Abhängigkeit“ 20 Millionen Menschen „reduziert“ haben. Um zu überleben, arbeiten die Menschen auf europäischen Plantagen, ähnlich wie die Schwarzen in den USA, für einen Lohn von wenigen Cent. Die Borden in Europa sind voll mit jungen Ukrainerinnen. Männer werden gezwungen, gegen Russland zu kämpfen.

Die USA und Europa wollen diesen Krieg bis zum

8

letzten Ukrainer führen. Sie wollen keine Menschen. Sie wollen Territorium und Ressourcen. Dies ist die gleiche Zukunft, die sie für uns vorbereitet haben. Indem wir in der Ukraine kämpfen, schützen wir also Russland und retten



GESAMTRUSSISCHE ÖFFENTLICHE EINRICHTUNG
RUSSISCHER VERBAND DER VETERANEN
AFGHANISTANS UND DER MILITÄRISCHEN
SONDEREINSATZE

Ich lebe, ich kämpfe, ich gewinne!

Die Regeln des Lebens im Krieg

Auszug aus einer Broschüre für
Angehörige der russischen Streitkräfte. Quelle: pavelmayer.de

Moskau 2022

„Frieden erfordert etwas weitaus Schwierigeres als Rache oder das bloße Hinhalten der anderen Wange; es erfordert die Einfühlung mit den Ängsten und unerfüllten Bedürfnissen, die bei den Menschen für den Impuls sorgen, einander anzugreifen. Wenn sie sich dieser Gefühle und Bedürfnisse bewusst sind, verlieren die Menschen ihren Wunsch zurückzuschlagen, weil sie die menschliche Unwissenheit erkennen können, die zu diesen Angriffen führt. Stattdessen machen sie sich zum Ziel, für die empathische Verbindung und das Wissen zu sorgen, das sie befähigt, ihre Gewalttätigkeit zu transzendieren und sich für kooperative Beziehungen zu engagieren.

Wenn Menschen mit ihren Bedürfnissen in Verbindung stehen, haben sie nicht diese Wut, die sie dazu antreibt, andere bestrafen zu wollen. Wir müssen unsere Bedürfnisse einschätzen können – sind sie erfüllt oder nicht? Aber das tun wir, ohne dass wir in unserem Kopf Feinde oder Schurken aus diesen Menschen machen, die auf die eine oder andere Weise nicht unsere Bedürfnisse erfüllen. Jedes Mal, wenn wir in unserem Kopf ein Urteil über andere fällen, statt in unser Herz zu gehen und die Bedürfnisse zu sehen, verringern wir die Wahrscheinlichkeit, dass andere Menschen uns gerne etwas geben. Tatsache bleibt, dass Menschen, die mit den Bedürfnissen hinter der Wut, der Frustration und der Gewalt verbunden sind, sich in eine andere Welt hineinbegeben.“

Ärger und Schuld

Viele von uns werden geplagt von Gefühlen des Ärgers und der Schuld. Es ist medizinisch erwiesen, dass Ärger lebensverkürzend wirkt. Ärger und Schuld sind zugleich besondere Glocken der Achtsamkeit, weil sie uns anzeigen, dass wir nicht mit unseren Bedürfnissen in Verbindung sind, sondern mit unseren bewertenden Gedanken. Wer im Ärger ist, denkt für gewöhnlich „der andere ist verkehrt!“ Diesem Gedanken kann er fortwährend mehr Nahrung geben. Wenn ich mich schuldig fühle, ist mein Gedanke oft, „ich bin verkehrt“. Diese Gedanken schneiden uns von der Wahrnehmung unserer unerfüllten Bedürfnisse ab. Erst wenn wir uns die Ärger- und Schuldsätze, die wir uns sagen, bewusst machen, können wir unerfüllte Bedürfnisse von denen sie sprechen, herausfinden. Das verändert Ärger und Schuld. Voraussetzung dafür ist, dass wir vor einer etwaigen Reaktion uns selbst Einfühlung geben, indem wir herausbekommen, was wir fühlen und brauchen. Danach können wir Verständnis für die ärgerliche Person aufbringen, die uns angesprochen hat. Im Ärger findet häufig ein Schlagabtausch statt. Den können wir unterbrechen, wenn es uns

gelingt, unseren Ärger vollständig auszudrücken. Dazu unterscheiden wir den Auslöser von den Ärger-Gedanken, verbinden uns mit dem Schmerz wegen eines wichtigen unerfüllten Bedürfnisses und drücken diesen aus.

Dem inneren Kritiker einfühlsam begegnen

Ein wichtiges Gebiet ist auch, sich selbst zu akzeptieren. Viele Menschen haben eine innere Stimme, einen Kritiker, einen „inneren Wolf“, die fortwährend an ihnen herumnörgelt und -erzieht. Diese Instanz möchten wir am liebsten zum Teufel jagen, aber sie meldet sich bei nächster Gelegenheit wieder. Mithilfe der GFK können wir den lebensdienlichen Aspekt dieser Stimme herausfinden, indem wir ihr einfühlsam zuhören. Sagt diese Instanz so etwas wie: „Mit diesem Kleid kannst du dich unmöglich sehen lassen!“, dann will sie vielleicht unser Bedürfnis nach Zugehörigkeit unterstützen.

„Aus der Haut“ der Gegenpartei Einfühlung geben

Schließlich ist die GFK genial darin, Versöhnungsprozesse zu fördern, indem der Zuhörer einer betroffenen Person in die Rolle des abwesenden Konfliktpartners geht und „aus der Haut einer Abwesenden“ Einfühlung gibt.

Manchmal können sich Parteien gegenseitig nicht zuhören, weil ihnen zu jeder Äußerung der Gegenseite etwas einfällt, um sie zu widerlegen. In so einem Fall kann es sinnvoll sein, in die Rolle des „Widersachers“ zu schlüpfen, um für ihn stellvertretend gewaltfrei zu sprechen. Dann können wir Einfühlung „aus der Haut“ des Gegners geben und lassen uns dabei mit dessen Namen ansprechen. Für die anwesende Partei ist es sehr angenehm, auf diese Weise von einem Repräsentanten der Gegenseite Einfühlung zu erhalten. Während er seinem Herzen in jeder Hinsicht Luft machen kann, geht der Repräsentant mit jeder Äußerung mitfühlend um. Er hört mit Buddha-Ohren zu. Das kann zur vollständigen Versöhnung führen.

Zu Avalokiteshvara werden

An dieser Stelle trifft sich die GFK mit dem einfühlsamen Vorgehen von Bodhisattva Avalokiteshvara. Avalokiteshvara, die ihr persönliches Erwachen durch Zuhören erlangt hat, beschreibt ihr Vorgehen im Surangama Sutra so: **„Da ich selbst nicht über Töne und Klänge meditiere, sondern über den Meditierenden, veranlasse ich alle fühlenden Wesen, in den Klang ihrer eigenen Stimme zu schauen, um Befreiung zu erlangen.“**

Avalokiteshvara lässt sich nicht vom Wortlaut, von Geschichten und Gedanken, vom tragischen Ausdruck der Bedürfnisse durch gewaltvolle Sprache ablenken, sondern sie verbindet sich unmittelbar mit dem Meditierenden. Durch ihre Einfühlung stellt Avalokiteshvara den Raum zur Verfügung, der es dem Befreiung suchenden Wesen ermöglicht, die Bedeutung des Klangs seiner Stimme für sich selbst zu entschlüsseln. Sie verhält sich demnach wie eine befähigte Mediatorin, die einer an Konflikten leidenden Partei hilft herauszubekommen, was sie braucht, um sich selbst aus ihrer schmerzvollen Lage zu befreien.

Im Surangama Sutra wird ferner berichtet, wie sie dem Leidenden in jeweils derjenigen Gestalt zu erscheinen vermag, die am wirkungsvollsten zur Unterwürfung beiträgt. Das raumgebende Zuhören verleiht ihr die Fähigkeit, in 32 verschiedenen Verkörperungen zu erscheinen. Diese nur beispielhaft aufgeführten Verkörperungen werden als „Transformationskörper“ bezeichnet. Der Buddha, dem im Surangama Sutra die Erleuchtungssituationen von 25 Bodhisattvas geschildert wurde, hielt das Erwachen durch Zuhören für unsere Welt am besten geeignet, zur Befreiung beizutragen.

Während sich die leidenden Wesen traditionell durch Meditation und Gebete an Avalokiteshvara wenden, haben wir, die wir in der Welt der Konflikte und des Leidens Lebenden, die wunderbare Möglichkeit, selbst zu Avalokiteshvara zu werden und unseren Mitmenschen konkret in der für sie hilfreichsten Form zu erscheinen, um bedingungslose Anteilnahme zu üben. Dazu bedarf es keiner besonderen Anstrengung. Es ist so, wie Thich Nhat Hanh sagt: „Wenn die Kraft der Achtsamkeit und des mitfühlenden Zuhörens in dir ist, kann deine Gegenwart eine heilende und beruhigende Wirkung auf andere ausüben. Du brauchst nur dazusitzen und dem Menschen, der sich dir anvertraut, zuzuhören.“ ☺

Christoph Rei Ho Hatlapa



war 16 Jahre Rechtsanwalt und bildet seit 1992 in Mediation aus. Er ist seit 35 Jahren im Lebensgarten Steyerberg zu Hause. Dort ist er auch Lehrer der Rinzi-Zen-

Gemeinschaft Choka Sangha. Weitere Informationen unter www.gewaltfrei-steyerberg.de und www.mediation-steyerberg.de sowie choka-sangha.de.