

XING-Gruppe GfK – INTERVIEW mit Christian Rüther

Wie bist du zur GfK gekommen? Gab es da ein Schlüsselerlebnis?

„Ich habe einen Lehrgang beim Internationalen Versöhnungsbund zur Haltung und Methoden der aktiven Gewaltfreiheit besucht und eine TeilnehmerIn wollte unbedingt noch ein Seminar zur GfK haben. Da haben wir einen Trainer eingeladen und mich hat es interessiert. Danach habe ich ein Einführungsseminar bei Klaus Karstädt gemacht und innerlich bin ich seither immer wieder zu einem tiefen Frieden gekommen.“

Was genau ist es, das dich an der GfK begeistert?

*„Dieser innere Frieden, der kommt, wenn du den Selbstklärungstanz durchgehst. Für mich und wenn ich Leute begleite.
Die klare Strukturhilfe für fast jedes Gespräch. Und es funktioniert ja wirklich, mit allen Grenzen und Unvollkommenheiten, wenn ich selbst eher Wolf als Giraffe bin.
Dass es so praktisch ist und gleichzeitig tief geht.“*

Hast du eine Metapher für Empathie?

*„Es ist eine Zuhör-Meditation, in der du ganz präsent zu sein versuchst und nur die Gefühle und Bedürfnisse hörst.
Es ist Muttertaubsein mit konstruktivem Fokus ☺.
Ich habe es in meiner Herkunftsfamilie gelernt, die Worte meiner Mutter in das eine Ohr hineinzulassen und gleichgültig aus dem anderen Ohr rauszulassen.
Wie sagt Rosenberg: „Höre nicht die Gedanken des Wolfes!“
Das hat mir praktisch früher sehr geholfen und diese Qualität kennen wohl einige, die Ohren auf Durchzug stellen.
Wenn das erweitert wird mit dem Hinhören auf Signalwörter für Bedürfnisse und Hinschauen auf die Körpersprache und die Gefühle, die der Körper ausdrückt, dann bist du bei der Empathie.“*

Welche persönlichen Veränderungen hast du mit der GfK selbst machen können? / Ein Beispiel, an dem du spürst, wie GfK deinen Alltag verändert hat:

*„Puhhh, Beispiele sind schwierig.
So ein Highlight ist ein kurzes Gespräch mit einer Lehrerin auf der Skipiste, die ihre 8jährige Schülerin zusammengestaucht hatte. Dann habe ich versucht ihr zuzuhören und ihre guten Absichten zu verstehen und dadurch ist sie ruhiger geworden und nachher hat sie die Schülerin umarmt.
Die Gespräche mit Freunden und Geschäftspartnern sind einfach und leicht, die Auseinandersetzungen z.B. in der Gemeinwohl-Ökonomie sind eher „wölfisch“ und in Richtung „Selbstbehauptung“. Da bin ich noch am Lernen, mit meiner Wut konstruktiv umzugehen. Das ist eine Herausforderung.“*

Was bedeutet Social Change in der GfK für dich?

*„Mein Social Change mache ich außerhalb der GfK, in dem ich mich für die Soziokratie engagiere und die Gemeinwohl-Ökonomie.
Ich finde es gut, dass die GfK mit dem „Social Change“ nicht nur in dem Rahmen von Selbsterkenntnis und gelingender Kommunikation bleibt, sondern auch etwas für die gesellschaftliche Veränderung tut. Aber dafür braucht es meiner Meinung nach konkrete weitere Projekte.“*

Du bietest GFK in Wien an. Wie bist du darauf gekommen und warum engagierst du dich genau in diesem Bereich?

*„Ich habe Lehramt studiert und recht früh gemerkt, dass es das nicht ist. Vor sechs Jahren habe ich mich auf den Zertifizierungsprozess eingelassen und sagte mir: „Wenn das klappt, mache ich das auch!“
Seitdem bin ich dabei und freu mich sehr über diese sinnvolle Arbeit. Durch die selbstständige Arbeit habe ich viele Freiräume, ich kann halbwegs davon leben und lerne interessante Menschen in meinen Seminaren kennen.“*

Wie könnte es damit weitergehen? / Welche Visionen hast du für diesen Bereich?

*„Derzeit habe ich keine konkreten Visionen – nachhaltig würde es wohl vor allem im Bereich mit Kindern und Jugendlichen wirken, aber da hineinzukommen erscheint mir schwierig.
Auch in die Wirtschaft gehört mehr von dem Geist – aber innerlich sträubt sich noch einiges gegen Akquise und traditionelles Verkaufen. Das ist sicherlich eines meiner persönlichen Wachstumsfelder.“*

Was bedeutet dir die GFK-Zertifizierung? / Wie stehst du dazu?

*„Für mich war sie Bestätigung für meinen Weg GFK-Trainer zu werden. Auf dem offenen Seminarmarkt kann es ein Qualitätssiegel sein, bei Inhouse -Seminaren wurde ich bisher kaum danach gefragt, hat es kaum Bewandtnis.
Ich fühle mich nicht sehr mit dem CNVC verbunden. Ich leiste meinen Beitrag, bin Marshall dankbar, aber bin der Organisation sehr kritisch gegenüber.
Mir persönlich taugt es, dass es einerseits den Fachverband gibt, andererseits jetzt auch beim CNVC etwas Bewegung reinkommt.
Ich finde Qualitätsstandards wichtig – sei es durch CNVC, Fachverband oder die Regelung bei unserem Verein in Österreich, dass nur Trainer auf unsere Homepage kommen, die mind. 25 Tage bei zertifizierten Trainern haben.“*

Wie sind deine Erfahrungen im Zusammenhang von GFK und Geld?

*„Das ist/war auch ein Wachstumsfeld für mich. Meine Leistung darf etwas kosten und ich bin wertvoll. Das darf sich auch in Euronen ausdrücken.
Seit ein paar Jahren habe ich ein sozial gestaffeltes Preismodell von 80-200 Euro pro Seminartag. Das passt recht gut.
Mich ärgert etwas der Standardsatz von 100 Euro pro Trainingstag bei fast allen Trainern. Der ist seit gefühlten zehn Jahren so und sollte mal erhöht werden!!
Bei Inhouse-Seminaren ist meine Schmerzgrenze kontinuierlich gestiegen und es gibt noch Luft nach oben ☺.“*

Wie sind deine Erfahrungen damit, die gewaltfreie Kommunikation sinnvoll per Internet weiter zu geben – sowohl als Medium, um in Verbindung zu kommen als auch als Lernplattform?

Was funktioniert da für dich am besten?

*„Da habe ich wenig Erfahrung.
Auf meiner Homepage versuche eine Sammlung von Internet-Ressourcen anzubieten und das ist sicherlich hilfreich:
<http://gfk-training.com/was-ist-gfk/>
Lernen tust du am besten in Gruppen mit geschulten Begleitern. Wenn das über Webinare geht gut, ich bevorzuge noch die traditionellen Seminare.“*

Was wünschst du dir für unsere Gruppe?

„Das sie lebendig bleibt und Leute motiviert, in Seminare zu gehen und dort live diesen wunderbaren Ansatz kennenzulernen.“

Was empfehlst du als GFK-Einstiegshilfe für GFK-Neulinge?

„Einen Schnupperabend oder ein Einführungsseminar zu besuchen.“

Welche Frage möchtest du noch gerne gestellt bekommen?

„Keine weitere – „Habe fertig!“, wie ein großer Trainer mal gesagt hat (Giovanni Trapattoni bei Bayern München).“