

# Bewusstheit durch Unbehagen

Über Ehrlichkeits- und Zustimmungorientierung in der Friedensarbeit



Julian Philipp Marek Zink

# Überblick – Vom-Über-Zum

- Frieden begleiten: Gegen Totalitäres Denken**  
“Vom Ich – zum Du – zum Wir“ mit dem Modell des *Dreieck In der Sphäre* aus der Themenzentrierten Interaktion.
- Gewaltverzicht im direkten Kontakt**  
Wie können wir Kooperationsbereitschaft durch Selbstoffenbarung schaffen?  
“Vom Ich zum Du“ mit dem Schema der Gewaltfreien Kommunikation  
+ Reflexion: *Die Vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation*
- Umgang mit ungesunder Machtdynamik bzw. mit eigenen Bedürfnissen/Wünschen**  
Wie können wir Unbehagen wagen für mehr zwischenmenschliche Bewusstheit?  
“Erleben – Erkennen – Benennen“  
Reflexion: *Über Aktive Zustimmung und die Kunst des Neins*
- Best Practices Sharing / Resonanzkreis**  
Für die Reflexionen in Kleingruppen: *Analyse erlebter oder imaginerter Interaktionsmomente mit den vorgestellten Modellen.*  
*Pass bitte auf dich selber auf, teile nur was du gerne teilen möchtest.*

Vom Ich, zum Du, zum Wir:  
Wir begleiten uns gegenseitig.

Humanismus ist das Fundament. (COHN)

Ruth Charlotte Cohn (1912–2010), war eine der einflussreichsten  
Vertreterinnen der humanistischen Psychologie.



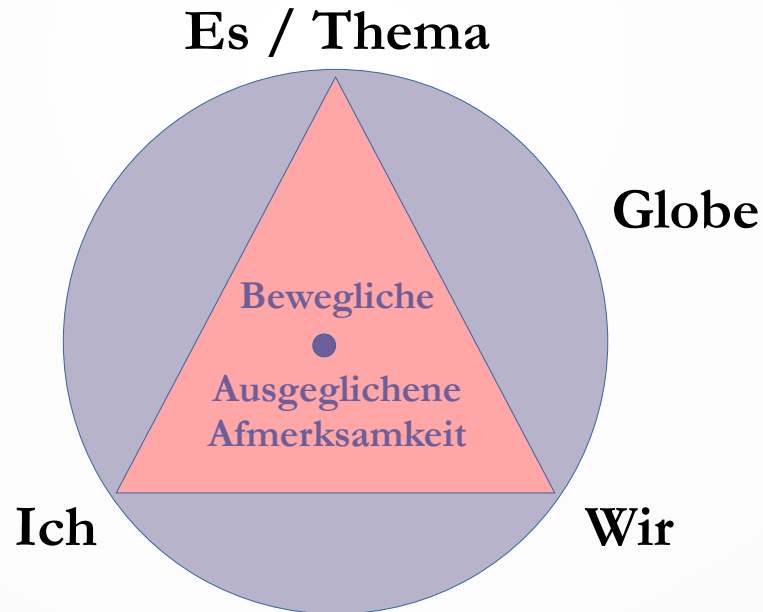
## Balance finden: Die Vier Faktoren Themenzentrierter Interaktion (COHN)

- Eine Modifikation gruppentherapeutischer Technik zum Zwecke der Führung von Gruppen.  
+ Selbstführung in Gruppen: „Be your own Chairperson“ / „Sei dir selbst Vorsitzende:r“
- Lebendiges Lernen: Beweglichkeit der Aufmerksamkeit als Weg zur demokratischen Gruppenerfahrung, zur Ent-Totalisierung von Bildungsarbeit.

Egal an welchem Thema gearbeitet wird:

Wir üben immer auch Selbstverantwortung/Autonomie und Verbundenheit

Das Dreieck in der Sphäre:



# Eine Atmosphäre der Einvernehmlichkeit

Bedeutet für mich:

**Aktive Zustimmung oder Ablehnung lässt sich formulieren, ohne dass dadurch Druck, Scham oder Angst entstehen.**

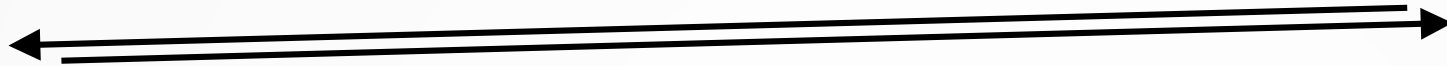
**Vier Schritte  
zu Gewaltverzicht und  
Kooperationsbereitschaft:**

**Eine Einladung  
zum Tanz.**

# Vom Ich zum Du im verbalen Austausch

Grundübung der Gewaltfreien Kommunikation (ROSENBERG).

vgl. „Himmel und Hölle“-Kinderspiel.



**Wahrnehmungen**  
In einer Situation:  
Sinnliche Eindrücke,  
Konkretes Geschehen

**Erwartungen,  
Bewertungen,  
Interpretationen,  
Annahmen,  
Deutungen,  
Vorwürfe**

**Gefühle,  
Affekte**

(Prägungen, Vorlieben  
oder Abneigungen)

Sind Wegweiser,  
Hinweise auf  
Bedürfnisse

**Bedürfnisse**

– hat jede:r, sind  
universell  
– Sind erfüllt, oder  
unerfüllt, we  
Ursache von  
angenehmen oder  
unangenehmen  
Gefühlen ist.

Angebot zur  
Kooperation,  
Wunsch, Bitte,  
Vorschlag,  
Anweisung,  
Strategie,  
Handlungsplan

Schafft Möglichkeit für:

Zustimmung,  
Gehorsam  
vs.  
Ablehnung,  
Widerstand,  
Widerspruch,  
Ungehorsam

Unbehagen wagen.

Warum?

Consent / Aktive Zustimmung miteinander finden.

Fühlt sich z.B. so an:

“Was wir zusammen machen, wollen wir beide.“

“Wir finden eine gemeinsame Lösung“.

“Wir kooperieren aktiv, wir helfen uns gegenseitig.“

Diese Art von Bewusstheit erhöhen und lenken.



## Unbehagen Erleben–Erkennen–Benennen: Best Practices

Wie kann ich durch Unbehagen/Discomfort Bewusstheit auf ein Thema lenken, das mir wichtig ist? Wie kann ich das für Veränderung nutzen?

Denk an eine Situation in der du aktiv Ja oder Nein zu etwas gesagt hast. Wie hast du es formuliert/zum Ausdruck gebracht?

Wie hast du es geschafft, voll zu deinen Gefühlen, Bedürfnissen und Wünschen zu stehen?

Mach es nicht zu kompliziert, es muss nichts ‚Besonderes‘ sein.

### Arbeit in KG – Satzanfänge können helfen:

„Der Kontext / das Angebot / die Situation war ...

Damit ging ich / jemand folgendermaßen um ...

(Verhalten beschreiben: Ausdruck von aktiver Zustimmung oder Ablehnung)

Dadurch wurde mir klar, dass ... / Veränderte sich ... /  
war es möglich dass ...“

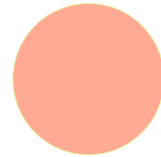
**Bitte paraphrasiert euch gegenseitig**

**+ Stichpunktartige Mitschrift: Was nehme ich/wir mit, was will ich/wir teilen?**

**Resonanzkreis**

**Sich Mitteilen**

**(≠ Diskussion)**



**Mögliche Themen:**

**Entscheidungsfindung: Ja, Nein, Vielleicht?**

**Wie kommen meine Gefühle zustande? Was brauche ich?**

**Wie kann ich es zur Sprache bringen?**

**Was nehme ich mit von diesem Workshop?**

# Literaturliste

**Cohn, Ruth C.** *Von der Psychoanalyse zur themenzentrierten Interaktion: von der Behandlung einzelner zu einer Pädagogik für alle.* Klett-Cotta, 1983.

**Rosenberg, Marshall B.** *Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens.* Übersetzt von Ingrid Holler. Junfermann Verlag, 2016.

**Zink, Julian Philipp Marek.** *Awareness through Discomfort: On the Facilitation of Courage to imagine peaceful Change.* Innsbruck University Press, 2021.

Kunst- und Bildungsprojekt zum Thema Einvernehmlichkeit:

<https://imaginingdesires.at/>

