

Anmeldung zum Seminar „Gewaltfreie Selbstbehauptung“ am 30./31. Aug. 2025

Name, Vorname:.....

Anschrift:.....

.....

Tel.:.....

Email:

.....

Datum, Unterschrift

Die Anmeldung wird erst gültig mit Überweisung der Seminargebühr.

Bitte senden Sie diese Anmeldung per Email oder Post an:

Gerlinde Fritsch
Jaguarstieg 12
25527 Hamburg

Tel. 040 – 491 71 02

Termin und Ort:

Sa., 30.8.25 10 – 18 Uhr
So., 31.8.25 9 – 16 Uhr
in Hamburg-Eimsbüttel

Kosten und Absageregelung:

380 €. FrühbucherInnen 320 € bei Anmeldungseingang *und* Zahlungseingang bis 15.3.25.

Bei Absagen Ihrerseits

- bis 15.6.25 wird eine Bearbeitungsgebühr von

80,- Euro berechnet,

- am oder nach dem 16.6.25 erhalten Sie Ihre Zahlung dann zurück, wenn das Seminar ausgebucht ist und ich eine/n Ersatzteilnehmer/in finde. Ist das Seminar nicht ausgebucht, ist von Ihnen der gesamte Teilnehmerpreis zu entrichten. Dies gilt leider auch für den Krankheitsfall.

Bei einer Absage meinerseits aufgrund von Krankheit oder Pandemie erhalten Sie Ihren Seminarbeitrag vollständig zurück. Weitere Rechte entstehen nicht.

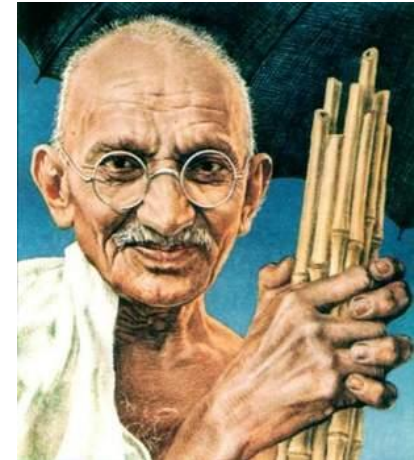
Leitung:

Dipl. Psych. Gerlinde Fritsch, seit 1991 niedergelassene Psychologische Psychotherapeutin in eigener Praxis.

2002-2006 ausgebildet in Gewaltfreier Kommunikation bei Marshall B. Rosenberg, Klaus-Dieter Gens, Robert Gonzales und Wes Taylor.

Gewaltfreie Selbstbehauptung

Von wütender Ohnmacht und ohnmächtiger Wut zur Selbstermächtigung



Gewaltfreie Kommunikation für Fortgeschrittene
30./31. August 2025
in Hamburg-Eimsbüttel

Marshall B. Rosenberg war als Jugendlicher als gewalttätig bekannt. Rückblickend sagte er, er sei froh (!), die „Sprache Detroits“ (= Handgreiflichkeiten) gelernt zu haben. So fähig, für sich einzustehen, erschien es ihm jedoch eine große Hilfe, sich mit Menschen auf andere als gewaltvolle Weise auseinanderzusetzen, indem er die GFK als Alternative zu Aggression und Gewalt „erfand“.

Wenn allerdings Menschen, die zu Selbstlosigkeit und Harmonisieren von zwischenmenschlichen Spannungen neigen, GFK erlernen, laufen sie Gefahr, sich aufgrund ihrer Empathie für andere erneut allzu schnell zurückzunehmen und damit sich selbst Gewalt anzutun, indem ihre eigenen Bedürfnisse auf der Strecke bleiben. Ihre Hoffnung, der Andere, dessen Bedürfnissen sie Vorrang einräumen, werde es ihnen danken und später wettmachen, erfüllt sich häufig nicht. Ohnmächtige Wut darüber vergrößert die eigene Depressivität. Zusätzlich trägt der Wunsch, sich der Gewalt nur mittels herkömmlicher gewaltfreier Kommunikation, Empathie oder Erzeugung einer positiven Atmosphäre entgegenzustellen, zur Hilflosigkeit und Unterwerfung bei. Langfristig sind diese AnwenderInnen von der GFK enttäuscht.

Werden Wut und Aggression nicht auseinandergehalten und entweder kategorisch abgelehnt oder fälschlicherweise beide als „sekundäre“ Gefühle bezeichnet, unter denen stets ein anderes Gefühl liege, führt solche Undifferenziertheit geradezu zwangsläufig zum Erlahmen eigener Schutzreflexe (weil man keinesfalls aggressiv sein möchte) und erhöht tragischerweise das Risiko, selber Opfer zu werden.

Sowohl diejenigen, die gegen Andere gewalttätig sind, wie auch diejenigen, die gegenüber Anderen „nett“ (und damit gegen sich selbst gewalttätig) sind, scheint eine große Hilflosigkeit darüber zu einen, wie die eigenen Bedürfnisse Berücksichtigung finden können und wie man in der eigenen Macht für seine Bedürfnisse bleiben kann. Weder Aggressionen gegen Andere noch der Verzicht auf Wut (und schließlich die unbewusste Wendung der Wut gegen sich selbst) stellen langfristig befriedigende Lösungen dar.

Politisches Vorbild für kraftvoll-wütende und gewaltfreie Selbstermächtigung ist für mich das Jahr 1989 – die sogenannte friedliche Revolution: der Aufstand gegen die herrschenden Verhältnisse, Bewusstheit über die eigene Macht, das konsequente Eintreten für die eigenen Bedürfnisse („Wir sind das Volk!“).

Wie diese Selbstermächtigung und wie gewaltfreier, konstruktiver Widerstand gegen Gewalt und Unterdrückung in unseren privaten Leben aussehen können, wird zentrales Thema des Seminars sein. Berücksichtigung findet auch, wie wir selbstfürsorglich bleiben können, wenn Menschen vorsätzlich und planmäßig uns oder anderen Menschen Schaden zufügen.

Auch werden uns folgende Fragen beschäftigen: Wie können wir unsere Wut und unseren Ärger nutzbar machen für die Erfüllung unserer Bedürfnisse? Wie können wir uns kraftvoll, gewaltfrei und selbstermächtigend ausdrücken? Wie können wir gegen Gewalt, Unterdrückung und Grenzüberschreitungen Widerstand leisten, ohne dass Ande-

re dabei ihr Gesicht verlieren oder verletzt werden? Wie können wir so für uns, für Andere und für fundamentale Rechte machtvoll eintreten?

Dazu werden wir

- mit neuen, von mir bislang nicht veröffentlichten Techniken der Selbstverbindung arbeiten,
- Wut und Aggression unterscheiden,
- den Unterschied von Selbstfürsorge und Egoismus erarbeiten,
- Anzeichen von Gewalt und Unterdrückung erkennen lernen,
- authentisches, gewaltfreies, kraftvolles Sprechen jenseits der Formal-GFK üben,
- uns mit gewaltfreier Selbstbehauptung jenseits des sogenannten „Giraffenschreis“ beschäftigen.

Unabdingbare Teilnahmevoraussetzungen

- Mindestens 13 Übungs-/Trainingstage in GFK unter Anleitung einer GFK-Trainerin /eines GFK-Trainers
- Lektüre von „Praktische Selbst-Empathie. Herausfinden, was man fühlt und braucht.“ (5. Aufl., Paderborn 2014)
- Bereitschaft zur Selbsterfahrung
- Freude an einem strukturierten Seminarprogramm in einer kleinen Gruppe (max. 12 Teilnehmende)
- Lust auf theoretische Inputs.

Rückmeldungen von Seminarteilnehmenden

*„Das Seminar ist das missing link in der GFK.“
„Zentral war für mich der Unterschied zwischen adaptiven und maladaptiven Gefühlen.“*