

## Kommunikation in Bewegung

Erfüllt leben und dabei einen sinnvollen Beitrag in der Welt leisten? – Martin Kirchner / *Pioneers of Change* im Interview mit Irma Pelikan & Christian Lechner / *Wege zur Fülle*.\*



**Pioneers of Change**  
Martin Kirchner ist Mitgründer der Pioneers of Change und Initiator des Online-Kongresses.

Mehr Info:  
[www.pioneersofchange-summit.org](http://www.pioneersofchange-summit.org)

\* Das Interview fand im Rahmen des Pioneers of Change Online-Kongresses 2017 statt.

### Pioneers of Change Online Summit 2018

Über 30 persönliche Interviews mit Gerald Hüther, Vivian Dittmar, Rob Hopkins, Frithjof Bergmann, ...

Melde dich jetzt an:  
[pioneersofchange.org/summit](http://pioneersofchange.org/summit)

**Martin:** *Wie geht's euch gerade und wo seid ihr jetzt im Leben dran? Was begeistert euch gerade?*

**Christian:** Bewegen tut mich grad viel. Es bewegt mich auch, dass ihr diesen Pioneers of Change Summit auf die Beine stellt und 10.000 Leute einladet, inspiriert und ermutigt, beherzt ihren Weg zu gehen. Das ist auch das, was uns drei miteinander verbindet. Wir wollen einen authentischen Beitrag in der Welt leisten, ohne uns zu verausgaben und in alte Muster von Burn-out oder Schubladendenken zu kippen. Das ist keine leichte Aufgabe, ich darf da täglich praktizieren. In Beziehung zu wachsen – mit mir und meinen Mitmenschen – ist das schönste und herausforderndste Abenteuer, das ich bis jetzt erlebt habe. Das Anderssein z. B. meiner Partnerin als Bereicherung zu sehen, ist eine große Chance – für mich selbst! Konkret hat mir Irma die Entschleunigung in mein Alltagsleben gebracht, und ich kann es zum Glück mehr und mehr annehmen.

**Irma:** Was mir momentan am meisten Spaß macht ist, wenn wir in schwierigen Situationen mit Humor und Leichtigkeit dranbleiben. Wenn es weniger um den Ernst des Lebens geht, sondern darum, mit dem Herzen froh zu sein. Gerade in fordernden Zeiten, wie

wir es manchmal im Arbeiten haben, im Familiengefüge oder auch in unserer Wohngemeinschaft mit zwei Familien in einem Haus. Uns – oder mich selbst – mit Humor auf die Schaufel zu nehmen, das ist gerade mein größtes Lernen. Auch den Leuten, die die Tiefe suchen, tut Humor gut.

**M:** *Wenn ich das höre, Dinge leicht und mit Humor nehmen, denk ich mir, vielleicht ist das auch eine Qualität, die auf der Basis von guten Beziehungen oder guter Kommunikation wächst. Wie war euer Weg mit der Gewaltfreien Kommunikation (GfK)?*

**I:** In der Haltung der GfK liegt viel Leichtigkeit. Ich sehe sie als Lebenslernen mit dem Leitstern, alles, auch schwere Situationen, mit spielerischem Innenraum und aus einem freudvollen Herzen heraus zu gestalten. Sie hilft, die Menschlichkeit und die guten Anliegen in allem zu entdecken. Und die Fülle an Möglichkeiten, die aufgehen, wenn ich die Verantwortung dafür übernehme.

**C:** Ich habe am Anfang die GfK nicht ganz verstanden: Ich dachte, ich bin der Gutmensch, und jetzt muss ich ...

**M:** *noch netter sein ...*

**C:** ... und meinen Ärger transformieren und überall die Schönheit sehen

und Harmonie und Achtsamkeit überall hineinbringen. Und alle, die noch immer andere verurteilen und sich ärgern, haben es noch nicht gecheckt. Da bin ich zum Glück weitergekommen und sehe, dass es wirklich um Echtheit und Authentizität geht. Dass jedes Gefühl und jede Stimme zählt, auch die Urteilsstimmen.

**M:** *Was ist für euch der Zusammenhang zwischen GfK und gesellschaftlichem Veränderungsengagement?*

**C:** Ich hab vor Kurzem einen Konflikt von ehrenamtlichen Flüchtlingshelfer\*innen in unserem Dorf begleitet. Alle waren sehr bemüht und haben sich echt engagiert. Nur was ist entstanden, wenn zehn Leute versuchen miteinander zu helfen: Nach einem Jahr haben sie nicht mehr miteinander geredet. Das ist für mich ein Weckruf: Es hilft nicht, allein die guten Werte und guten Taten auf unsere Fahnen zu hissen und dafür zu gehen, sondern es geht auch darum, die Kommunikation oder den Kontakt zu sich und den anderen nicht zu verlieren. Ich glaube, das hat immer wieder eine Parallele: Wenn man sich selbst nicht mehr spürt, z. B. wenn man sich wo reinfuchst, dann nimmt man die anderen auch nicht mehr ganz wahr, im Sinne von sich ganz spüren,



sich ausdrücken und auch den anderen hören zu können. Meine Vision einer gesellschaftlichen Entwicklung ist, wo wir GANZ sein dürfen, wo wir anpacken und g'scheit was verändern, aber uns genauso auch spielerisch begegnen, uns berühren und uns verletzlich zeigen können, und dafür ist die Gewaltfreie Kommunikation für mich ein sehr verbindendes Werkzeug.

**I:** Ja, das unterstreich ich! Und dass der Wandel bei mir selbst anfängt. Das heißt für mich, dass wir mit der Welt umgehen, wie wir mit uns selbst umgehen im Inneren. Die Gewaltfreie Kommunikation ist eine Methode, die mir hilft bewusst zu bekommen, wie ich mit mir selbst umgehe. Wie viel meiner eigenen Vielfalt ich unterdrücke, inwiefern ich Raubbau an mir betreibe oder welche Müssen- und Sollen-Stimmen mich leiten und ich das von anderen auch verlange, weil ich es von mir verlange.

**M:** *Also innere Stimmen, die mir sagen: „Du musst ...! Du sollst ...!“*

**I:** Innere Zwänge mit oder ohne Stimme. Aber wo ich merk, dass ich auf die Palme geh, wenn das jemand anders macht, als ich es mir wünsche. Wo ich erst langsam bewusst bekomme, dass ich mich anders entscheiden kann.

**M:** *Ich weiß, wie sehr ihr berührt seid von dem, was in der Welt alles los ist, was alles stirbt, und von dem Wahnsinn da draußen. Wie geht's euch da mit diesen inneren Antreibern, da muss man doch was tun, schneller, größer, mehr Impact ... Wie habt ihr es geschafft, diese Stimmen innerlich zu transformieren oder ihnen einen Rahmen zu geben?*

**Meine Vision einer gesellschaftlichen Entwicklung ist, wo wir GANZ sein dürfen, wo wir anpacken und g'scheit was verändern, aber uns genauso auch spielerisch begegnen, uns berühren und uns verletzlich zeigen können ...**

**I:** Ich glaube, vor allem durch Dankbarkeit und Demut. Besonders zu wissen, dass das, was ich beruflich mache, für mich einfach viel Sinn macht. Klar ist es nur ein kleiner Bereich, aber einer an der Wurzel. Ich habe in meiner beruflichen Laufbahn verschiedene Arten zu Wirken ausprobiert: in einem wissenschaftlichen Institut für Politikberatung, genauso für Naturschutz ganz draußen im Feld zu sein. Und wenn ich jetzt Feedbacks zu meiner

Arbeit bekomme oder auch einfach zähle, wie viele Menschen ich erreiche, werden die Stimmen einfach satt. Und Demut ... im Begleiten unseres eigenen Kindes zu erleben, wie viel Impact ich habe, auch wenn's nur für einen Menschen ist, und wie viel Energie und Zeit ich dahin lenken möchte und nicht anderswo hin.

**C:** Ich kenne die Frage von Impact, Druck und Anspruch sehr laut in mir. Wie kann ich mein Leben so radikal ändern, dass es wirklich niemandem mehr Leid zufügt? Worum's mir wirklich geht, ist: „Wie kann ich mein Leben so gestalten, dass ich mir selbst Inspiration bin und dass ich als Mensch eine Freude, ein Geschenk bin?“ Mein Wirkungsradius darf dabei organisch wachsen. Klar würde ich heute gern den Bundeskanzler erreichen, ökologische Steuerreformen einbringen und achtsame Kommunikation und bewusstes Körpergespür in Schulklassen unterrichten, vor allem für die Lehrer\*innen. Und ja, ich brauche engagierte Ziele, die mich aus der Komfortzone bringen. Dann darf ich auch einmal ein paar Nächte durcharbeiten, aber ich glaube nicht, dass das jedes Jahr und jedes Projekt lang funktioniert. Erst wenn ich auch auf mich und meine Beziehungen achte, ist es ein nachhaltiger Beitrag zum Ganzen. 📌



### Wege zur Fülle

Irma Pelikan & Christian Lechner leiten seit 2010 Kurse in Gewaltfreier Kommunikation und artverwandten Zugängen.  
[www.wegezurfaelle.net](http://www.wegezurfaelle.net)

### Einführungsseminare

**Gewaltfreie Kommunikation:**  
26. – 28. Jänner 2018  
28. Februar – 1. März 2018  
23. – 25. März 2018

**Basistraining Authentische Kommunikation (3 Module):**  
ab 9. – 11. März 2018

**Gruppen leiten Fortbildung (3 Module):**  
ab 8. – 10. November 2018