

# Acht Wintertage voller Wertschätzung

Osterberg-Seminar: Familien üben zum Jahreswechsel friedvolle Kommunikation und haben Spaß

**NIEDERKLEVEEZ** Die kostbare Zeit zwischen Weihnachten und Neujahr ist im Osterberg-Institut traditionell für ein besonderes Familienangebot reserviert: für das Winter-Seminar zur Gewaltfreien Kommunikation (GFK). In Niederkleevez sind derzeit rund 50 Frauen, Männer und Kinder versammelt, um in der Bildungseinrichtung bis zum 4. Januar Achtsamkeit, Verständigung, Kreativität und Gemeinschaft zu erleben.

Armin Torbecke ist zum fünften Mal dabei. Er gehört zum fünfköpfigen Team, das die Winterfreizeit 2006 ins Leben rief und seither gestaltet. Mit dabei sind Mediatoren, Studenten der Kulturwissenschaft, Erlebnispädagogen, Coaches und Trainer in Vergebungsarbeit.

Torbecke, selbst Mediator und GFK-Trainer, reiste mit Partnerin und dreijähriger Tochter an. „Für uns bedeuten diese acht Tage Leben in einem veränderten Umfeld, in einem Feld, das offen ist für Einfühlung, für Bereitschaft zur gegenseitigen Unterstützung und Wertschätzung. All dies tut uns gut und inspiriert unsere Familie.“

Ein typischer Winterseminar-Tag beginnt, jedenfalls für die Frühaufsteher, mit stiller Meditation. In der Morgeneinstimmung nach dem Frühstück werden die Vorhaben besprochen. Am Vormittag bietet ein Seminarteam verschiedene Workshops an, zu GFK und Konfliktklärung, zu Vergebungsarbeit nach der sogenannten Tipping-Methode, Visionsarbeit und Achtsamkeit.

Parallel dazu macht ein zweites Team vorwiegend den Kindern und Jugendlichen kreative und spielerische Angebote wie Theater, Basteln oder Filzen. Ein fester Programmpunkt vor dem Abendessen ist das „Feiern und Bedauern“. Dabei werden in großer Runde erfüllte wie unerfüllte Bedürfnisse des zurückliegenden Tages rekapituliert und gewürdigt.

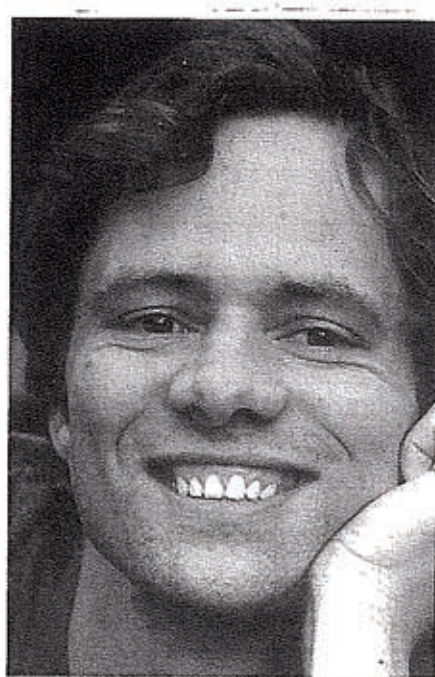
Es sind solche Rituale des miteinander Teilens, die laut Armin Torbecke das Wesen von GFK-Familienseminaren prägen. „Wir lernen voneinander, uns gemeinsam zu organisieren und eine Atmosphäre des Respekts und der Wertschätzung zu schaffen.“

Entscheidungen werden in gemeinschaftlichen Prozessen getroffen, sie sind nicht die Ausnahme, sondern Teil

der täglichen Selbstorganisation. Dabei zähle die Stimme eines Kindes stets genau so viel wie die eines Erwachsenen. „Das ist herausfordernd, man braucht Geduld und Gleichmut. Aber die Ergebnisse dieser unbedingten Gleichberechtigung rühren uns oft zu Tränen.“

Fortbildungen, meint Armin Torbecke, würden zuweilen als recht losgelöst vom Alltag erlebt. Entsprechend hart könne schon mal die Landung im Gewohnten ausfallen. Das sei beim GFK-Winterseminar anders: „Wir teilen über acht Tage unsere Leben miteinander. Dann fällt es leicht, die guten Dinge, die wir dabei erfahren, mit in den Familienalltag, in unsere Beziehungen und sogar in den Beruf zu nehmen.“

oha



Armin Torbecke leitet ein Seminar für gewaltfreie Kommuni-