

Der Orca schwimmt weiter

Ablösung *Neue TrainerInnen übernehmen Verantwortung*

Warum heißt ihr eigentlich Orca-Institut? Diese Frage wurde uns in den vergangenen 24 Jahren oft gestellt und wir haben uns immer gefreut, eine Antwort zu geben: Als wir unser Institut gegründet haben, haben wir nicht daran geglaubt, dass wir uns so stark etablieren würden und haben aus einer Laune heraus die Namensgebung zu einer Minutensache gemacht. Conny hatte gerade einen Artikel in National Geographic über Orcas gelesen und war begeistert von den sozialen Fähigkeiten dieser Tiere. Da sie unter anderem ihre Konflikte in ihren eigenen Sozialverbänden gewaltfrei regeln, erschien der Name für uns passend und wir haben diese wunderbaren Lebewesen zu unserem Symboltier gemacht.

Was brauchten wir noch zur Gründung des Orca-Instituts? Zwei Menschen Anfang 40, die mitten im Berufsleben standen – Kurt leitete als Geschäftsführer eine NGO, die sich für Soziale Verteidigung engagierte, Conny war Lehrerin an einer Gesamtschule – so trafen wir uns über 20 Jahre nach der Zeit unserer Jugendliebe wieder und hatten gemeinsam den Mut, einen kompletten Neuanfang zu starten.

Angeschlagen und gleichzeitig gestärkt durch zwei Scheidungen nach langjährigen Ehen, haben wir uns intensiv mit dem Thema Konfliktbearbeitung und Mediation beschäftigt und gespürt, dass es da etwas Verbindendes zwischen uns gibt, das wir weiter erforschen wollten.

So haben wir alles, was wir damals zu diesem Thema fanden, verschlungen, und uns auf den Weg gemacht, Mediation praktisch zu erlernen.

Kurt hatte 1992 schon in Minden den Bundesverband Mediation e.V. mitgegründet und war durch seine Arbeit mit dem Thema vertrauter als Conny, deren Erfahrung bis dahin nur im Bereich Schülermediation lag. Die Sehnsucht nach Frieden, Harmonie und sinnvollem Beitragen zum Leben war groß und so haben wir uns getraut, ein Angebot der Ev. Erwachsenenbildung Niedersachsen/Braunschweig anzunehmen und 1999 eine erste Mediationsausbildung anzubieten. Parallel dazu entwickelten wir



Wachwechsel im Orca-Institut Bad Oeynhausen: Obere Reihe v. l.: Sybille Herold mit den GründerInnen Kurt Südmersen und Conny Timm sowie Sonja Rabbe. Untere Reihe v. l.: Marc Maßhoff, Mandy Lüdeking, Thomas Streipert, Claudia Coers.

unsere eigene Mediationspraxis. Damit war das Orca-Institut gegründet.

Die folgenden Jahre waren geprägt von großem Engagement. Wir haben manchmal kaum gewusst, wo wir uns gerade befanden, denn wir sind im gesamten norddeutschen Raum unterwegs gewesen und haben an sehr vielen verschiedenen Orten arbeiten dürfen. Nebenbei bildeten wir uns weiter, da wir spürten, dass es noch weit mehr zu entdecken gibt. So ist es nicht verwunderlich, dass wir schon bald auf die Gewaltfreie Kommunikation trafen und

von da an das Glück hatten, noch viele Seminare bei Marshall B. Rosenberg besuchen zu können. Die Haltung der GFK hat unser Leben und Wirken stark verändert und wir machten uns jetzt erst richtig bewusst, welche Sehnsucht hinter unserer Entscheidung gestanden hatte, nochmal von vorn zu beginnen.

Nach einigen Jahren des Lernens und Übens haben wir dann auch die GFK mit in unser Angebot übernommen und boten von nun an Ausbildungen an verschiedenen Orten und Intensivwochen auf den Nordseeinseln an. Unser

Radius hat sich nochmal erweitert, denn wir bekamen 2004 eine Anfrage von zivik/Auswärtiges Amt, ob wir innerhalb eines Versöhnungsprojekts in Myanmar, der ehemals britischen Kolonie Birma, eine Mediationsausbildung auf Basis der GFK anbieten könnten. Wir haben nicht lange überlegt, sondern diese Herausforderung, in einem Land, das von einer Militärdiktatur beherrscht wurde, unsere Idee von Friedensarbeit zu vermitteln, mit Freude und Aufregung angenommen.

Friedensarbeit in Myanmar

So entwickelte es sich, dass wir in den folgenden sechs Jahren regelmäßig nach Myanmar reisten und dort in Aufbaukursen Menschen, die Führungsverantwortung in vielen unterschiedlichen Bereichen hatten, ausbilden durften. Der Kontakt zu den Teilnehmenden und den Projektträgern im Land wurde im Laufe der Jahre intensiv und so bekamen wir Einblicke in die Kultur dieser bis dahin eher abgeschotteten Gesellschaft. Wir waren glücklich, an der Unterstützung der Zivilbevölkerung, deren Ziel der Aufbau demokratischer Strukturen war, mitwirken zu dürfen und sind umso mehr erschüttert, dass das Militär bei einem Putsch im Februar

2021 die Macht wieder an sich gerissen hat. Trotzdem hoffen wir, dass die Haltung, die wir den Teilnehmenden vermitteln konnten, sie gestärkt hat, zu sich zu stehen, ihre Verbindungen zu nutzen und ihre Ideale weiter zu verfolgen.

Als das Projekt in Myanmar auslief, bekamen wir eine Anfrage der Deutschen Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) für Mediationsausbildungen in Timor Leste, einem Postkonfliktland, das unter den heftigen Auswirkungen eines Bürgerkrieges mit einem Genozid litt. Wir durften dort Trainer (ja, alles Männer) für Mediation ausbilden, die wiederum die Landbevölkerung ausbildeten, um eine

Alternative zu der von Korruption geprägten Konfliktbearbeitung zu etablieren.

Das Besondere war, dass wir hier im Projekt mit einem deutschen Juristen zusammengearbeitet haben, der von uns GFK lernte, und der parallel dazu mit dem Justizministerium von Timor Leste einen Gesetzesentwurf erarbeitete, der GFK enthält. So war oder noch ist Timor Leste das erste Land der Vereinten Nationen, das die Gewaltfreie Kommunikation in einem Gesetz zur Mediation verankert hat.

Diese beiden Projekte waren uns eine Herzensangelegenheit und haben uns und unsere Arbeit nachhaltig beeinflusst.



In Myanmar unterrichteten Kurt und Conny sechs Jahre lang Mediation auf Basis der GFK

die Haltung der GFK nicht mehr vorstellbar!

So haben wir während der letzten 24 Jahre unseres Lebens mit einer Menge Menschen arbeiten dürfen, die die GFK schätzen und die Motivation hatten, die Haltung in ihrem persönlichen Umfeld zu leben. Darüber hinaus gab es auch Teilnehmende, die Marshalls Vermächtnis des sozialen Wandels mit unterstützen, indem sie die GFK in Schulen, Organisationen und Institutionen sowie an Interessierte weitergeben.

So trafen wir im Laufe der Zeit auf viele, die inzwischen als TrainerInnen in diesem Bereich arbeiten. Sechs davon haben uns über die Jahre mehr und mehr begleitet und wir durften zunehmend ihre Unterstützung genießen. Sie haben viel Erfahrung gesammelt und erfüllen unsere Bedürfnisse nach Offenheit, Transparenz und Vertrauen.

Nun werden Claudia Coers, Mandy Lüdeking, Marc Maßhoff, Sonja Rabbe, Sybille Herold und Thomas Streipert den Orca weiter lebendig halten. Sie haben den zweiten Teil dieses Artikels verfasst und stellen sich dort vor. Wir sind sehr dankbar für ihr Wirken und unsere Verbindung.

Wir haben von Hartmut Rosa den inspirierenden Satz: „Wir müssen aufhören.“ Wenn wir aufhören, zum Beispiel Geräusche zu machen, wird etwas anderes hörbar. Darauf sind wir jetzt gespannt. Wir hören mit großer Freude und Entspannung auf, lassen uns ein auf das, was nun kommt, und verneigen uns in Demut und Dankbarkeit vor euch.

Kurt Südmersen und Cornelia Timm

Wir sind die Neuen im Orca-Institut

In Demut und Dankbarkeit verneigen auch wir uns vor Conny und Kurt und allen, die GFK leben und teilen, und uns dadurch Gelegenheit gegeben haben, auf diese ganz besondere Weise in Kontakt zu kommen und zusammen weiter zu wachsen. Wir, das sind **Claudia Coers, Sybille Herold, Sonja Rabbe, Mandy Lüdeking, Marc Maßhoff und Thomas Streipert** – sechs Menschen mit ganz unterschiedlichen

Der Orca schwimmt weiter

beruflichen Hintergründen: als Kulturwissenschaftlerin und Yoga-Lehrerin, Geschäftsleitung im Bildungsbereich, Organisationsentwicklerin, Klinik-Leitung, Verwaltungsbetriebswirtin und Künstler. Sechs Menschen, die sich nun aufmachen, gemeinsam mit dem Orca weiter zu schwimmen. Wir haben diesen Artikel miteinander entwickelt als Versuch, das, was uns im Jetzt verbindet, so auszudrücken, dass wir sowohl als Team als auch als Individuen sichtbar werden mögen.

Die erste GFK-Erfahrung erlebten wir alle gleichermaßen als Ankommen und Losgehen. Dabei sind wir motiviert von der großen Sehnsucht, persönliche Beziehungen friedlicher und heilsamer zu gestalten, uns selbst besser verstehen und auszudrücken zu lernen. Wir sind in den vergangenen zehn Jahren zu unterschiedlichen Zeitpunkten mit der GFK in Kontakt gekommen. Für jeden von uns war das eine „Bio-

grafie-entscheidende“ Begegnung, wie Kurt es formulieren würde. Das Betreten und Gehen des GFK-Weges war von einem warmen Gefühl des Nach-Hause-Kommens begleitet. Und das ist bisher auch so geblieben.

Sybill:

„Die erste Berührung mit der Gewaltfreien Kommunikation war für mich ein Paradigmenwechsel. Gefühle brauchen keine Berechtigung, der Satz hat mich umgehauen. Zu erleben, dass ich okay bin, wenn ich berührt bin, diese Lebendigkeit mit anderen zu teilen und sie bei anderen zu erfahren, war für mich ein wertvolles Geschenk auf dem Weg zu mir selbst.“

Sonja:

„Hier fällt mir das Zitat von Ram Dass ein, dass mich während eines GFK-Moduls sehr berührt hat: „Wir begleiten einander einfach nur nach Hause.“ Als ich 2017 in einem Bildungsurlaub

die GFK kennenlernte, wusste ich gleich, das ist „meins“, hier bin ich zuhause. Damals konnte ich es gar nicht so richtig beschreiben, ich wusste nur, dass ich weitermachen wollte und habe im GFK-Kontext erlebt und erfahren, dass es nicht um's „Machen“, sondern vielmehr um „Sein“ geht.“

Mandy:

„Menschen zu treffen, die die Sehnsucht teilen, das Miteinander schöner zu gestalten, als ich es jahrelang eingeübt hatte, dafür bin ich immer noch jeden Tag unglaublich dankbar – üben und lernen dürfen mit der ganzen Lebendigkeit des Momentes. Auf einmal gab es das Wort ‚Verbindung‘ in meinem Leben. Berührung und Dankbarkeit, wenn sie spürbar ist, Trauer und Akzeptanz, wenn es gerade nicht gelingen mag, einfach da sein.“

Claudia:

„Das Lernen und Wachsen in den letzten Jahren, vor allem in den Vertiefungswochen und in der Ausbildung bei Conny und Kurt, sowie auch bei Gerhard Rothhaupt und Robert Gonzales, haben ein tiefes Sehnen in mir berührt, wie es ein unbekannter Verfasser formuliert hat: „Umgib dich mit Menschen, die dich wachsen sehen wollen.“ Ja, das ist es, was ich möchte: Zu Lern- und Forschungsräumen einladen, die uns erlauben, mit der Fülle unserer Erfahrungen zu sein.“

Marc & Thomas:

„Endlich war da eine Möglichkeit, das, was uns wirklich bewegt, verständlich ausdrücken zu können, verbunden mit unserer Sehnsucht, und nicht als Vorwurf oder Forderung. GFK integrieren in den stinknormalen Beziehungsalltag – das war eine der schönsten Herausforderungen in unseren bisher 20 gemeinsamen Jahren.“

Wir alle haben das Miteinander wachsen in Seminaren und Ausbildungen beim ORCA-Institut mit Conny und Kurt erleben dürfen und dabei kontinuierlich Unterstützung erfahren. Die Begegnungen mit den beiden waren stets geprägt von Herzenswärme, tiefer Achtung der eigenen Prozesse, liebevoller Zugewandtheit und nicht zuletzt von wunderbarem Humor.

Jede und jeder von uns hat auf ihre oder seine Weise erleben können, wie befreiend es ist, erlernten Urteilen auf den Grund zu kommen,

Schmerz und Trauer zuzulassen und Vergebung zu praktizieren. Diese vielfältigen Erfahrungen helfen uns auch in unserer Zusammenarbeit immer wieder dabei, herausfordernde Situationen, Konflikte oder Ungewissheiten gelassener anzunehmen und wieder mit unserer Sehnsucht und Lebendigkeit Kontakt aufzunehmen.

„Wir können wachsen, weil wir von Menschen umgeben sind, die uns wachsen sehen wollen.“

Für uns alle war und ist erlebbar, wie berührbar Conny und Kurt sich zeigen, wie präsent und ansprechbar, zuverlässig und verbindlich im Kontakt. Die beiden haben aus ihrer zutiefst mitfühlenden Lebens-Grundhaltung heraus immer wieder Einladungen ausgesprochen, ob zur Annahme von Unterstützung bei akuten Herausforderungen, zur Zen-Meditation mit Kurt im eigenen Dojo, dazu, uns selbst und anderen zu vertrauen. Die Hingabe, mit der Kurt und Conny die GFK leben und weitergeben, war für uns so prägend, dass wir mehr und mehr den Ruf in uns vernehmen konnten, diese Erfahrungen auch selbst weiterzutragen. Ihre Einladung, die Arbeit des ORCA-Institutes als Team fortzusetzen, erfüllt uns mit tiefer Dankbarkeit und Worte können nur begrenzt beschreiben, wie berührt wir sind von dem Vertrauen, das die beiden uns damit schenken.

Wir blicken mit Freude und Demut auf die Möglichkeit, die Verbindungsarbeit und die Liebe, die wir erfahren haben, auf unsere Weise weiter in die Welt zu bringen. Gleichzeitig ist dies für uns alle auch ein Wachstumsprozess, der uns neue Übungsfelder eröffnet, auf deren Entdeckung beim Gehen des Weges wir schon gespannt sind. Anstelle von Konkurrenz möchten wir Solidarität und Gemeinschaft leben und dabei aufmerksam und konstruktiv mit Irritationen und Spannungen umgehen.

„Im Vertrauen, immer wieder loszulassen und einen stimmigen Weg miteinander zu finden.“

Die verbindende Erfahrung und Haltung, die wir zusammen erlebt haben, schenkt uns Vertrauen für eine gelingende Zusammenarbeit. Wir sind dankbar für diese Verbindung, die uns trägt mit dem Wissen, dass wir alle unsere individuellen Rahmenbedingungen, Ressourcen und Lebenssituationen haben und damit auf vielfältige Weise zum Gelingen eines Ganzen beitragen können. Gegenseitige Wertschätzung – mitsamt unseren Begrenzungen – ist für uns die Basis, der ORCA-Herde eine schwimmfähige

Form zu geben und im Vertrauen miteinander aktiv zu werden.

Durch die Vielfalt unserer Hintergründe, Erfahrungen und Blickwinkel können wir einander gut ergänzen und sind bereits erprobt darin, in unterschiedlichen Kombinationen GFK-Trainings und Mediationen durchzuführen. Dabei haben wir ein wunderbares Zusammenspiel von Kreativität, Leichtigkeit und Tiefe erlebt, das uns Schwung für die Zukunft gibt und Lust auf mehr macht.

„Beitragen, Sinn und Selbstwirksamkeit erleben mit dem, was unsere Herzen berührt.“

Gemeinsam möchten wir Angebote machen, die Verbindung, Wachstum, Verstehen und Lebendigkeit von einzelnen Personen und Gruppen fördern. Viele der bestehenden Angebote des ORCA-Institutes wollen wir weiterführen und gegebenenfalls noch ausbauen. Wir arbeiten dabei mit verschiedenen Trägern der Erwachsenenbildung zusammen, unter anderem mit der Evangelischen Erwachsenenbildung (EEB) Niedersachsen, dem Bildungsforum (BF) Minden und dem Wittekindshof in Bad Oeynhausen.

Unser Angebot umfasst:

- Mediationen (unter anderem) für Paare, Familien und Teams
- Ausbildung in Mediation (auf Basis der GFK)
- GFK-Seminare (als Bildungswochen) sowie Basis- und Vertiefungsausbildungen in GFK
- Workshops und GFK-Trainings für Organisationen, Teams und Firmen
- Organisations- und Teamentwicklung
- GFK-Coachings für Einzelpersonen

Daneben bieten wir auch individuell zugeschnittene Workshops und Trainings in GFK, Zusammenarbeit und Konfliktbearbeitung für Organisationen, Teams und Firmen an. Ganz im Sinne von Marshall B. Rosenbergs Idee, die GFK als Haltung zu begreifen, die nicht nur unsere individuellen Beziehungen lebendiger und ehrlicher macht, sondern auch als einen Weg, der auf tiefgreifende

gesellschaftliche Veränderungen hinzielt, auf mehr Fairness, Transparenz und mitgestaltender Teilhabe aller an der Fülle des Seins.

Die Neuen im Orca-Institut**Claudia Coers**

Kulturwissenschaftlerin, GFK-Trainerin (im Abschluss des CNVC-Zertifizierungsprozesses), Yoga-Lehrerin

**Sybille Herold-**

Geschäftsführung im Bereich Bildung am BF Minden, Mediatorin, GFK-Trainerin

**Mandy Lüdeking**

Organisations- und Teamentwicklerin, GFK-Trainerin, Mediatorin

**Marc Maßhoff**

Arzt (Klinikleitung) am Herz- und Diabetes-Zentrum NRW, Personal- und Projekt-Management, GFK-Trainer

**Sonja Rabbe**

Verwaltungsbetriebswirtin, GFK-Trainerin, Mediatorin



Thomas Streipert
Sänger, Schauspieler, Regisseur und vieles mehr, GFK-Trainer (im CNVC-Zertifizierungsprozess), Mediator

