

## Was verbindet die „Klärungs- und Lösungsaufstellung“ (KLAR) mit der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg?



Die Begleitung eines tiefen KLAR-Aufstellungsprozesses ist vor allem durch **ZUHÖREN** geprägt.

Egal, ob ich online (mit Figuren) oder live mit stellvertretenden Menschen arbeite, ich spiegele durchweg jede innere Bewegung der aufstellenden Person **EMPATHISCH**. Für mich als GFK-Trainerin ist wesentlich, dass ich auch in der Aufstellungsarbeit Menschen aus der Haltung und mit den Prinzipien sowie Schlüsselunterscheidungen der GFK begleite.

### **Was ich als GFK-lerin an der KLAR-Methode schätze:**

Die KLAR-Aufstellungsmethodik besteht zu **80% aus der Unterstützung aktiver GFK-Selbstempathie und -Selbstklärung** zu einem konkreten „Anliegen“.

Im letzten Abschnitt des Aufstellungsprozesses, wo es um das Einüben gewaltfreier gesunder Abgrenzung im Sinne des **Einstehens für eigene Bedürfnisse** geht, arbeiten wir mit dem Kommunikationsaspekt der GFK:

Weg von aggressiven Du-Botschaften, Forderungen usw. hin zu **klaren und respektvollen Ich-Botschaften, die beides ermöglichen: Die Erfüllung und den Schutz meiner Bedürfnisse und die des Gegenübers** (ca. 20% der Aufstellung).

Da die Aufstellungsarbeit mit Raum und Körper arbeitet – also mit dem limbischen Teil des Gehirns - können hier **tiefe blockierende Glaubenssätze gelöst** werden, die bisher von einer gewaltfreien Haltung abgehalten haben, wenn es um besonders herausfordernde Themen ging.

#### Ein Beispiel aus der Aufstellungsarbeit:

Eine aufstellende Person antwortet auf meine Frage, was sie mit Blick auf ihren Kollegen fühlt: „*Ich habe Angst vor meinem Kollegen, weil er hinter meinem Rücken Schlechtes über mich redet!*“.

#### Nicht gewaltfrei könnte aktives Zuhören im Extrem so lauten:

„Dein Kollege macht dir mit seinen Intrigen Angst? Du fühlst dich von ihm hintergangen?“ (=Verstärkung des Täter-Opfer-Denkens, Gedanke statt Primärgefühl, Bewertung, Schuldzuweisung usw.) Empathie nach GFK mit Primär-

#### /Körpergefühlen:

„Du fühlst dich ängstlich, wenn du ihn anschaust? ... Magst du mal in deinen Körper spüren, wo du das fühlst?“ ... „Was sagt dir dein Körper, was du bräuchtest?“ ... usw.