

Wie aus dem Wolf in uns eine Giraffe wird

Seminar zu gewaltfreier Kommunikation im November: Sich über Muster bewusst werden

Von Vera Müller

■ Idar-Oberstein. „Überall, wo Menschen aufeinandertreffen – sei es zu Hause, am Arbeitsplatz, in der Schule, im Verein oder in der Freizeit – wird kommuniziert. Wie wir das tun, im Guten wie im Schlechten, haben wir als Kinder von unseren Eltern und unserem nahen Umfeld gelernt“, betont Barbara Zschernack, Frauennotruf-Mitarbeiterin in Idar-Oberstein und seit vielen Jahren Trainerin in Sachen Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall Rosenberg (US-amerikanischer Psychologe und international tätiger Mediator, der 2015 verstorben ist). Mit einigen Verhaltensweisen sei man vielleicht heute noch froh, andere würde man gern verändern, wisse aber nicht, wie das gehen soll. Hier setzen die Seminare in gewaltfreier Kommunikation an. Es gibt Gelegenheit, sich über die gelernten Kommunikationsmuster bewusst zu werden, sich selbst und andere besser zu verstehen, und bietet Wege, sich eine neue Kommunikationskultur anzueignen. Dabei befassen sich die Teilnehmer auch mit dem Thema „Fair Streiten“, denn faires Streiten sei eine wichtige Grundlage für langfristige und zufriedene Beziehungen. Einen nächsten Termin gibt es bereits, es sind noch Plätze frei:

Der Einführungskurs in gewaltfreier Kommunikation findet am 15. und 16. November, jeweils von 10 bis 18 Uhr, im Frauennotruf in der Mainzer Straße statt. Das zweitägige Seminar vermittelt schwerpunktmäßig die Grundelemente der gewaltfreien Kommunikation, mit deren Hilfe die Teilnehmenden lernen, sich für ihre eigenen Wünsche einzusetzen und gleichzeitig noch zu hören, was das Gegenüber gerne hätte. Es gehe darum, Zusammenhänge tiefer zu verstehen und nicht im Affekt „an die Decke zu gehen“. Alte unbefriedigende (Familien-)Strategien können gelöst, neue Sprach- und Denkmuster gelernt und eine neue Streitkultur entwickelt werden, sagt Zschernack. Zu den Grundlagen der GFK zähle insbesondere die Fähigkeit, für sich selbst und andere Empathie aufzubringen, sich einzufühlen, ohne unbedingt dem Verhalten der anderen Person zuzustimmen. Susanne Findler wird beim Seminar referieren: Gewalt fange nicht erst bei den ersten Handgreiflichkeiten an, sondern wenn Menschen, sei es aus Hilflosigkeit, Überforderung, Ohnmacht, Ärger oder Wut ihre Emotionen an anderen „auslassen“. Das hinterlasse zwar keine sichtbaren Spuren wie bei körperlicher Gewalt, dafür aber Verletzungen in der Seele. Die gewaltfreie Kommunikation sei ein



Die Frauennotruf-Mitarbeiterinnen Barbara Zschernack und Miriam Kösterkamp befassen sich mit gewaltfreier Kommunikation.

Foto: Martina Zipf

wertvolles Instrument für alle Menschen, die sich selbst und ihre Mitmenschen besser kennen und verstehen lernen möchten. „Für uns als Frauennotruf ist dieser Kurs ein wichtiger Beitrag zur aufrichtigen Verständigung der Geschlechter und somit auch zur Gewaltprävention“, betont sie. Das Seminar solle Handwerkszeug vermitteln, wie man an Konflikten wachsen kann, und ist sowohl für den privaten wie für den beruflichen Zusammenhang hilfreich. Eine Rolle

dabei spielen die Wolfssprache (beleidigend und kritisierend) und die Giraffensprache (einfühlsam und reflektiert). Susanne Findler und Barbara Zschernack haben die GFK im Jahr 2002 kennengelernt und über zwei Jahre viele Ausbildungswochenenden absolviert und sowohl beruflich als auch im privaten Umfeld, der Familie, im Freundeskreis und in der Partnerschaft als sehr hilfreich erlebt: „Beziehungen zu anderen Menschen haben sich ins

Positive verändert, Konflikte sind nicht mehr angstbesetzt, sondern werden als spannende Herausforderung erlebt, die häufig zur tieferen Verbindung führen, wenn sie auf diese Art und Weise angegangen werden und sich zeigen kann, welche Bedürfnisse nicht genährt waren.“ Auch in Zeiten der Polarisierung und Unsicherheit sei GFK ein wunderbares Handwerkzeug, um die Bedürfnisse der Menschen hinter den bevorzugten Strategien zu se-

hen und vor allem, „dass alle Menschen weltweit dieselben Bedürfnisse haben: Selbstbestimmung, Freiheit, (finanzielle) Sicherheit, Zugehörigkeit, Liebe“. Innerhalb der vergangenen Jahre wurden 20 Seminare dieser Art veranstaltet, die Teilnehmer sind vorwiegend Frauen. red

+ Infos und Anmeldung unter: www.frauennotruf-idar-oberstein.de oder Tel. 06781/45599

Die pure Seele des Blues erleben

Band 24 Nights holt Eric Claptons Kult-Album von 1992 zurück – Tribute-Show zum legendären Unplugged-Konzert gastiert im Stadttheater

■ Idar-Oberstein. Eric Claptons MTV Unplugged-Konzert von 1992 gilt als eines der legendärsten Akustik-Sets der Musikgeschichte. Die Show „Eric Clapton Unplugged performed by 24 Nights – MTV’s Magic Live Again“ ist ein Highlight für alle, die ein authentisches Eric-Clapton-Tribute erleben möchten. Am 19. November, 20 Uhr, kommt das Event ins Stadttheater Idar-Oberstein, teilt die Agentur Resetproduction in einer Ankündigung mit. Die Band 24 nights lässt das emotionale „Unplugged“-Ereignis neu aufleben und bringt die unvergessliche Atmosphäre dieser ikonischen Show zurück auf die Bühne. Gegründet haben sich 24 Nights im Sommer 2023 in Italien. Enrico Santacatterina, geboren 1962 in Padua, ist Sänger und Gitarrist der Band. Mit sechs Jahren begann er, das virtuose Gitarrenspiel zu erlernen. Seit Beginn seiner professionellen Musikerkarriere in den 1980er-Jahren hat er eine umfangreiche Diskografie als Künstler, Musiker und Produzent aufgebaut, darunter Aufnahmen für große Labels wie CGD und EMI. Santacatterina ist bekannt für seine Vielseitigkeit, war Mitglied mehrerer Bands und ist ein gefragter Studio-Musiker. Die Band 24 Nights erzeugt mit höchster Präzision und detailgetreuer Umsetzung den Zauber, der Claptons „Unplugged“-Auftritt berühmt gemacht hat. Von den emotionalen Klängen in „Tears in Heaven“ bis zu den markanten Riffs von „Layla“ – jedes Stück wird mit derselben Hingabe und Leidenschaft gespielt, die das Originalalbum zu einem Meilenstein der Mu-



Die pure Seele des Blues in Idar-Oberstein erleben: Die Band 24 Nights holt Eric Claptons Kult-Album aus dem Jahr 1992 zurück.

Foto: Gaspare Vaccaro

sikgeschichte machte. Aurelio Doria, Jahrgang 1993, unterstützt den Sänger mit Gitarre und Backing-Vocals. An den Drums sorgt Cavide Bettella, geboren 1971 in Padua, für sanfte Rhythmen und den richtigen Groove. Giulio Galiazzo begleitet die Songauswahl am Bass. Und Enricos Bruder Carlo Santacatterina ist für Keyboard- und Piano-Klänge verantwortlich. Die Songs von Eric Clapton live performen zu dürfen, ist eine große Ehre für die Band, aber gleichsam auch eine herausfordernde Verpflichtung. Immerhin zählt Clapton

zu den einflussreichsten und besten Gitarristen der Musikgeschichte. Aufgenommen am 16. Januar 1992 in den Bray Studios in England, zeigte das Konzert Eric Clapton von einer neuen, sehr intimen und bluesigen Seite. Besonders bekannt wurde die Neuinterpretation von „Layla“, die als sanfte Ballade völlig neu wirkte. Auch Songs wie „Tears in Heaven“, geschrieben nach dem tragischen Tod seines Sohnes und „Nobody Knows You when You’re Down and Out“ unterstreichen die emotionale Tiefe des Konzerts. Das Album zum Kon-

zert verkaufte sich mehr als 26 Millionen Mal und ist damit das erfolgreichste Live-Album aller Zeiten. Es gewann sechs Grammys, darunter die Auszeichnung „Album des Jahres“. red

+ Tourdaten und Tickets finden sich im Internet auf der Homepage unter www.resetproduction.de. Ticketermäßigungen für das Konzert: Kinder von 7 bis 12 Jahren erhalten 50 Prozent Ermäßigung je Ticket. Gruppen ab zehn Personen erhalten 5 Euro Ermäßigung je Ticket. Service Hotline: 0365/5481830.

Jahrgang trifft sich im Brauhaus

■ Idar-Oberstein. Der Jahrgang 1946/1947 Idar trifft sich am Donnerstag, 30. Oktober, um 18 Uhr im

Idarer Brauhaus. Das geht aus einer entsprechenden Pressemitteilung hervor. red

Märchenhaftes Musical

Theater Liberi spielt „Die Schöne und das Biest“

■ Idar-Oberstein. Groß und Klein werden am Donnerstag und Freitag, 20. und 21. November, jeweils ab 16 Uhr im Stadttheater in eine zauberhafte Welt voller Zauber und Poesie entführt: Das Theater Liberi inszeniert „Die Schöne und das Biest“ als modernes Musical für die ganze Familie. Gefühlvolle Eigenkompositionen und temporeiche Choreografien versprechen ein unterhaltsames Live-Erlebnis für Kinder ab vier Jahren, Eltern und Großeltern, teilt Liberi mit. Seit Jahrhunderten erzählen sich die Menschen das französische Märchen von der Schönen und dem Biest und der Kraft ihrer Liebe, die so stark ist, dass sie sogar einen Fluch brechen kann. Einen Fluch, der den Prinzen in ein Furcht einflößendes Biest verwandelt hat. Als eines Tages ein armer Kaufmann eine Rose im Schlossgarten pflückt, fordert das Biest dafür einen hohen Preis. Fortan muss die jüngste Tochter Belle im verfluchten Schloss leben. Belles anfängliche Angst weicht jedoch schnell der Neugier, als sie feststellt, dass hinter der harten Schale des Biestes ein weicher Kern steckt. Doch Belle ist hin- und hergerissen, denn sie stellt sich viele Fragen: Was hat es mit dem geheimnisvollen Prinzen im Spiegel auf sich? Und warum gibt es diese verzauberten Wesen im Schloss? Belle begibt sich auf die Suche nach Antworten. Die humorvolle Adaption des Liberi-Autors Helge Fedder entstaubt das altbekannte Märchen, ohne dabei die generationsübergreifende Botschaft zu verlieren: Es kommt auf innere Werte an. „Belle lässt sich nicht von der äußeren Er-

scheinung blenden, sondern sie schaut hinter die Fassade und vertraut dabei ganz auf ihr Herz“, verrät Hauptdarstellerin Asya Pritchard. Die Musiker Christoph Kloppenburg und Hans Christian Becker untermalen die Geschichte mit eigens komponierten Titeln. „Sentimental und verzaubernd, aber stets mit einem Augenzwinkern“, beschreibt Kloppenburg die Stücke. „Wir wollen das Publikum mit auf eine musikalische Reise nehmen: Pop trifft Rock, Schlager trifft Chanson und Jazz trifft Folklore.“ Das Musical dauert zwei Stunden inklusive 20 Minuten Pause und ist geeignet für Vierjährige. Tickets gibt es im Vorverkauf für 23, 27 und 31 Euro, Kinder bis 14 Jahre erhalten eine Ermäßigung von 2 Euro – erhältlich unter www.theater-liberi.de und bei ausgewählten Vorverkaufsstellen. red

Das Märchen von der Schönen und dem Biest erzählt von der Kraft der Liebe, die so stark ist, einen Fluch zu brechen.

Foto: Nitz Böhme/Liberi

