

**AMICA Schweiz,**

Postfach, 4102 Binningen 2, Tel/Fax 061/421 81 08, PC 40-343638-2, e-mail info@amica-schweiz.ch

*Auf eigenen Beinen 1*

## NVC - Gewaltfreie Kommunikation



Arbeit in der Kleingruppe, rechts Co-Leiter Sead Gazibegovic.

Die Selbstständig-Werdung von Amica-Educa in Tuzla kommt in grossen Schritten voran. Anfang 2007 sind Amica Schweiz und Amica-Educa überein gekommen, dass wir uns dafür drei Jahre Zeit geben. Neben dem Finden von neuen beständigen Geldgeber-Organisationen ist die **Kompetenz und das Selbstvertrauen** der in Tuzla Engagierten entscheidend. Das Selbstvertrauen, dass sie das, was bisher Seminarleiterinnen aus der Schweiz und aus Deutschland angeboten haben, in eigener Regie durchführen können, nämlich die Ausbildungen in Kreativem Ausdrucks-malen, Meditativen Friedenstänzen, Familiendynamik und NVC (non-violent communication). Damit das möglich wird und strukturiert abläuft, haben wir das Konzept 4x6 entwickelt (siehe S. 2). Die fachliche Kompetenz haben die Bosnierinnen mehrfach bewiesen. Jetzt geht es darum, das nötige **Selbst-**

**vertrauen** zu gewinnen. Dazu bringen wir zwei Berichte: in der nächsten Nummer zu Meditativen Friedenstänzen, diesmal zu NVC.

Im Frühjahr 2007 gaben Ivona Erdeljac (stellvertretende Projektleiterin Amica-Educa und Psychologie-Studentin) und Sead Gazibegovic (Mathematik-Professor) dreimal einen 2-tägigen Workshop für StudentInnen der Sozialarbeit. Ivona und Sead haben die Seminare von Verena Jegher besucht und bauten den Workshop auf deren Unterlagen auf. Im Zentrum stand die „Sprache des Herzens in 4 Schritten“ (siehe rechts).

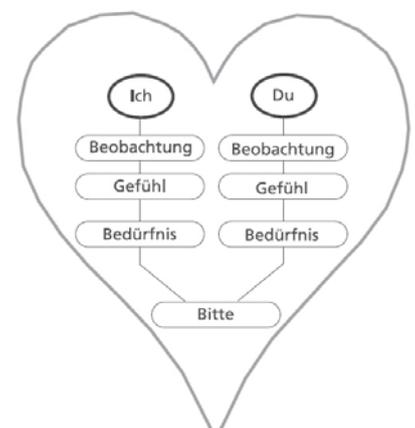
Der Einstieg erfolgt über ein Lied zum Thema „Beobachtungen“. Die StudentInnen sind gleich mit Eifer dabei und lernen anhand von Beispielen zwischen Beobachtungen und Meinungen/Urteilen zu unterscheiden. Die entspannende Phantasie-reise begeistert sie restlos. Beim

2. Schritt, „Gefühle“, merken die StudentInnen, wie wenig sie gewohnt sind, Gefühle zu spüren und darüber zu reden. Die verteilte „Gefühls-Liste“ nehmen sie gerne mit, um sie zu Hause aufzuhängen und so an die Gefühle erinnert zu werden.

Nach einer Pause (die Erfrischungen sind eine grosse Überraschung) bearbeiten die StudentInnen eine aktuelle Situation/ einen Konflikt in Kleingruppen und fokussieren dabei die zwei gelernten Schritte: Beobachten und Gefühle.

Am 2. Tag erzählen die Teilnehmenden von Trauer und Schwere, von Gefühlen, die bei ihnen aufgetaucht sind. Sie sind froh, dass es ok ist, darüber zu reden, und dass sie jetzt Wege finden, damit umzugehen. In Schritt 3 lernen sie „Bedürfnisse“ (im Gegensatz zu Wünschen) zu spüren und zu formulieren. Dann üben sie wieder anhand einer NVC-Bedürfnis-Liste. Nach einer entspannenden Atemübung folgt Schritt 4, die

**Gewaltfreie Kommunikation**  
Die Sprache des Herzens in 4 Schritten



Wir verzichten auf Analysen,  
Diagnosen und Urteile

„Bitte“ und die Wichtigkeit der Empathie. Die StudentInnen kennen zwar die Empathie theoretisch, wissen aber –

## Fortsetzung Gewaltfreie Kommunikation

als zukünftige SozialarbeiterInnen – nicht, wie man mit Menschen empathisch Kontakt aufnimmt. Nach der (Erfrischungs-) Pause folgen wieder Kleingruppenübungen aufgrund aktueller Situationen, diesmal mit allen 4 Schritten.

Die Feedback-Runde war wie Seelenbalsam für die beiden Workshop-LeiterInnen. Die StudentInnen waren voller Dankbarkeit und fühlten, dass ihr Bedürfnis nach Respekt erfüllt worden war – ganz im Gegensatz zum Mangel an Respekt, den sie sonst an der Uni erfahren. Deshalb schlugen sie vor, denselben Workshop auch für Uni-DozentInnen anzubieten.

Ivona und das ganze Amica-Educa-Team sind glücklich, dass sie den Mut gehabt hat, diesen Workshop durchzuführen.



Arbeit in Kleingruppen.

Auch das Team-Teaching mit Sead, mit einem männlichen Partner, hat sich bewährt, da sich die beiden ideal ergänzen: Ivona behält die Übersicht,



Kursleiterin Ivona Erdeliac am Erklären.

hält den Plan ein, Sead geht auf den Moment ein, nimmt sich Zeit.

Ivona ist jetzt überzeugt, dass sie NVC vollwertig unterrichten kann – mindestens so gut wie andere - und hat dadurch das nötige Selbstvertrauen gewonnen.

## Erwachsenenbildung 4 x 6

### Zielsetzung

AMICA Schweiz und Amica Educa sind überein gekommen, dass sie sich 3 Jahre Zeit geben für die Selbständigwerdung der lokalen NGO in Tuzla, d.h. bis Ende 2009. Um diesen Prozess erfolgreich zu gestalten, wird das Engagement im Projektteil **Erwachsenenbildung** in diesen drei Jahren intensiviert. Zusammen mit Vertreterinnen aus Tuzla wird Erreichtes und Geplantes diskutiert und klar strukturiert. Lokale Verantwortliche pro Ausbildungsbereich werden zur Umsetzung der gemeinsamen Ziele beauftragt. So kann die Verantwortung von den schweizerischen und deutschen Ausbilderinnen und Therapeutinnen in die Hände der lokalen Fachfrauen übergeben werden.

### Konzept: 4 Bereiche auf 6 Stufen

Bei Amica Educa sind bosnische Fachfrauen in diesen **4 Bereichen** ausgebildet worden:

- A) Kreatives Ausdrucks malen
- B) Universelle Friedenstänze
- C) Familien-Dynamik
- D) Gewaltfreie Kommunikation

Die **6 Entwicklungsstufen** sind wie folgt definiert:

1. Frauen machen bei Educa eigene Erfahrungen und lernen neue Methoden kennen.
2. Sie bauen das Gelernte in ihrem Berufsalltag ein.
3. Die ausgebildeten Bosnierinnen bieten Teilprojekte an mit einer oder mehreren Methoden.
4. Bosnische Frauen sind befähigt, selber in den gelernten Methoden auszubilden.
5. Mehrere bosnische Frauen können in einer Methode ausbilden, 1 – 2 davon werden zu Bereichs-Verantwortlichen ernannt.
6. Die Ausbilderinnen haben mit den bosnischen Bereichsleiterinnen schriftliche Unterlagen zusammengestellt (Curriculum/Handbuch).

Zu unserer grossen Freude finanziert die DEZA diese „Aktion 4 x 6“ mit CHF 20'000.- zur Hälfte mit. Ferner hat der Erlös der Bilderausstellung in Liestal mit CHF 10'686.50 einen weiteren Viertel zur Finanzierung beigetragen.

Für AMICA Schweiz ist das Projekt dann erfolgreich abgeschlossen, wenn in jedem Bereich eine Hauptverantwortliche eingesetzt ist und ein Curriculum vorliegt. Mit diesem auf die Bedürfnisse von Amica Educa zugeschnittenen Handbuch wird die Fortsetzung der Aus- und Weiterbildungen von interessierten LehrerInnen, SozialarbeiterInnen und anderen Fachfrauen und –männern ermöglicht. Jede Bereichsverantwortliche steht in Kontakt mit RepräsentantInnen ihres Fachbereichs in andern Ländern, sodass sie die internationalen Entwicklungen verfolgen und diese in das Programm von Amica Educa einbringen kann.

## Begegnen, bewegen, realisieren.



*Seit Jahren unterstützt die Stadt Liestal AMICA Schweiz. Die Stadtpräsidentin Regula Gysin hat diese Tradition fortgesetzt, die Bilderausstellung im Rathaus von Liestal ermöglicht und ist nun dem Matronatskomitee von AMICA Schweiz beigetreten:*

Bilderausstellungen für einen karitativen Zweck sind in Liestal Tradition. Im April 2007 fand eine Ausstellung im Rathaus zu Gunsten von AMICA Schweiz. Damit will die Stadt Liestal ein Zeichen der Verbundenheit mit den Menschen in Tuzla setzen und die grosse Arbeit von AMICA Schweiz mit ihrer anspruchsvollen Tätigkeit unterstützen und würdigen. Mit diesem Projekt soll Frauen, Kindern und Familien, und dadurch vielen Menschen in Tuzla, ein Weg zurück in eine Zukunft ermöglicht werden. Dieses Projekt wird von Frauen aus unserer Region, darunter mehreren Liestalerinnen, getragen.

2004-2008 verpflichtet: „Mit einer vorwärtsorientierten Integrationspolitik verfolgt der Stadtrat das gesellschaftspolitische Ziel, die Migrationsbevölkerung als wichtigen Teil des Ganzen aufzunehmen, um so das friedliche Zusammenleben anzustreben. 25% der Liestaler Bevölkerung sind ausländischer Herkunft. Mit einer Bevölkerung so bunt wie ein Blumenstrauss an Altersgruppen, Interessen, Kulturen - hier werden über 90 Sprachen gesprochen - sind Offenheit, Verständnis und Toleranz gefragte Begleiterinnen. Das gegenseitige sich Kennen- und Verstehen lernen und gleichzeitig da-

Am 26.8.2000 wurde im Rathaus mit der Vernissage die Kunstausstellung „Wir sind alle Ausländer irgendwo“ eröffnet. Dies war der Auftakt für das erste Integrationsfest im 2001 in Liestal. Ein Fest der Begegnung, heute eine alle zwei Jahre stattfindende Tradition<sup>1</sup>. Der Stadtrat hat sich in seinen Legislaturzielen

durch auch das Zusammenleben mit den in Liestal wohnhaften verschiedenen Kulturen soll so gefördert werden.“ Dank der grosszügigen Kauffreude vieler war es möglich, das gesteckte Ziel der Bilderausstellung für Tuzla zu erreichen. Aber auch dank der Kunstschaaffenden der Region Liestal, welche immer wieder bereit sind, sich zu engagieren und persönlich dazu beitragen, karitative Projekte zu realisieren. Unser aller Engagement hiess „Sich verbünden, zugehörig sein, ein Teil sein“. Das Vertiefen unseres „Miteinander unterwegs sein für ein gemeinsames Ziel“, zusätzlich zum Kauf der ausgestellten Bildern, können kleine Schritte sein, eine nette Geste, ein freundliches Wort oder ein Lächeln. Probieren wir es doch mit einem Lächeln! Probieren Sie es, sei es an einer Ausstellung, in der Familie, mit Freunden, Bekannten und Nachbarn, am Arbeitsplatz, auf der Strasse, denn ein Lächeln kehrt zurück.

Regula Gysin  
Stadtpräsidentin Liestal  
21. Mai 2007

<sup>1</sup> Dieses Jahr am 1. September, wo AMICA wiederum mit einem Stand vertreten sein wird!

## Materialtransport nach Bosnien?



*Erinnerung aus dem Besuch im Flüchtlingscamp: Spontan zog eine Frau in Tinja ihre Pantoffeln aus und schenkte sie mir, als wir uns verabschiedeten.*

Frauen im Flüchtlingscamp von Tinja (siehe <http://amica-schweiz.ch/news.html>) könnten durch Stricken etwas Geld verdienen. Sie haben aber kaum Wolle zum Verarbeiten. Edith Baumgartner vom Vorstand möchte Wollknäuel verschenken.

***Kennen Sie jemanden, der demnächst mit etwas Platz im Auto nach Bosnien fährt?***

Von der Bilderausstellung in Liestal müssen 4 gerahmte Ölbilder und ein paar Tuschbilder (Mappe, Höhe max. 73 cm, Breite max. 55 cm) zurück zu ihren Besitzern. Die Zollformalitäten sind geregelt, ein bei der Einfuhr hinterlegtes Depot kann wieder zurückgefordert werden. Auskunft erteilt gerne die Geschäftsführerin Andrea von Bidder, 061 421 81 08 oder [info@amica-schweiz.ch](mailto:info@amica-schweiz.ch)

## Herzlichen Dank den beiden Vorstandsfrauen Dagmar Schlenker und Annemarie Maag

*Zu unserem grossen Bedauern treten diesen Sommer zwei langjährige Vorstandsmitglieder zurück:*



### Einsatz von Annemarie Maag (1998 – 2007):

Liebe Annemarie  
Stets hast du dich  
vollumfänglich  
eingesetzt: z.B. für  
TZI (Themenzentrier-  
ter Interaktion), für  
das Taschen-Nähen  
und nicht zuletzt für

die Bilderausstellung im Rathaus Liestal.

Deine Begeisterungsfähigkeit und dein unerschütterlicher Optimismus bei finanziellen Engpässen werden uns fehlen!

Motivierend war deine Begleitung der Geschäftsführerin, sei es bei Besuchen der DEZA Bern, sei es beim Standhüten fürs Integra in Liestal oder am Openair in Bottmingen, sei es bei Unklarheiten oder Arbeitsüberlastungen.

Für deine Grossmuttereinsätze wünschen wir dir viel Freude und gute Gesundheit!

### Engagement von Dagmar Schlenker (1995 – 2007):

#### **Kurzer Dank für ein langes Engagement**

Liebe Dagmar  
Du hast beschlossen,  
deine Mitarbeit zu  
beenden und dir Zeit  
für deine Entfaltung  
im Chorgesang zu nehmen.

12 Jahre lang hast du dich für unser Projekt eingesetzt! Auf dich war Verlass. Mit wachen Augen und einem guten Gedächtnis für Vereinbartes studierst du die Berichte und Abrechnungen aus Tuzla.

Wir werden dich vermissen! Nicht zuletzt deine oft hinterfragenden und anmahnenden Voten.



*Liebe Dagmar, liebe Annemarie, herzlichen Dank für alles!!!*

*Die Frauen im Vorstand von AMICA Schweiz und alle im Team von Amica Educa in Tuzla.*

## Absichtserklärung

Ich unterstütze die Bemühungen von AMICA Schweiz für das Bildungs- und Beratungszentrum in Tuzla zu Gunsten traumatisierter Frauen und Kinder.

- Ich werde als Mitglied jährlich mindestens Fr. 60.- einzahlen.
- Ich spende einen Betrag ohne Mitglied zu werden und erhalte dafür die AMICA-Aktualitäten.

Name: ..... Vorname: .....

Strasse: .....

Wohnort: .....

Datum: ..... Unterschrift: .....

Bitte einsenden an AMICA Schweiz, Postfach, 4102 Binningen 2



## Impressum

**Redaktion** Andrea von Bidder  
**Mitarbeiterinnen** Annie Spuhler  
**dieser Ausgabe** Marie-Louise Bohny  
**Layout** Ueli Gröbli, advertas  
**Druck** Lüdin AG, Binningen  
**Auflage** 500  
**Anschrift** AMICA Schweiz  
Postfach  
CH-4102 Binningen 2  
**E-Mail** info@amica-schweiz.ch  
**PC-Konto** 40 – 343638 – 2  
**Erscheint** Zweimal jährlich  
**Redaktionsschluss** 30. Nov. 2007