



### Ein neuer Anfang

*Am 3. November 2018 starb Klaus Karstädt mit 67 Jahren an Krebs. Ein Trainerteam stieg in seine Fußstapfen*

## Er war ein Leuchtturm, der Orientierung gab. Das wollen wir fortsetzen

**Liebe Friederike, nach dem Tod deines Mannes Klaus Karstädt 2018 hast du euer Unternehmen, k-training, allein weitergeführt. Wie ist es dir in dieser Zeit ergangen?**

**Friederike:** Gewaltfreie Kommunikation und k-training sind und bleiben meine Herzenthemmen. Beides hat mich mit Klaus, meinem Mann, über die Jahre bewegt, verbunden und getragen. Ich biete weiterhin Seminare und Trainings zur Gewaltfreien Kommunikation an. Klaus und ich haben in den vergangenen Jahren spezielle Konzepte für ein Einführungsseminar, eine TrainerInnenausbildung, eine Coachingausbildung und eine Moderationsausbildung zum systemischen Konsensieren entwickelt. Alle Seminare nach diesen Konzepten von Klaus und mir werden auch weiterhin fortgeführt. Darüber bin ich aus tiefstem Herzen dankbar. Neben allem Schmerz um Klaus' Krebserkrankung brach es mir beinahe das Herz, als Klaus nach der Diagnose alle Seminare im Knaubenhof abgesagt hatte. Das wollte und konnte ich so nicht annehmen. Es ist so viel Herzblut in diese Trainings hineingeflossen, alle unsere Erkenntnisse sind darin gebündelt. Diese Schätze gilt es für mich, für alle Interessierten zu erhalten.

### Wie führst du die Trainings durch?

**Friederike:** k-training ist ein Team geworden. Neben Isabell Riedelsheimer, die seit 2006 die Organisation des Büros und aller Seminare leitet, unterstützen Sophie und Johannes Kahlau, die bei Klaus und mir in all unseren Trainings die Gewaltfreie Kommunikation lernten, mich in meiner weiteren Arbeit. Ich bin erleichtert und froh, dass darüber hinaus mittlerweile ein wunderbares Fünferteam die Haupttrainingsarbeit übernimmt. Allein hätte ich diese Aufgabe

nicht bewältigen können. Im April 2021 startete die 40. TrainerInnenausbildung (TTT). Das bedeutet 20 Jahre intensivster Auseinandersetzung mit all den Facetten der Gewaltfreien Kommunikation. Das Wundervolle für mich ist, dass dieser Schatz jetzt weiter wächst durch die Erfahrungen aus unserem Fünferteam. Ich schaue voller Elan und Zuversicht in die Zukunft.

### Wie seid ihr als Team zusammengekommen?

**Friederike:** Nachdem ich meinen Wunsch geäußert hatte, die Trainings fortzusetzen, habe ich mit Klaus überlegt, wie das umsetzbar ist. Noch bis kurz vor seinem Tod haben wir die Konzepte ergänzt, aktualisiert und das Team ausgewählt. Er hat seine letzte Kraft und Energie hineingelegt, dass unser Werk fortgesetzt werden kann. Mit genau dem Anspruch an Genauigkeit, den ich immer an ihm geschätzt habe.

In diesem Team sind von Anbeginn **Anja Palitza, Lorna Ritchie, Olaf Hartke** und **Peter Schmid** und seit diesem Jahr auch **Alexio Schulze-Castro**. Alle haben bei uns Ausbildungen gemacht und danach häufig als Co-TrainerInnen assistiert. Wir haben die TrainerInnen intensiv kennengelernt, lange mit ihnen gearbeitet und das stellt sicher, dass die Haltung von Klaus wirksam und spürbar bleibt.

### Was ist das Besondere am Konzept der GFK-TrainerInnen-ausbildung von k-training?

**Anja:** Immer wieder erlebe ich: Wer die Gewaltfreie Kommunikation vertieft kennengelernt hat, ist davon begeistert. Berührende und verändernde Erlebnisse wecken den Wunsch, diese



Erfahrungen mit anderen teilen zu wollen. Doch die Komplexität des Modells ist für Einsteiger nicht leicht zu vermitteln und viele fragen sich: Wo soll ich bei der Fülle nur anfangen? Wie kann ich das, was ich erlebt habe, für andere aufbereiten? Unter anderem genau das finden die Teilnehmenden mit k-training heraus.

**Olaf:** Das Besondere am TTT-Konzept (Train The Trainer) ist das klare Ziel, die Teilnehmenden zu befähigen, Präsentationen zu halten, Übungsgruppen zu leiten und Seminare zum Thema Gewaltfreie Kommunikation durchzuführen. Dabei vertiefen sie ihr Wissen automatisch. In der gesamten Ausbildung legen wir großen Wert darauf, dass jede Person, die als TrainerIn arbeitet, ein tiefes Verständnis der Haltung und der Prinzipien der Gewaltfreien Kommunikation entwickelt und diese im Alltag umsetzt. Was authentisch gelebt wird, wird von anderen Menschen aufgegriffen und wirkt als (Vor-)Bild weiter.

**Alexio:** Doch es ist noch viel mehr als das. Für mich ist das Besondere an k-Training, dass in den Konzepten jahrzehntelange Erfahrungen verarbeitet sind und Teilnehmende diese Essenz ganz konzentriert vermittelt bekommen.



**Olaf Hartke, Anja Palitzka, Peter Schmid, Lorna Ritchie und Alexio Schulze-Castro setzen fort, was Klaus Karstädt und seine Frau Friedrike (unten Mitte) gemeinsam aufgebaut haben**

Liebe und Frieden in die Welt zu bringen, ohne sich dabei wichtig zu nehmen. Für mich war er Sinnbild für Freizügigkeit und Liebe zum Detail. Sein Lebenswerk fortzusetzen heißt für mich, ihm auf diesem Weg zu folgen und mir regelmäßig die Frage zu stellen: „Was hätte Klaus jetzt gesagt/getan?“. Natürlich mit der nötigen Demut, es nicht zu wissen und trotzdem mit der Idee, in seinem Geiste zu agieren, wenn ich ihn für k-training vertrete.

**Anja:** Als ich von Klaus gefragt wurde, war ich sprachlos und fiel sofort in eine Angststarre. Ich dachte: „Das kann ich nicht, niemals.“ Ich habe Klaus immer bewundert für seine Art der Vermittlung. Er war für mich ein Leuchtturm, der mir Orientierung gab. Doch selbst sein Konzept so wie er weitervermitteln?

*Er sagte mir dazu: „Es geht nicht darum, wie ich zu sein. Du bist Du und das ist das Besondere für die anderen Menschen. Du hast ein Konzept und darüber hinaus eine eigene Trainerpersönlichkeit.“*

Ich dachte mir: Klaus hat mich so oft als Assistentin erlebt und er hätte mich nicht gefragt, wenn er nicht das Vertrauen gehabt hätte. Diese Erkenntnis hat mir den nötigen Mut gegeben, Ja zu sagen und gemeinsam mit den anderen TrainerInnen seine Arbeit fortzuführen. Ich möchte beitragen, dass Friederikes und Klaus' Werk weitergetragen wird und noch mehr Menschen davon profitieren – so wie ich damals.

**Lorna:** Ich bin Klaus und Friederike dankbar für ihren Beitrag zur GFK-Gemeinschaft. Klaus' Trainingsstil, -methoden und -haltung haben mich inspiriert und geprägt. An erster Stelle stand immer, einen sicheren Lernort zu schaffen und alle Lernkanäle zu bedienen, mit Vielfalt, Abwechslung, Klarheit und Warmherzigkeit. Klaus vereinte die GFK als Methode und als Haltung.

**Wie funktioniert das in der Praxis? Macht ihr einfach weiter wie bisher?**

**Peter:** Wir haben das Corona-Jahr genutzt und zusätzliche Online-Angebote erarbeitet. So wird es unter anderem Online-Vorträge, eine komplette Online-TrainerInnen-Ausbildung ab

Januar 2022 und eine fünftägige Weiterbildung „GFK-live-Online-Seminare erfolgreich gestalten“ geben.

**Eine Weiterbildung „GFK-live-Online-Seminare gestalten“, auch nach dem Lockdown?**

**Olaf:** Unsere Erkenntnis im Lockdown war: Online-Trainings erhöhen die Chancen, auch Menschen zu erreichen, für die es finanziell oder organisatorisch schwer ist, an Präsenztrainings teilzunehmen. Auch diese Menschen zu erreichen, darin wollen wir TrainerInnen unterstützen. Sie erhalten durch die neue Weiterbildung die speziellen Tools und Kompetenzen, auch online wirksame Übungseinheiten, Workshops und Seminare zu halten.

**Welche Zukunftsvisionen gibt es für k-training?**

**Friederike:** Das Grundkonzept von Klaus und mir bleibt erhalten. Des Weiteren sind wir im Prozess, dass ich mich Stück für Stück aus dem aktiven Teil der Ausbildung zurückziehe und das Trainerteam mehr Verantwortung übernimmt. Ziel ist, dass das Team irgendwann k-training komplett ohne mich organisiert.

**Lorna:** Anfang 2023 ist eine Hybrid-Ausbildung geplant, Präsenz und Online als Kombi. Für Menschen, die einerseits die Gemeinschaft live erleben möchten, aber nicht so viele Tage von zu Hause abkömmlich sein können. Wir möchten den Zugang erleichtern, mehr Inklusion ermöglichen.

**Weshalb habt ihr gerade den Knaubenhof als Trainingsort gewählt?**

**Alexio:** Der Knaubenhof steht für eine Atmosphäre, die mit k-training unweigerlich verbunden ist. In der idyllischen Gegend des Altmühltals bietet die Ausstattung dort ein ganz besonderes Lernumfeld.

**Olaf:** Ideal ist: Die Ausbildungsgruppe ist unter sich und kann so gemeinsam die GFK leben und üben. Die Verpflegung ist hervorragend; wir fühlen uns dort wie zu Hause. Mit Joana und Daniel Frenz, die den Knaubenhof führen, sind wir als NachfolgerInnen-Team inzwischen in Freundschaft verbunden. Die beiden bieten ein Rundum-Wohlfühl-Paket – das passt zum Trainingsprogramm.

**Lorna:** Klaus wurde mal „the structure guy“, der „Struktur-Typ“ genannt. Seine Art zu visualisieren, Inhalte in eine sinnvolle didaktische Abfolge zu bringen, Input und Transfer in kleinen Schritten zu vermitteln und ein Modell für die Haltung vorzuleben – das setzen wir fort.

**Friederike:** Die Kompetenzen jedes Einzelnen im Team, die individuellen Erfahrungen, Ideen und Erkenntnisse werden gebündelt. So liegt den Trainings ein sehr umfangreicher Erfahrungsschatz zugrunde. Dies gilt für alle k-training-Seminare.

**Peter:** Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, von den Erfahrungen jedes einzelnen Teammitglieds zu lernen. Jedes Modul führen wir in gemischter Doppelbesetzung durch – so lässt sich die Vielfältigkeit des Teams erleben.

**Weshalb setzt ihr das Lebenswerk von Klaus fort?**

**Alexio:** Klaus war jemand, der sich in den Dienst der Vermittlung/Verbreitung der Gewaltfreien Kommunikation stellte, um mehr