



**10-Day In-depth NVC Residential Training  
Sandhi Institut – Sri Lanka**

[www.sandhi.org](http://www.sandhi.org)

# Nonviolent Communication in Sri Lanka

- Das Sandhi Institut ([www.sandhi.org](http://www.sandhi.org)) veranstaltete vom 1.-10. Februar 2010 ein Intensivtraining in „Nonviolent Communication“ (NVC) nach M.B. Rosenberg
- Über 50 TeilnehmerInnen aus ganz Sri Lanka nahmen an dem Training teil, das auf dem großzügigen Gelände des Islander Center in unbehörter Natur stattfand ([www.sewalanka.org/islander.html](http://www.sewalanka.org/islander.html)). Das schön gelegene Zentrum bot einen geborgenen und friedlichen Ort für einen intensiven Austausch
- Das Team: Organistoren & Trainer
  - Jeyanthi Siva [www.sandhi.org](http://www.sandhi.org)
  - Liv Larsson, Kay Rung [www.friareliv.se/index.php/en](http://www.friareliv.se/index.php/en)
  - Shantigarbha (Chris Warren) [www.seedofpeace.org](http://www.seedofpeace.org)
  - Assistenz: Sejal Chad und Claudia Schraewer [www.cs-mediation.de](http://www.cs-mediation.de)
  - Organisation (Sandhi Team): Jeyanthi Siva, Chamila Udagama, Gayathri Gamage, Harsha Buddhika

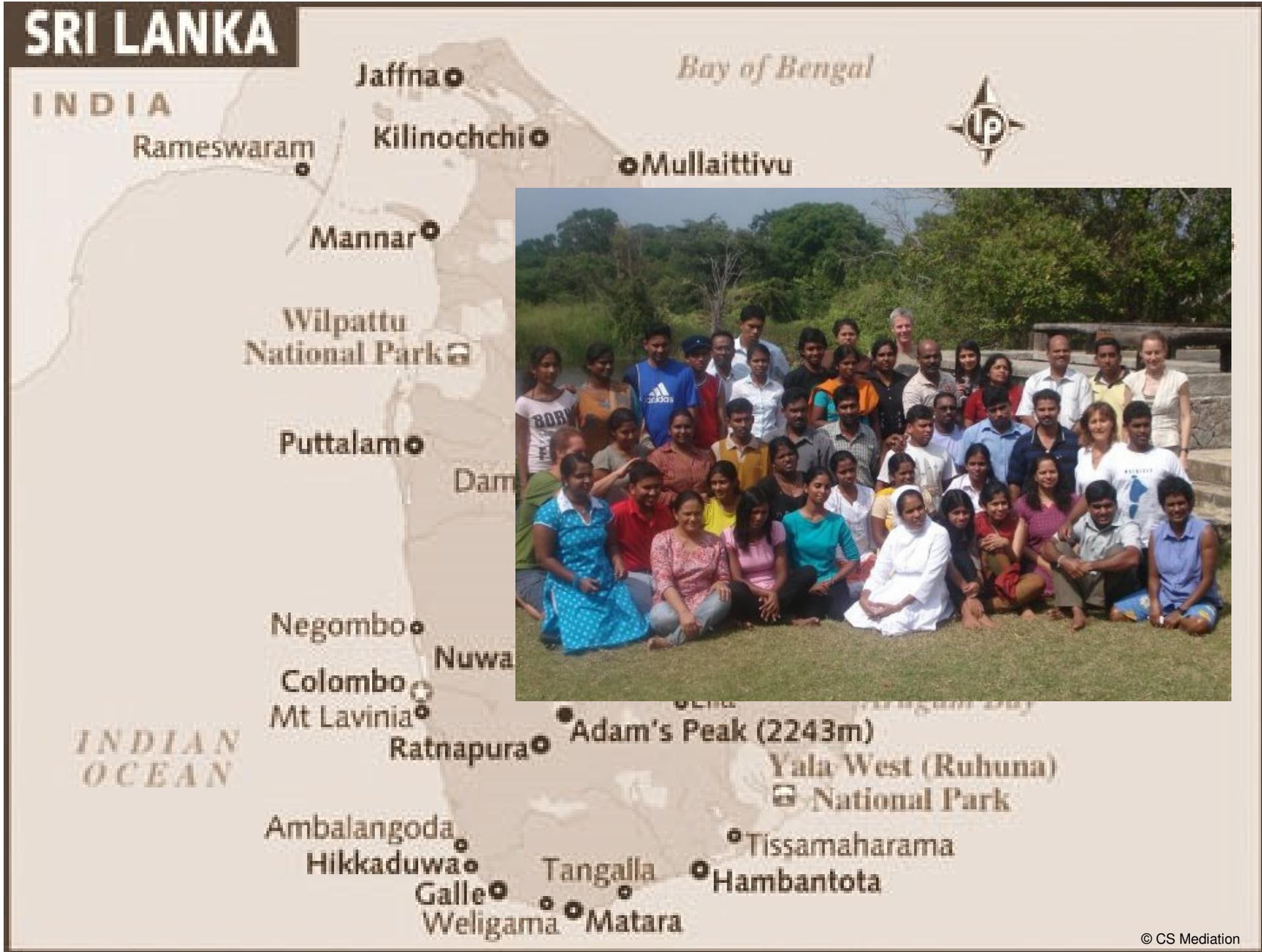
**Sewalanka Foundation**  
**Islander Center**  
Rajanganaya, Anuradhapura  
[www.sewalanka.org/islander.html](http://www.sewalanka.org/islander.html)



# Nonviolent Communication in Sri Lanka

- Die TeilnehmerInnen kamen aus allen Richtungen Sri Lankas - Singhalesen, Tamilen und Muslime trafen sich, um die „Gewaltfreie Kommunikation“ nach M.B. Rosenberg zu lernen. Den Vorkenntnissen entsprechend boten die Trainer verschiedene Workshops an, inklusive einer intensiven 3-tägigen Einführung über die Grundlagen der „Gewaltfreien Kommunikation“.
- Der Großteil der Gruppe arbeitet in Organisation, die sich für Friedensförderung, Konfliktvermittlung und Menschenrechte einsetzen. Sie leiten Projekte und Trainings zur Förderung der Verständigung zwischen den verschiedenen Bevölkerungsgruppen Sri Lankas.
- Drei Sprachen: Ein Herausforderung war die Übersetzung. Jedes Wort wurde in Englisch, Singhalesisch und Tamil gesprochen. Die Übersetzung erforderte Geduld und Konzentration von allen Seiten. Die begrenzte Anzahl an professionellen Übersetzern stellte das Trainerteam ab und zu vor Herausforderungen bei der Planung. Doch letztlich konnten Dank der Improvisationsbereitschaft aller bis zu drei Workshops parallel angeboten werden.

# SRI LANKA



# Das Training

- Die folgenden Seiten geben einen Einblick in die Trainings-Atmosphäre. In den ersten Tagen blieb die Gruppe weitestgehend zusammen, um eine gemeinsame Grundlage zu schaffen. Im Folgenden wurde die Arbeit in kleineren Gruppen vertieft. Das weitläufige Zentrum mit verschiedenen, teils offenen Räumen machte es möglich.
- Auf spielerische Weise lernten die TeilnehmerInnen die Giraffen- und Wolfssprache kennen. Trotz sprachlicher und kultureller Unterschiede schien die Sprache der Gefühle und Bedürfnisse alle zu erreichen. Es war erstaunlich zu sehen, wie schnell sich die TeilnehmerInnen öffneten und mitteilten. Auch die manchmal ermüdende Übersetzung in drei Sprachen hindert nicht daran.
- In den Pausen wurden wir mit Tee und Süßigkeiten verwöhnt. So blieb immer wieder Zeit für kurze Begegnungen und Entspannung zwischen den intensiven Seminarzeiten.

SATURDAY

	HERE	OTHER	OTHER
SESSION ONE	MEN AND WOMEN SUNDAY SCHOOL	How to Cope with Anger KV	Healing & Reconciliation Jegathya
LUNCH			
EMPATHY CIRCLES			PLAY VOLLEYBALL through Anger Management Shelley/Sonia/Neelima
SESSION TWO	Should's &	HEALING	



REVIEW?

EVENING MEAL

EVENING ACTIVITY

OF EMPOWERED COUPLES AND FAMILIES

# The NVC Tree of Life

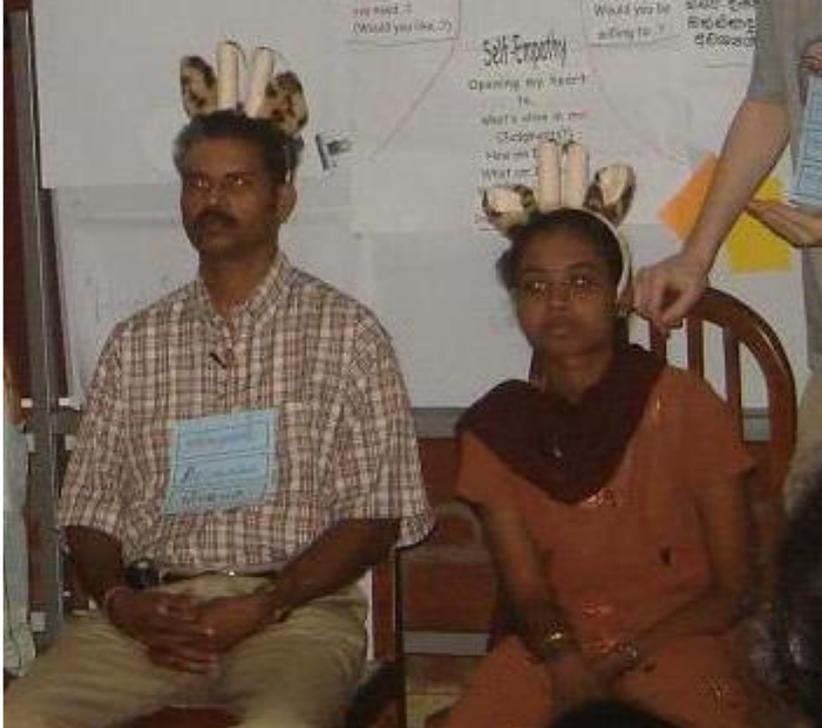
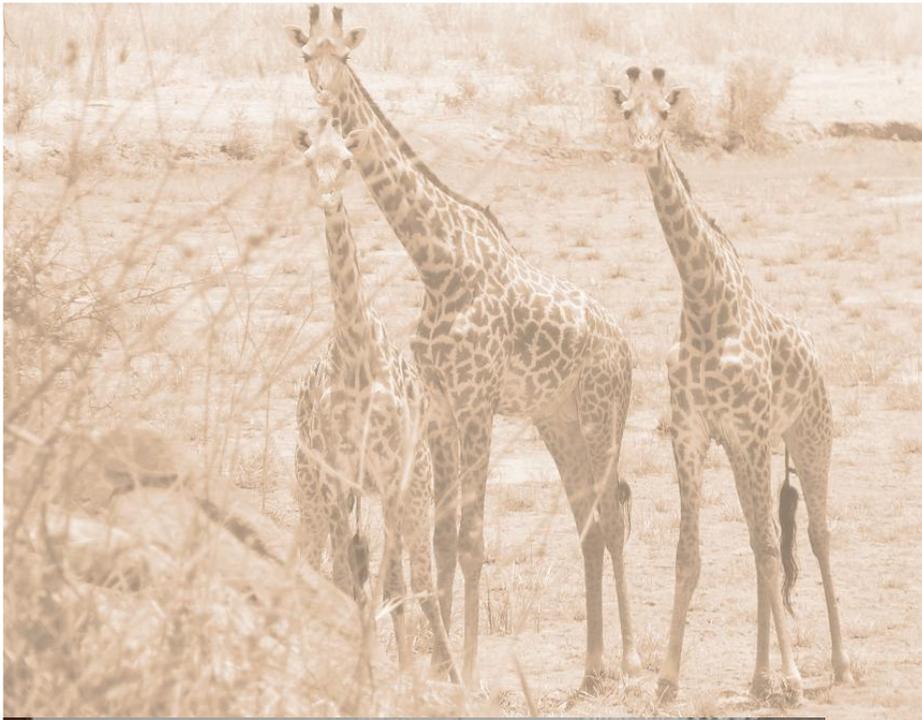


මම තුළ  
සජීවී තුමක්ද  
යන්න?

(මම... දික්නතො...  
/මම... දික්නතො...

තුළ සජීවී  
මරක්ද යන්න  
න්නිවේදනය  
කිරීම

මම... දික්නතො... © CS Mediation





# Das Zentrum & die Umgebung

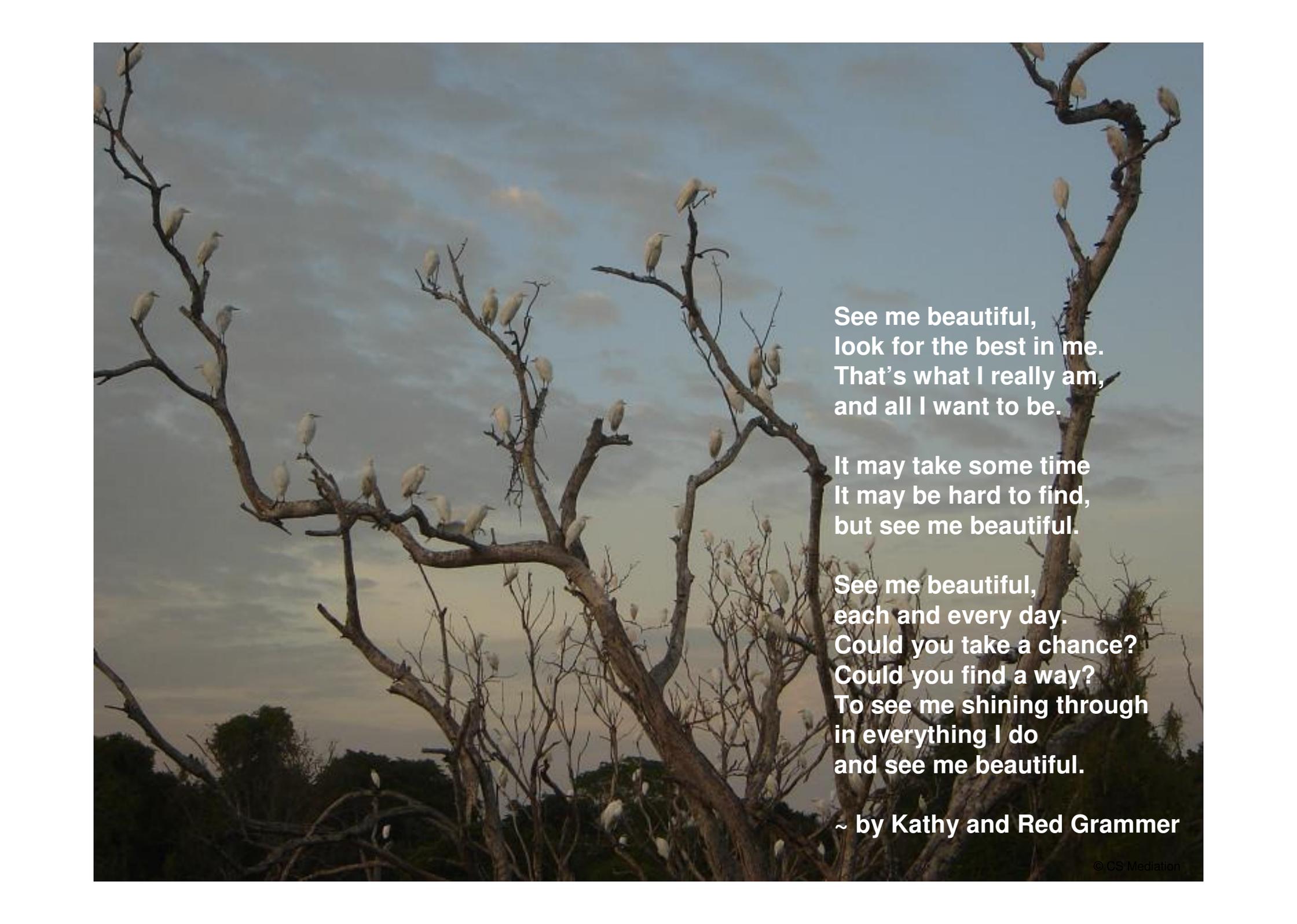
- Das Islander Center [www.sewalanka.org/islander.html](http://www.sewalanka.org/islander.html) gehört zur Sewalanka Foundation und liegt in der Nähe des „Wilpattu National Parks“ in Anuradhapura. Das Zentrum bietet einen neutralen und sicheren Rahmen für Gruppen aus ganz Sri Lanka. Hier kommen Menschen zusammen, um Erfahrungen und Ideen zu teilen und gemeinsam zu lernen. Das Trainingszentrum ist modern ausgestattet mit Seminarräumen, einer Bücherei und Unterkünften für bis zu 60 Personen.
- An einem freien Nachmittag hat die NVC-Gruppe die Gegend erkundet. Das über 20 Hektar große Gelände umfasst eine Farm mit organischem Anbau. Hier werden Gemüse, Früchte und vor allem Reis angebaut. Unsere Tour führte uns durch zartgrüne Reisfelder soweit das Auge reichte.
- Der direkt ans Zentrum grenzende Teich bietet Lebensraum für zahlreiche Tiere und vor allem exotische Vögel. Auch mindestens ein Krokodil genießt die ursprüngliche Natur. Alle die mutigen Badenden hatten meine Bewunderung – angeblich hält sich das Krokodil nur in einem bestimmten Bereich des Teichs auf...ich hoffe, das Krokodil kennt diese Vereinbarung!



# Die „No-Talent Show“

- Es ist schon Tradition:  
Am letzten Abend eines NVC-Trainings findet die „No-Talent Show“ statt.  
Jeder ist willkommen, sein „No-Talent“ zur Schau zu stellen!
- Das kreative und vor allem amüsante Programm umfasste u.a. eine Modenschau, Talkshow, Tanz- und Gesangseinlagen sowie bühnenreife Comedy. An diesem Abend zeigten sich die wahren TALENTE!
- Auch hier standen Singhalsen, Tamilen und Muslime gemeinsam auf der Bühne. Lieder wurden in verschiedenen Sprachen gesungen und nach Ende der Show wurde noch bis spät in die Nacht getanzt.
- Ein wunderschönes Fest unter sternenklarem Himmel!





See me beautiful,  
look for the best in me.  
That's what I really am,  
and all I want to be.

It may take some time  
It may be hard to find,  
but see me beautiful.

See me beautiful,  
each and every day.  
Could you take a chance?  
Could you find a way?  
To see me shining through  
in everything I do  
and see me beautiful.

~ by Kathy and Red Grammer



In diesen 10 Tagen ist etwas ganz Besonderes entstanden. Singhalesen, Tamilen und Muslime öffneten sich für Verständigung und Versöhnung.

Um diesen wertvollen Weg weiterzugehen, braucht es neben mutigen Visionen und tatkräftigen Organisatoren eine finanzielle Basis. Viele Teilnehmerinnen konnten nur einen geringen oder keinen Beitrag für das Training leisten. Es sind bereits weitere Trainings geplant, für die es finanzielle Unterstützung braucht.

Gerne stehe ich Ihnen für weitere Informationen zur Verfügung und stelle einen Kontakt zum Sandhi-Institut her:

Ich freue mich über Ihre Nachricht,

*Audie Brauwe*

CS Mediation / München  
[www.cs-mediation.de](http://www.cs-mediation.de)

