

### **CMEK Online:**

Bitte gehen Sie auf folgende Homepage:  
[www.arbeitsplatzkonflikt-onlineberatung.de](http://www.arbeitsplatzkonflikt-onlineberatung.de) und buchen Sie den passenden Online-Termin.

### **CMEK in Präsenz:**

Wenn Sie CMEK in ihrem Unternehmen, Verein, ihrer Gemeinde, Schule oder Familie in Präsenz durchführen möchten, dann nehmen Sie bitte Kontakt mit mir auf: [yvonne.strathmann@web.de](mailto:yvonne.strathmann@web.de).

### **Rahmenbedingungen auf einen Blick:**

Zeit: 2 Stunden 4 – 6 TeilnehmerInnen  
Kosten: bei Online-Format 15 Euro bei Präsenz-Format nach Vereinbarung.



## **Yvonne Strathmann**

Dipl. Sozialpädagogin  
Zert. Trainerin Gewaltfreie Kommunikation  
[www.arbeitsplatzkonflikt-onlineberatung.de](http://www.arbeitsplatzkonflikt-onlineberatung.de)



„Sich wirklich für den Anderen / die Andere / das Andere zu interessieren ohne das ‚Eigene‘ aufzugeben oder zu meinen, es verteidigen zu müssen, scheint eine kommunikative Kunstfertigkeit zu sein, die dringend mehr entwickelt und gepflegt werden sollte.“

Hans Neidhardt

**Corona Maßnahmen  
Aufarbeitung durch  
Empathie Kreise**

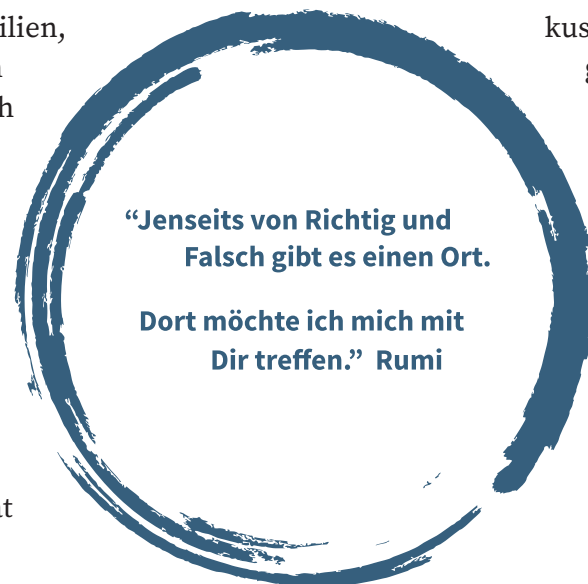
# CMEK

[www.arbeitsplatzkonflikt-onlineberatung.de](http://www.arbeitsplatzkonflikt-onlineberatung.de)



3 Jahre Corona Maßnahmen sind am 07.04.23 zu Ende gegangen. In fast allen Familien, Vereinen, Schulen, Unternehmen usw. sind die Auswirkungen groß gewesen und sie sind es noch. Jeder und jede hat diese 3 Jahre anders erlebt. Wir sind einzigartig und so hatte jeder und jede seine/ihre guten Gründe für das, was er/sie gedacht, gefühlt, getan und nicht getan hat.

Nun heißt es, mit der Aufarbeitung der Geschehnisse zu beginnen. Denn besonders, wenn Zeiten herausfordernd waren, lohnt es sich, zurückzublicken und jene (Lern-) Erfahrungen mit in die Zukunft zu nehmen, welche einem wertvoll aus dieser Zeit erscheinen. Auf der Weltbühne wird die Aufarbeitung viele Jahre dauern, u.a. die Wissenschaftler werden viel zu tun haben. Es gilt zu erforschen, was geschehen ist, welche Maßnahmen es gab und wie deren Auswirkungen auf die Menschen und deren Lebensbereiche waren. Und auch in den Familien, Freundschaften und anderen Beziehungen wird es hilfreich sein, aufzuarbeiten. Doch wie kann dies gelingen? Auf dem Feld der Zahlen und Statistiken tun sich Laien schwer. Das sich gegenseitig mit Zahlen und Studien konfrontieren hat uns nicht geholfen. Andere Meinungen abzuwerten und sich im „Recht“ zu fühlen, hat



zu Zerwürfnissen geführt. Die Schluchten, welche sich in unserer Gesellschaft aufgetan haben, sind tief.

Es braucht nun Formate, welche unterstützen, uns wieder anzunähern und da wo gewünscht, wieder zueinander zu finden.

CMEK ist als ein solches Format gedacht und wir werden erleben, ob es uns dienlich ist oder nicht. In diesen 2 Stunden werden max. 6 Personen anwesend sein. Jeder und jede hat die Möglichkeit in einer vorher definierten Reihenfolge 2 x 5 Minuten zu sprechen. Das Gesagte darf von anderen nicht kommentiert werden. Es wird keine üblichen "Diskussionen" geben. Abwertungen werden vom Moderator gestoppt.

Das Format gibt den Rahmen, achtsam und in Ruhe sprechen und zuhören zu können.

Auch danach wird es keine Zeit für „Diskussionen“ geben. Die Teilnehmer gehen auseinander und erleben, wie auf diese Art und Weise das Gehörte in ihnen noch nachwirken kann. Das Hören und den anderen mit seiner Erfahrung und Meinung sein lassen zu können, steht im Vordergrund von CMEK.

Die Hoffnung ist, dass wir aus der Sprachlosigkeit, dem

Verdrängen und Vermeiden herauskommen. Eine Gesellschaft, in der wir frei vom Herzen sprechen können und uns gegenseitig in diesem anderen und so einzigartigen Erleben achten, das ist das, was Demokratie u.a. ausmacht.

Und ja, es braucht Mut. Mut sich zu zeigen und zu dem zu stehen was jeder/jede einzelne von uns erlebt. Wie wunderbar, wenn wir in dieser Unterschiedlichkeit das Kostbare erkennen.

Wer mag mitmachen, bei diesem Weg der Verständigung und des achtsamen Miteinanders?

### Ziele:

- Ein Beitrag zur persönlichen Verarbeitung der privaten Auswirkungen von 3 Jahren Corona Maßnahmen.
- Eine Möglichkeit, mit den eigenen Erfahrungen gehört zu werden.
- Eine Möglichkeit zu lernen, anderen in Ruhe zuhören, während sie über ihre Erfahrungen berichten. Und es dann unkommentiert stehen zu lassen.
- Ein geschützter, respektvoller Erfahrungsraum, um wieder in Verbindung zu kommen, mit sich und mit anderen.
- Ein Beitrag, ggf. entstandene "Feindbilder" wieder aufzulösen und somit familiäre, betriebliche und gesellschaftliche Spaltung zu überwinden.