

Inhalt

Vorwort.....	9
TEIL I: GEWALTFREIE KOMMUNIKATION ENTDECKEN.....	13
1. Einleitung: „Sieh die Schönheit in mir ...“ – Ein kurzer Überblick über Gewaltfreie Kommunikation.....	15
2. Bedürfnisse, Gefühle und Strategien – Das Zentrum Gewaltfreier Kommunikation.....	25
<i>Was willst du, dass ich für dich tun soll? – Biblische Inspirationen</i>	<i>25</i>
2.1 Bedürfnisse.....	30
2.2 Gefühle	38
2.3 Strategien	47
2.4 Zusammenfassung: Was habe ich Ihnen in diesem Kapitel angeboten?	53
3. Die vier Schritte des Kommunikationsmodells.....	55
<i>Wer da bittet, der empfängt – Biblische Inspirationen</i>	<i>55</i>
3.1 Die vier Schritte.....	59
3.2 Übungen zu Beobachtung und Bitte	65
3.3 Zusammenfassung: Was habe ich Ihnen in diesem Kapitel angeboten?	69
4. Gewaltfrei und wertschätzend „Nein“ sagen und hören.....	71
<i>„Jetzt will ich Wein trinken und beten“ – Biblische Inspirationen</i>	<i>71</i>
4.1 „Nein“ sagen.....	72
4.2 „Nein“ hören	73
4.3 Übungen, ein „Nein“ einfühlsam zu hören.....	76
4.4 Zusammenfassung: Was habe ich Ihnen in diesem Kapitel angeboten?	81

5.	Weil Beziehung so entscheidend ist ... –	
	Wertschätzung, Selbst-Empathie und Empathie	83
	„Das ist es, was ich wirklich bin“ –	
	<i>Biblische und theologische Inspirationen</i>	83
5.1	Begeisterung.....	85
5.2	Wertschätzung.....	87
5.3	Was verstehen wir in Gewaltfreier Kommunikation unter Selbst-Empathie? – Einige Hinweise.....	89
5.4	Übungen zur Selbst-Empathie	95
5.5	Was verstehen wir in Gewaltfreier Kommunikation unter Empathie? – Einige Hinweise	105
5.6	Übungen zur Empathie	108
5.7	Übung zu Empathie und Selbst-Empathie	111
5.8	Zusammenfassung: Was habe ich Ihnen in diesem Kapitel angeboten?	115
6.	Wertschätzung ausdrücken	117
	„Zachäus, steig eilend herunter; denn ich muss heute in deinem Haus einkehren“ – <i>Biblische Inspirationen</i>	117
6.1	Die Geschichte von Lars und seinem Vater.....	119
6.2	Was verstehen wir in der Gewaltfreien Kommunikation unter Wertschätzung? – Einige Hinweise.....	119
6.3	... was haben Sie zu Lars gesagt?	122
6.4	(Selbst-)Reflexionen zum Lob.....	122
6.5	Wertschätzung üben	124
6.6	Wertschätzende Gemeindeentwicklung.....	125
6.7	Zusammenfassung: Was habe ich Ihnen in diesem Kapitel angeboten?	128
7.	Umgang mit Macht	131
	<i>Urgeschichten: Fiktive Erzählungen zum Umgang mit Macht –</i> <i>Biblische Inspirationen.....</i>	131
7.1	Macht-Situationen.....	133
7.2	Welches Verständnis haben wir in der Gewaltfreien Kommunikation von Macht? – Einige Hinweise	134
7.3	Schützender und strafender Machtgebrauch – Beispiele	138
7.4	Wie setzen Sie Macht ein?	141
7.5	Zusammenfassung: Was habe ich Ihnen in diesem Kapitel angeboten?	142
8.	Perspektivenwechsel.....	143

TEIL II: GEWALTFREIE KOMMUNIKATION IN KIRCHLICHER ARBEIT UND THEOLOGISCHER REFLEXION	145
9. Das Bedürfnis nach Sinn und die Religion(en) – Einige Impulse.....	147
9.1 Zur Wiederentdeckung der Bedürfnisse in der evangelischen Theologie..	147
9.2 Der Ausgangspunkt bei den Bedürfnissen im Dialog der Religionen	150
10. Gewaltfreie Kommunikation in der Evangelischen Erwachsenenbildung Niedersachsen – Modetrend oder profilbildendes Angebot? von Jutta Salzmann.....	153
11. Mit Gefühl biblische Texte lesen – Ein spielerischer Umgang mit Bibeltexten.....	159
12. „Eure Rede sei ja, ja – nein, nein“: Gewaltfrei predigen. Erste homiletische Überlegungen im Anschluss an Gewaltfreie Kommunikation von Barbara Wündisch-Konz.....	165
12.1 Gott sagt: Danke. Predigt über 2. Könige 2,1–14	168
12.2 Ich liebe, ich bin solidarisch. Christen und ihr Verhältnis zu Israel – Predigt über Psalm 116.....	169
12.3 Wir müssen gar nichts. Das Haus der Gnade – Predigt über Römer 5,1–5..	171
13. ... wie Jonglieren ohne Bälle: Seelsorge und Gewaltfreie Kommunikation im Zerfall des Mittels von Britta Lange-Geck.....	173
13.1 Ins Spiel kommen.....	174
13.2 Ganz beim anderen sein und ganz bei mir	175
13.3 Worte haben.....	177
13.4 Trost finden.....	178
13.5 Der Zerfall der Mittel – Jonglieren ohne Bälle	179
14. Transformative Spiritualität – einige anfängliche Überlegungen.....	181
14.1 Der / die andere und Ich	182
14.2 Verbundenheit mit allem Leben in der Schöpfung.....	183
14.3 ... und nicht dem Mammon dienen.....	186
14.4 Spirituelle und politische Wege der Gewaltfreiheit	189

15. Heilende Gemeinschaften oder: Empathie ist nicht alles – Ein Gespräch zwischen Gerlinde Ruth Fritsch und Gottfried Orth	191
16. Schluss mit schuldig? – Anfragen an die Selbstverständlichkeit christlicher Rede von Schuld	197
16.1 Zu den spirituellen Grundlagen der GFK	198
16.2 Wir machen niemals etwas falsch	199
16.3 „Damit die Kinder Abels/ sich nicht mehr fürchten/ weil Kain nicht Kain wird“	201
16.4 Lebensbejahung und Gottesliebe.....	202
17. Dankbarkeit – Eine Haltung, die unser Leben bereichert von Cornelia Timm	205
Statt eines Nachworts: Hab recht – oder sei glücklich.....	213
Literaturverzeichnis.....	215
Die Autorinnen	219