

# Bezüge zwischen der Gewaltfreien Kommunikation und dem christlichen Glauben

## Inhaltsverzeichnis

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Bezüge zwischen der Gewaltfreien Kommunikation und dem christlichen Glauben.....</b> | <b>1</b>  |
| <b>Vorwort.....</b>   | <b>2</b>  |
| <b>Überblick.....</b>   | <b>3</b>  |
| Beabsichtigte Wirkungen .....   | 3         |
| ... in diversen Lebens- bereichen .....   | 3         |
| ... gegen Gewalt .....  | 3         |
| ... durch vier Gegenstände von Kommunikation.....                                       | 3         |
| <b>Komponenten.....</b>   | <b>4</b>  |
| Beobachtung.....  | 4         |
| Gefühle.....  | 4         |
| Verantwortung für die eigenen Gefühle.....  | 5         |
| Bitten.....   | 5         |
| <b>Empathie.....</b>  | <b>6</b>  |
| als Geschenk.....   | 6         |
| ihre Wirkung.....   | 6         |
| Einfühlsamkeit mit sich aufbauen.....   | 7         |
| Ärger in seiner Gesamtheit zum Ausdruck bringen.....                                    | 8         |
| <b>Fazit.....</b>   | <b>9</b>  |
| <b>Quellen.....</b>   | <b>11</b> |

# Bezüge zwischen der Gewaltfreien Kommunikation und dem christlichen Glauben

## Vorwort

Paulus fordert die Christen in Thessalonich auf, alles zu prüfen und das Gute zu behalten (1 Thess 5,21). Die Gewaltfreie Kommunikation stammt von Marshall Rosenberg, einem Psychologen, der kein Christ war, aber eine jüdische Großmutter hatte, die er sich als Beispiel und Vorbild nahm und in seinem Buch auch als Vorbild hinstellt.

„Gewaltfrei“ klingt zudem zunächst stark nach dem Gewaltverzicht, den Jesus in seiner [Bergpredigt](#) (Mt 5,38-48) geäußert hat. Doch hat Jesus uns keine systematische Kommunikationstheorie hinterlassen. Insofern ist es auch für einen Christen reizvoll, sich mit Gewaltfreier Kommunikation zu beschäftigen.

Gehen beide von ähnlichen oder gleichen ethischen Grundprinzipien aus? Jesus schwingt im Tempel die Peitsche (Mk 11,15-19), nennt manche Menschen Heuchler (Mt 23,13) oder Ottergezücht (Mt 23,33). Das klingt nach

15 einem Mann, der verbal und physisch nicht gerade gewaltfrei gelebt hat. Einer seiner Jünger war sogar ein Widerstandskämpfer (Simon, der Zelot; Lk 6,15). Andererseits spricht seine Bergpredigt eine ganz andere Sprache (Mt 5,21-26+38-48). Und als man Jesus gefangen nahm, seine Jünger ihn mit dem Schwert verteidigen wollten, wies er darauf hin, dass der, der ein Schwert zieht, dadurch umkomme (Mt 26,52). Er leistete keinen Widerstand, als man ihn ergriff (Mk 26,47-56), verhörte (Mt 26,57-68), kreuzigte (Mt 27,31-57) und löste damit seine Maßstäbe von Gewaltlosigkeit (Mt 5,38-48) aus der Bergpredigt ein.

25 Gibt es Überschneidungen zwischen der GFK und biblischen Vorstellungen vom Verhalten in Konflikten? Gibt es Gegensätze? Kann man als Christ von Rosenbergs Theorie lernen? Ich meine, man kann, und werde dies im Folgenden darlegen.

# Bezüge zwischen der Gewaltfreien Kommunikation und dem christlichen Glauben

| <i>Aspekte</i>   | <i>GFK</i>  | <i>Christentum</i>   | <i>Bezüge</i>   |  |
|------------------|---|--|---|--|
| <b>Überblick</b> | <b>Beabsichtigte Wirkungen ...</b>                  | Verbesserung der Lebensqualität der Kommunizierenden durch Förderung von genauem Zuhören, Respekt und Empathie in der Hoffnung darauf, dass die Beteiligten schließlich von Herzen geben (S. 30) ... | Jesu Ziel ist es, Menschen das Reich und damit die Herrschaft Gottes näher zu bringen (vgl. Mk 1,15), indem er z.B. in Gleichnissen davon spricht (vgl. Mt 13,31-33; Lk 13,18-21; Mt 18,12-14; Lk 15,1-32). Er erhofft sich von daher die Verbesserung der Lebensqualität der Menschen (Mt 6,33f.; vgl. Mt 13,31f.: Versorgung mit Unterkunft und Nahrung), wenn jeder – auf der Grundlage der Liebe Gottes zu den Menschen – seinen Nächsten so liebe wie sich selbst (vgl. Mk 12,28-34). So soll jeder um das bitten können, was er nötig habe, dass es ihm gegeben werde (Mt 7,7-11): unter der Herrschaft Gottes (Mt 6,33). | Rosenberg und Jesus zielen beide auf ein herzliches Miteinander ab, wobei jeder auf seine Weise Hoffnungen hegt: Rosenberg auf die Wirkung seiner Methode bei Menschen, Jesus auf Gott – zur Verbesserung von Lebensqualität.  |
|                  | <b>... in diversen Lebensbereichen ...</b>          | ... in persönlichen Beziehungen, Kontakten am Arbeitsplatz und in der Politik (S. 30):   | Jesus hat Umgang mit oder geht sogar auf Menschen zu, die nach dem Urteil mancher in seiner Gesellschaft keine oder geringere Beachtung verdienen (Lk 7,34; Mt 11,19; Joh 4,9): z.B. auf politisch und religiös verachtete Zöllner (Mk 2,13-17; Lk 19,1-10), privat und gesellschaftlich ausgestoßene Aussätzige (Mk 1,40-45) oder national und religiös verachtete Samariter (Joh 4,9).  | Dies zu verwirklichen beabsichtigt Rosenberg wie Jesus in Beziehungen aller Art: Rosenberg privat, politisch oder am Arbeitsplatz, Jesus überall, wo Menschen religiös, politisch oder privat ausgegrenzt werden.  |
|                  | <b>... gegen Gewalt ...</b>                         | Als lebensentfremdende Muster von Kommunikation werden gesehen: moralische Urteile, Vergleiche, Wünschäußerungen in Form von Forderungen (S. 42).  | Denn Jesus rät davon ab, Menschen zu beurteilen und weist darauf hin, dass Menschen die Maßstäbe der Bewertung und Behandlung erführen, nach denen sie selbst lebten (vgl. Mt 7,1f.).<br>Allerdings verurteilt Jesus Menschen als Heuchler, die anderen Menschen hohe moralische Standards setzen, ohne sich selbst daran zu halten (Mt 23,3f.+13f.). Er blickt sie zornig an, wenn sie ihre Gesetze über das Leben von Menschen stellen (Mk 3,1-6).  | Rosenberg und Jesus lehnen Verurteilungen anderer ab. Jesus ist es allerdings sehr wichtig, Menschen vor moralischer Unterdrückung zu schützen, sodass er in solchen Fällen anders als Rosenberg auf Zorn und Demaskierung setzt. Rosenberg gesteht, selber manchmal von Zorn bewegt zu werden.  |
|                  | <b>... durch vier Gegenstände von Kommunikation</b> | Die GFK reduziert den Gegenstand der Kommunikation auf bewertungsfreie Beobachtungen, Gefühle, Bedürfnisse und Bitten (S. 26).   | Schließlich ruft Jesus dazu auf, Mitmenschen darauf hin – wenngleich zunächst unbedingt unter vier Augen – anzusprechen, wenn sie einem irgendwie Unrecht angetan haben (vgl. Mt 18,15). Dabei solle man beinahe grenzenlos vergebungsbereit sein (Mt 18,21f.). Wenn das Gegenüber sich verschließe, solle man erst ein, zwei weitere, dann die ganze christliche Gemeinde zur Unterstützung hinzuziehen (Mt 18,16f.).<br>Jesus selbst stellt bei seiner Festnahme einen Soldaten zur Rede, der ihn geschlagen hat (Joh 18,23).   | Jesus will keine Beurteilungen. Daher passt Rosenbergs Forderung, Beobachtungen bewertungsfrei zu formulieren. Anstatt über Gefühle Auskunft zu erteilen, lebt er sie aber aus, wenn er etwa Menschen zornig anblickt. Auch Jesus ist ein Freund davon, Bitten und Bedürfnisse zu formulieren (Mt 7,7-11) und vielleicht auf diese Weise auch erfahrenes Unrecht anzusprechen – taktvoll unter vier Augen, wenn nötig aber auch mit Unterstützung oder bei Demütigung offen vor allen. |

# Bezüge zwischen der Gewaltfreien Kommunikation und dem christlichen Glauben

| <i>Aspekte</i>     |                    | <i>GFK</i>   | <i>Christentum</i>   | <i>Bezüge</i>   |
|--------------------|--------------------|--|--|---|
| <b>Komponenten</b> | <b>Beobachtung</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mitteilung von Beobachtungen vermischt mit Bewertungen könnten als Kritik verstanden werden (S. 51).</li> <li>• GFK möchte Verallgemeinerungen vermeiden und Beobachtungen daher auf einen Zeitrahmen und einen konkreten Zusammenhang hin äußern (S. 51).</li> </ul> | Wie gesagt, Jesus warnt vor Beurteilungen (Mt 7,1-5). In der Begegnung mit einer Ehebrecherin wird Jesus um Stellungnahme gebeten. Er beurteilt weder sie noch die, die sie töten wollen. Jesus verweist einen jeden dabei auf seine eigenen Taten (Joh 8,7).  | Weil beide Beurteilungen ablehnen, lenken beide das Nachdenken über das eigene Handeln auf die Beteiligten selbst. Die GFK macht konkrete Angaben, wie das gelingen kann.   |
|                    | <b>Gefühle</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nicht Gedanken, Einschätzungen und Interpretationen führten zu einer Kontaktverbesserung, sondern präzise formulierte Gefühlsäußerungen. Eigene Verletzlichkeit zeigen könne dabei hilfreich sein, Konflikte zu lösen (S. 65).</li> </ul>                             | Jesus empfiehlt in seiner Bergpredigt, eigene Verletzlichkeit zu zeigen, indem er bei erlittener Demütigung etwa durch Faustschlag dazu auffordert, das Böse nicht mit Bösem zu vergelten, sondern ungeschützt die andere Wange hinzuhalten (Mt 5,39). Er selbst zeigt seine Verletzlichkeit im Gebet Gott gegenüber und benennt offen sein Angst, als ihm bewusst wird, dass sein Leben bald brutal beendet wird. Dabei akzeptiert er auch schließlich dieses Leid (Mk 14,34-36). | GFK und Jesus empfehlen, Verletzlichkeit zu zeigen. Jesus lebt es auch vor, Gefühle zu äußern. Die GFK legt wert darauf, dass diese ohne Wertungen präzise formuliert sind. |

# Bezüge zwischen der Gewaltfreien Kommunikation und dem christlichen Glauben

| <i>Aspekte</i>                   | <i>GFK</i>                                   | <i>Christentum</i>  | <i>Bezüge</i>  |   |
|----------------------------------|--|---|--|---|
| <b>Komponenten (Fortsetzung)</b> | <b>Verantwortung für die eigenen Gefühle</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erkennen und Akzeptieren der Bedürfnisse hinter den Gefühlen:</li> <li>• Handlungen anderer, auch sprachlicher Natur, seien Auslöser, nie Ursache für unsere Gefühle (S. 81). Es gebe vier Reaktionsmöglichkeiten bei Verletzungen: 1. Schuld suchen bei sich, 2. beim anderen, 3. eigene Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen, 4. Gefühle und Bedürfnisse des Gegenübers aufgrund seiner Negativaussage entdecken (S. 81).</li> <li>• Drei Entwicklungsstadien gebe es: 1. „emotionale Sklaverei“ als Abhängigkeit von den Gefühlen der Gegenüber, 2. ein „rebellisches Stadium“ als Übergehen aller Gefühle der Gegenüber, 3. „emotionale Befreiung“ als volle Übernahme der Verantwortung für eigene Gefühle (S. 81).</li> <li>• Bewusstsein, eigene Bedürfnisse nie „auf Kosten anderer erfüllen“ zu können (S. 81)</li> </ul> | <p>Paulus sagt, weder lasse er sich von anderen beurteilen, noch beurteile er sich selbst. Das überlasse er ganz Christus (1 Kor 4,3f.), von dem er weiß, dass der für seine Sünden am Kreuz den Preis bezahlt hat (1 Kor 15,3f.; Kol 1,15?).</p> <p>So sei er in Christus frei zu allem, aber doch so, nicht in Abhängigkeit von anderen und ihren Erwartungen zu geraten und gleichzeitig frei für die Interessen seiner Mitmenschen (1 Kor 6,12 / 10,23f.). Christi Geist, der Hl. Geist, befreie ihn von dem Zwang zum Zorn (Gal 5,22f.). Jesu Goldene Regel (Mt 7,12) und auch das Gebot der Nächstenliebe, dem Jesus gem. seiner Zeit den höchsten Rang einräumt (Mk 12,28-34) verweist deutlich darauf, die Interessen anderer in gleichem Maße zu berücksichtigen wie die eigenen.</p> | <p>Das Bewusstsein, nicht auf Kosten anderer leben zu wollen oder zu können, teilen beide. Beide wollen keine Abhängigkeit, d.h. hier keine emotionale, weder von noch gegen jemanden. Emotionale Befreiung z.B. von Zorn schenke der Hl. Geist, der von den Urteilen anderer und eigenen befreie. So wird auch für Christen ein Erkennen der Bedürfnisse hinter den Gefühlen möglich und i.S. der Nächstenliebe auch ein Akzeptieren. Die GFK systematisiert destruktive und konstruktive Möglichkeiten der Reaktion auf Verletzungen.</p> |
|                                  | <b>Bitte</b>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Man bitte darum, was eine Verbesserung der Lebensqualität bedeutet, nicht um etwas, was man nicht (mehr) möchte (S. 105).</li> <li>• Voraussetzung dazu sei es, erfragen zu können, ob die Bitte genau verstanden wurde (S. 105).</li> <li>• Bitten, ohne dem Gegenüber wirkliche Entscheidungsfreiheit zu lassen, würden als Forderungen aufgefasst. GFK bedeute aber keine Willensmanipulation. Sie wolle letztlich die Bedürfnisse aller Beteiligten befriedigen (S. 106).</li> </ul>   | <p>Jesus fordert die besagte Ehebrecherin, nachdem er sie vor dem Tode bewahrt hat, durchaus auf, ihr schädliches Verhalten zu unterlassen (Joh 8,11). Aber auch er empfiehlt sonst, Bitten zu äußern und darauf zu vertrauen, dass sie erfüllt werden (Mt 7,7-11). Denn Forderungen könnten, Drohungen würden als Zwang wie durch ein Gesetz empfunden und machten rebellisch (so Paulus in Röm 7,7-11), sodass man wohl nicht erhalte, was man wolle. Es entspräche auch nicht einer Begegnung auf Augenhöhe von Ebenbildern Gottes (gen 1,26f.), die in Christus alle eins seien (Gal 3,28). Und auch Nachfragen auf sein Wirken hin stellt Jesus in diversen Situationen (Mk 8,23; Joh 8,10).</p>  | <p>Es ist wohl den besonderen Umständen geschuldet, dass Jesus eine Forderung stellt. Sonst passt das Konzept der GFK, Bitten zu stellen, gut zu Jesu Leitlinien und Paulus' sowie dem biblischen Menschenbild. Auch die Vergewisserung durch Nachfragen ist Jesus nicht unbekannt.</p>   |

# Bezüge zwischen der Gewaltfreien Kommunikation und dem christlichen Glauben

| <i>Aspekte</i>  | <i>GFK</i>          | <i>Christentum</i>   | <i>Bezüge</i>   |
|-----------------|---------------------|--|---|
| <b>Empathie</b> | <b>als Geschenk</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Christen beten oder ziehen sich ggf. zum <a href="#">Gebet</a> zurück (Mt 6,6). Dort erhalten sie 100 % Empathie von <a href="#">Christus</a>, der jede Klage erträgt, wenn er sogar seinen Peinigern am Kreuz Vergebung zugesprochen haben soll (Lk 23,34), wie ein Lamm, das ohne Klage zur Schlachtung geführt wird (ApG 8,32 → Jes 53,7f.).</li> <li>• Aus <a href="#">dieser</a> Empathie Christi mit den Betenden kommt der Geist der Liebe, der Hl. Geist (vgl. Gal 3,2-4 / 1 Kor 15,3f.). Er bringe den Menschen dazu, seinerseits auch <a href="#">Liebe</a> weiterzugeben, die Respekt einschließt. Denn alle Menschen verdienen als Ebenbilder Gottes (s. dort: <a href="#">Kap. 7</a>) Respekt. Deswegen könnte es z.B. sein, dass Gott die Freunde Hiobs kritisiert (Hi 42,7): hinsichtlich ihrer Beratung, in der sie Hiob Ratschläge erteilen (vgl. Hi 5,8-11), eigene Gedanken äußern (Hi 5,18) oder Hiobs Probleme herunterspielen (vgl. Hi 5,22).</li> <li>• Jesus hingegen hört mitunter auch geduldig zu: z.B. den Anklägern der Ehebrecherin (s.o.) und zwar lange Zeit (Joh 8,4-7), bevor er auf ihre Frage eingeht (Joh 8,7b). Dabei bereitet sich Jesus auf seine Antwort vor, indem er vielleicht Ruhe im Schreiben auf der Erde sucht (Joh 8,6).</li> <li>• Empathie verschafft sich Jesus für sich selbst sonst z.B. vor seiner Festnahme, indem er sich zum Gebet von seinen Jüngern kurzzeitig trennt (Mk 14,34-36).</li> <li>• Bevor man sich an Gott wende, sollte man, so Jesus, klären, ob man mit seinen Geschwistern Frieden hat (Mt 5,23f.).</li> </ul> | Empathie ist für die GFK gleichermaßen wie für Jesus auch wichtig. Die GFK bietet für Christen eine klare Theorie des Umgangs miteinander, das an konkreten Beispielen aus der Bibel illustriert werden kann (Hiob und seine Freunde). Umgekehrt bietet die Bibel in Christus eine Quelle grenzenloser Empathie für jeden.  |
|                 | <b>ihre Wirkung</b> | <p>Zum Aufbrechen von psychischer Erstarrung führe (S. 145):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verletzlichkeit, Deeskalation, Ablehnung eigener Bitten nicht persönlich aufzufassen,</li> <li>• Hoffnung für zerstörte Beziehungen,</li> <li>• Emotionen und Wünsche zu hören, die nicht direkt ausgesprochen wurden.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jesus empfiehlt Verletzlichkeit, indem er von Gegenwehr abrät (Mt, 5,38-48). Jesus deeskaliert z.B. auch den Mob, der die Ehebrecherin steinigen will, durch Besonnenheit (s.o.; Joh 8,1-11).</li> <li>• Zur Vorstellung von Liebe nach Paulus gehört eine unerschütterliche Hoffnung (1 Kor 13,7).</li> <li>• Jesus versteht den Wunsch eines Taubstummen nach Heilung, um die dessen Angehörige ihn gebeten haben (Mk 7,32).</li> <li>• Jesus heilt Gelähmte (Mk 2,1-12).</li> </ul> |

# Bezüge zwischen der Gewaltfreien Kommunikation und dem christlichen Glauben

| Aspekte   | GFK   | Christentum  | Bezüge  |
|---|---|--|---|
| <p style="text-align: center;"><b>Empathie (Fortsetzung)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Einfühlsamkeit mit sich aufbauen</b></p> | <p>Umgang mit Fehlern:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>keine Selbstvorwürfe und -verurteilungen, Scham, Depression, Ärger,</li> <li>sondern Bewusstwerden eigener Emotionen und Wünsche als Motivation für eine Verhaltensänderung (S. 160)</li> <li>gewaltfrei trauern</li> <li>Verständnis der Motivation für eine Fehlhandlung entgegenbringen, Verständnis für die Trauergefühle angesichts eines Schadens (S. 160)</li> <li>im Prozess dieser Selbst-Vergebung Wachstumspotential erkennen (S. 160):</li> <li>nicht Pflichterfüllung, sondern freiwillige Entscheidung für das eigene Tun (S. 160), Lästiges auf Motivation prüfen und ggf. nicht weiter verfolgen (vgl. S. 155f.)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Wie gesagt, Paulus lässt kein Urteil an sich heran, weder von anderen, noch von sich (1 Kor 4,3f.). Sein Richter (1 Kor 4,4) ist der gekreuzigte (1 Kor 2,2) Richter Christus, der nicht oder nur gerecht richte (Joh 8,15f.) wie im Falle der Ehebrecherin (Joh 8,7+10f.).</li> <li>In den Klagepsalmen findet ein Leidender beim Beten Worte für seine Emotionen, wie in Ps 22,12, den Jesus auch wohl in seiner Not am Kreuz gebetet hat (vgl. Mk 15,34 u. Ps 22,2). Dabei sind diese Psalmen allerdings nicht durchweg frei von Gewalt (gegen sich: Ps 22,7; gegen andere: Ps 143,12).</li> <li>Grenzenloses Verständnis erfährt der Betende bei Jesus, der selbst noch für seine Mörder um Vergebung bat (Lk 23,34).</li> <li>In der Vergebung, die der Christ im <u>Gebet</u> von Gott bzw. Christus erfährt, liege die Befähigung zum Guten (vgl. Gal 5,22f.).</li> <li>Auch Jesus und Paulus geht es nicht um Pflichterfüllung. Für Paulus ist das Gesetz als Ausdruck von Pflicht sogar Motor für Sünde (Röm 7,7ff.). Jesus erhebt die Liebe zum Maßstab der Beurteilung aller Gesetze (Mt 22,34-40), bricht Gesetze, wo sie dem Leben im Wege stehen (Mk 2,23-3,6) und gilt als das Ende des Gesetzes (Röm 10,4; vgl. Gal 3,23ff.).</li> <li>Der Christ kann frei von Zwängen von innen motiviert entscheiden (vgl. 1 Kor 6,12 / 10,23), nach Paulus' Vorbild mit dem Ziel, diese <u>Freiheit in Christus</u> zu verbreiten (1 Kor 9,19-23).</li> </ul> | <p>GFK und Christologie bewahren vor Selbstverurteilung, deren Folge negative Gefühle wären. Die GFK dringt deutlich auf das Innwerden von Gefühlen und Wünschen. Dies kennen Juden und Christen aus den Klagepsalmen, wobei das Trauern mit Hilfe der Worte dieser Psalme nicht notwendig gewaltfrei ist. Man könnte dies als Annahme der negativen Emotionen im Augenblick der Not werten. Diese Annahme erfährt ein Betender grenzenlos in der Begegnung mit dem Gekreuzigten: mit Jesus. Darin findet der Christ die Ruhe, die ihn zur Bitte um Vergebung bereit macht (Röm 2,4) als Voraussetzung für eine Entwicklung zum Guten. Dabei geht es weder GFK noch der Bibel – verstanden im Geist der Christologie – um Pflicht und Gehorsam.</p> |

# Bezüge zwischen der Gewaltfreien Kommunikation und dem christlichen Glauben

| <b>Aspekte</b>  | <b>GFK</b>  | <b>Christentum</b>  | <b>Bezüge</b>  |
|---|---|---|--|
| <p style="text-align: center;"><b>Empathie (Fortsetzung)</b><br/><b>Ärger in seiner Gesamtheit zum Ausdruck bringen</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gewalt, ob psychisch oder physisch, bis hin zum Mord seien schwache Ausdrucksformen für psychische Prozesse des Ärgers (S. 163).</li> <li>• Verurteilungen, Vorwürfe und Bestrafung seien oberflächlich, Aussprechen der eigenen Wünsche führe eher zu ihrer Erfüllung (S. 175).</li> <li>• Vier Schritte dahin schlägt MBR vor (s.o.): 1. Ruhe erlangen und atmen, 2. Gedanken der Verurteilung wahrnehmen, 3. eigene Wünsche entdecken, 4. Gefühle und Wünsche aussprechen. Um sich Gehör verschaffen zu können, könne es sinnvoll sein, nach Schritt drei dem Gegenüber Empathie zu schenken (S. 175).</li> <li>• Dies zu erlernen, bedürfe Zeit (S. 175).</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jesus meint, schon Beleidigungen könnten das Feuer des Gehinnomtales bewirken (Mt 5,21ff.): ein starkes Bild für die Katastrophe von aggressiven Konflikten. Denn das Gehinnomtal war ein Ort, wo Kinder dem Baal als Brandopfer dargebracht wurden (Jer 19,5).</li> <li>• Verurteilungen lehnt Jesus ebenfalls ab (s.o.). Er empfiehlt ebenfalls, um das zu bitten, was man benötige und zu erwarten, dass man es erhalte (Mt 7,7-11).</li> <li>• Man möge sich erst einmal seiner selbst klar werden (vgl. Mt 7,5). Zum Gebet solle man einen ruhigen Raum aufsuchen (Mt 6,6). Jesus selbst zog sich zum Gebet zurück (Mk 14,32f.); aber auch sonst suchte er mit seinen Jüngern regelmäßig Abgeschiedenheit auf oder empfahl sie ihnen (Mk 3,7.13.20; 4,10; 6,31f.; 8,9.13; 9,2). Ganz zu Beginn seines Wirkens ruft er zum Umdenken auf (Mk 1,15). Paulus empfiehlt, sich gegen Ärger unter den Geist Gottes zu stellen (vgl. Gal 5,16-23): also den Geist, dass man und sein Gegenüber – bei Glauben – in allen Punkten von Gott freigesprochen werde.</li> <li>• Jesus sieht, dass das nicht leicht fällt (vgl. Mk 10,18), was auch Paulus (Röm 7,15) und Johannes (1 Joh 1,10) zum Ausdruck bringen.</li> </ul> | <p>Beide lehnen Gewalt und Verurteilung als nicht zielführend ab. Die GFK bietet ein vier Schritte-Programm an, mit Ärger umzugehen. Die Elemente der Ruhe und des Nachdenkens sind dem Christentum z.B. in Form des Gebets bekannt. Gedanken der Verurteilung finden ihr Ende im Hl. Geist, sodass ein Christ in Ruhe eigene Wünsche erkennen und Gefühle sowie Wünsche aussprechen könnte. Gem. Goldener Regel könnte es sinnvoll sein, das auch dem Gegenüber empathisch zu ermöglichen. Doch sehen beide diesen Weg als schwierige Herausforderung an.</p> |



# Bezüge zwischen der Gewaltfreien Kommunikation und dem christlichen Glauben

## Fazit

Rosenberg und Jesus zielen beide auf ein herzliches Miteinander ab, wobei jeder auf seine Weise Hoffnungen hegt: Rosenberg auf die Wirkung seiner Methode bei Menschen, Jesus auf Gott – zur Verbesserung von Lebensqualität.

Dies zu verwirklichen beabsichtigt Rosenberg wie Jesus in Beziehungen aller Art: Rosenberg privat, politisch oder am Arbeitsplatz, Jesus überall, wo Menschen religiös, politisch oder privat ausgegrenzt werden.

Rosenberg und Jesus lehnen Verurteilungen anderer ab. Jesus ist es allerdings sehr wichtig, Menschen vor moralischer Unterdrückung zu schützen, sodass er in solchen Fällen anders als Rosenberg auf Zorn und Demaskierung setzt. Rosenberg gesteht, selber manchmal von Zorn bewegt zu werden, will seinen Ärger aber eigentlich vollständig auflösen (s.u.).

Jesus will keine Beurteilungen. Daher passt Rosenbergs Forderung, Beobachtungen bewertungsfrei zu formulieren. Anstatt über Gefühle Auskunft zu erteilen, lebt Jesus sie aber aus, wenn er etwa Menschen zornig anblickt. Auch Jesus ist ein Freund davon, Bitten und Bedürfnisse zu formulieren (Mt 7,7-11) und vielleicht auf diese Weise auch erfahrenes Unrecht anzusprechen – taktvoll unter vier Augen, wenn nötig aber auch mit Unterstützung oder bei Demütigung offen vor allen.

Weil beide Beurteilungen ablehnen, lenken beide das Nachdenken über das eigene Handeln auf die Beteiligten selbst. Die GFK macht konkrete Angaben, wie das gelingen kann.

GFK und Jesus empfehlen, Verletzlichkeit zu zeigen. Jesus lebt es auch vor, Gefühle zu äußern. Die GFK legt wert darauf, dass diese ohne Wertungen präzise formuliert sind.

25 Das Bewusstsein, nicht auf Kosten anderer leben zu wollen oder zu können, teilen beide. Beide wollen keine Abhängigkeit, d.h. hier keine emotionale, weder von noch gegen jemanden. Emotionale Befreiung z.B. von Zorn schenke der Hl. Geist, der von den Urteilen anderer und eigenen befreie. So wird auch für Christen ein Erkennen der Bedürfnisse hinter den Gefühlen möglich und i.S. der Nächstenliebe auch ein Akzeptieren. Die GFK systematisiert destruktive und konstruktive Möglichkeiten der Reaktion auf Verletzungen.

Es ist wohl den besonderen Umständen geschuldet, dass Jesus eine Forderung stellt. Sonst passt das Konzept der GFK, Bitten zu stellen, gut zu Jesu Leitlinien und Paulus' sowie dem biblischen Menschenbild. Auch die Ver-  
35 gewisserung durch Nachfragen ist Jesus nicht unbekannt.

Empathie ist für die GFK gleichermaßen wie für Jesus auch wichtig. Die GFK bietet für Christen eine klare Theorie des Umgangs miteinander, das an konkreten Beispielen aus der Bibel illustriert werden kann (Hiob und seine Freunde). Umgekehrt bietet die Bibel in Christus eine Quelle grenzenloser Em-  
40 pathie für jeden.

GFK und Jesus bringen Bewegung in Menschen, die erstarrt waren. Beide halten zu Verletzlichkeit, Deeskalation und Hoffnung an. Die GFK rät zu wacher Wahrnehmung von Emotionen und Wünschen, die Bibel gibt Beispiele dafür.

# Bezüge zwischen der Gewaltfreien Kommunikation und dem christlichen Glauben

45 GFK und Christologie bewahren vor Selbstverurteilung, deren Folge negative  
Gefühle wären. Die GFK dringt deutlich auf das Innewerden von Gefühlen und  
Wünschen. Dies kennen Juden und Christen aus den Klagepsalmen, wobei das  
Trauern mit Hilfe der Worte dieser Psalme nicht notwendig gewaltfrei ist. Man  
könnte dies als Annahme der negativen Emotionen im Augenblick der Not wer-  
50 ten. Diese Annahme erfährt ein Betender grenzenlos in der Begegnung mit dem  
Gekreuzigten: mit Jesus. Darin findet der Christ die Ruhe, die ihn zur Bitte um  
Vergebung bereit macht (Röm 2,4) als Voraussetzung für eine Entwicklung  
zum Guten. Dabei geht es weder GFK noch der Bibel – verstanden im Geist

der Christologie – um Pflicht und Gehorsam. Beide lehnen Gewalt und Verur-  
55 teilung als nicht zielführend ab. Die GFK bietet ein vier Schritte-Programm an,  
mit Ärger umzugehen. Die Elemente der Ruhe und des Nachdenkens sind dem  
Christentum z.B. in Form des Gebets bekannt. Gedanken der Verurteilung fin-  
den ihr Ende im Hl. Geist, sodass ein Christ in Ruhe eigene Wünsche erkennen  
und Gefühle sowie Wünsche aussprechen könnte. Gem. Goldener Regel könnte  
60 es sinnvoll sein, das auch dem Gegenüber empathisch zu ermöglichen. Doch  
sehen beide diesen Weg als schwierige Herausforderung an.

# Bezüge zwischen der Gewaltfreien Kommunikation und dem christlichen Glauben

## Quellen

1. Rosenberg, Marshall: Die Gewaltfreie Kommunikation. Junfermann Verlag Paderborn 2010
2. Die Bibel nach Martin Luthers Übersetzung, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart (<https://www.bibleserver.com/>; abgerufen am 09.03.2017).