

# 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>
Potential .....	3
... für diverse Lebensbereiche .....	3
... gegen Zwang .....	3
... durch vier Gegenstände von Kommunikation.....	3
<b>Bestandteile.....</b>	<b>4</b>
Wahrnehmung.....	4
Emotionen.....	4
Eigene Emotionen regulieren.....	5
Respektvolles Ersuchen.....	5
<b>Mitgefühl.....</b>	<b>6</b>
als freie Gabe.....	6
seine Bedeutung.....	6
Verständnis für sich entwickeln (auch emotional).....	7
Wut gänzlich mitteilen.....	8
<b>Quellen.....</b>	<b>9</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>Potential ...</b>	Optimierung des verbalen Miteinanders setze Entwicklung von präziser, tolerierender bis annehmender und einführender Aufnahme von Gesagtem voraus: in der Erwartung, dass die Beteiligten schließlich mit Freude interagieren (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 – für ein erfüllenderes Dasein.  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>... für diverse Lebensbereiche ...</b>	... in privatem wie öffentlichem Kontext, zu Hause wie im Job (S. 30):	Jesu 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).	
	<b>... gegen Zwang ...</b>	Als konfliktförderndes verbales Verhalten werden betrachtet: Schuldzuweisungen, Suchen, Finden oder Vermissen von Eigenschaften anderer bei sich oder dem Gegenüber, Formulieren von Interessen als Anspruch (S. 42). Doch gesteht Rosenberg u.U. zu, dass der Einsatz von Herrschaft zur Verteidigung von Menschen sinnvoll sein könne, aber auf keinen Fall zur Maßregelung (S. 188).	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.). 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 (S. 166), und unter Umständen sei Herrschaftsgewalt zur Rettung von Menschen nötig.
	<b>... durch vier Gegenstände von Kommunikation</b>	Die GFK limitiert die Formen verbaler Mitteilung auf Äußerung bloßer Wahrnehmungen und Emotionen ohne Beurteilung sowie auf das Mitteilen eigenen Willens in respektvollem Ton (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.). 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, Wahrnehmungen ohne Beurteilung zu formulieren. Anstatt über Emotionen Auskunft zu erteilen, lebt er sie aber aus, wenn er etwa Menschen zornig anblickt. Auch Jesus ist ein Freund davon, Bitten und Interessen 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

Aspekte		GFK	Christentum	Bezüge
Bestandteile	Wahrnehmung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mitteilung von Wahrnehmungen, die Beurteilungen enthalten, könnten als Herabsetzung verstanden werden (S. 51).</li> <li>• GFK warnt vor Verabsolutierungen. Bei der Äußerung von Wahrnehmungen solle man sich vielmehr auf einen konkreten Sachverhalt in einem konkreten Zeitraum beschränken (S. 51).</li> </ul>	<p>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).</p>	<p>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.</p>
	Emotionen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nicht Ideen, Einordnungen und Deutungen führten zu einer verbesserten Beziehung, sondern präzise formulierte Emotionen.</li> <li>• Der Verzicht auf Schutzmechanismen und auf das Leugnen von Schwäche fördere, Auseinandersetzungen glücklich zu gestalten (S. 65).</li> </ul>	<p>Jesus empfiehlt in seiner Bergpredigt, eigene Verletzlichkeit zu zeigen, indem er bei erlittener Demütigung, etwa durch Faustschlag, dazu auffordert, das <u>Böse</u> 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 seine Angst, als ihm bewusst wird, dass sein Leben bald brutal beendet wird. Dabei akzeptiert er auch schließlich dieses Leid (Mk 14,34-36).</p>	<p>GFK und Jesus empfehlen, Verwundbarkeit zu zeigen. Jesus lebt es auch vor, Emotionen zu äußern. Die GFK legt wert darauf, dass diese ohne Einstufung präzise formuliert sind.</p>

# Bezüge zwischen der Gewaltfreien Kommunikation und dem christlichen Glauben

Aspekte	GFK	Christentum	Bezüge
Bestandteile (Fortsetzung)	<p><b>Eigene Emotionen regulieren</b></p> <p><b>Verstehen und Annehmen des Interesses, das die Emotionen hervorbringt:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Handlungen anderer, auch sprachlicher Natur, seien nur Trigger, doch keinesfalls Ursprung von Emotionen (S. 81). Es gebe vier Reaktionsweisen bei Verletzungen: 1. Verantwortung und Fehler bei sich suchen, 2. beim Gegenüber, 3. eigene Emotionen und Interessen spüren, 4. Emotionen und Interessen des Gegenübers aufgrund seiner Kritik entdecken (S. 81).</li> <li>• Drei Stufen der Entfaltung gebe es: 1. Abhängigkeit von den Gefühlen des Gegenübers, 2. Aufstand dagegen als Übergehen aller Emotionen des Gegenübers, 3. Freiheit davon als Einsicht in die Verantwortlichkeit gegenüber eigenen Emotionen (S. 81).</li> <li>• Klarheit, eigene Interessen nicht ohne Rücksicht auf andere verwirklichen zu können (S. 81)</li> </ul>	<p>Paulus sagt, weder lasse er sich von anderen beuteilen, 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 Schuldzuweisungen anderer und eigenen befreie. So wird auch für Christen ein Erkennen der Interessen hinter den Emotionen möglich und i.S. der Nächstenliebe auch ein Akzeptieren. Die GFK systematisiert destruktive und konstruktive Möglichkeiten der Reaktion auf Verletzungen.</p>
	<p><b>Respektvolles Ersuchen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Man ersuche darum, was die Gemeinschaft angenehmer mache, und verlange nicht, das zu lassen, was diese störe (vgl. S. 105).</li> <li>• Voraussetzung dazu sei es, erfragen zu können, ob das Anliegen genau verstanden wurde (S. 105).</li> <li>• Anliegen, ohne dem Gegenüber wirkliche Entscheidungsfreiheit zu lassen, würden als unbedingte Ansprüche aufgefasst. GFK bedeute aber keine Manipulation des Gegenübers. Sie wolle letztlich die Interessen 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). Andererseits empfiehlt auch er sonst, Bitten zu äußern und darauf zu vertrauen, dass sie erfüllt werden (Mt 7,7-11). Denn Ansprüche könnten, Einschüchterungen würden als Zwang wie durch ein Gesetz empfunden und riefen Widerspruch hervor (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 nach seinem Handeln stellt Jesus in diversen Situationen Rückfragen (Mk 8,23; Joh 8,10).</p>	<p>Es ist wohl den besonderen Umständen geschuldet, dass Jesus eine Forderung stellt. Diese Aufforderung soll Menschen vor heftigen psychischen Verletzungen schützen. Schutz von Menschen ist ja auch i.S. der GFK (vgl. S. 188). Auch 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

Aspekte	GFK	Christentum	Bezüge
Mitgefühl	als freie Gabe	<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 % Mitgefühl 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="#">diesem</a> Mitgefühl 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>Mitgefühl 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>	<p>Mitgefühl 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 grenzenlosen Mitgefühls für jeden.</p>
	seine Bedeutung	<p><b>Zum Aufbrechen von psychischer Erstarrung führten (S. 145):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Verwundbarkeit, Deeskalation, Ablehnung eigener Anliegen nicht als Ablehnung der eigenen Person aufzufassen (S. 135-140),</li> <li>Hoffnung zu haben für nervtötende Beziehungen, indem man von seinen Gesprächspartnern Mitteilungen über ihre Emotionen und Interessen erbittet (vgl. S. 140-142),</li> <li>Emotionen und Wünsche mitzubekommen, die nicht direkt ausgesprochen wurden (vgl. S. 142-145).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jesus empfiehlt Verwundbarkeit, 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 das Anliegen 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>Mitgefühl (Fortsetzung)</p> <p>Verständnis für sich entwickeln (auch emotional)</p>	<p><b>Umgang mit Irrtum und Scheitern:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>im Prozess der Selbst-Vergebung Entfaltungspotential erkennen (S. 160):</li> <li>keine Selbstvorwürfe und -verurteilungen, Angst vor Verurteilung, Niedergeschlagenheit, Wut,</li> <li>sondern Klarmachen eigener Emotionen, Wünsche und Maßstäbe als Motivation für eine <b>Verhaltensänderung</b> (S. 160),</li> <li>über Taten <b>weinen</b>, die dieser Motivation entgegenstanden (S. 152),</li> <li>gleichzeitig <b>Verständnis</b> der Motivation für eine Fehlhandlung entgegenbringen und Verständnis für die traurigen Emotionen angesichts eines Schadens (S. 153f.),</li> <li>nicht Schuldigkeit, Honorierung oder Ehre, sondern <b>freiwillige Entscheidung</b> für das eigene Tun (S. 160),</li> <li>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 <u>Sünde</u> (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 Emotionen wären. Die GFK dringt deutlich auf das Innwerden von Emotionen 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

<i>Aspekte</i>	<i>GFK</i>	<i>Christentum</i>	<i>Bezüge</i>
<p style="text-align: center;"><b>Mitgefühl (Fortsetzung)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Wut gänzlich mitteilen</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gewalt, ob psychisch oder physisch, bis hin zum Töten (S. 163), aber auch Anklagen und Maßregelungen seien schwache Expressionen für psychische Prozesse der Wut (S. 175).</li> <li>• Erfolgversprechender sei es, seine Wünsche zu äußern (S. 175).</li> <li>• Vier Maßnahmen schlägt MBR vor (s.o.): 1. Ruhe erlangen, Luft einziehen und ausstoßen, 2. Verdammungstendenzen wahrnehmen, 3. eigene Wünsche entdecken, 4. Emotionen und Wünsche äußern. Um sich Gehör verschaffen zu können, könne es sinnvoll sein, nach drittens dem Gegenüber Mitgefühl entgegenzubringen (S. 175).</li> <li>• Dies zu verinnerlichen, gelinge nicht nach ein paar Schritten, sondern erfordere Geduld (vgl. 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 Wut 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 Emotionen sowie Wünsche aussprechen könnte. Gem. Goldener Regel könnte es sinnvoll sein, das auch dem Gegenüber mitfühlend zu ermöglichen. Doch sehen beide diesen Weg als schwierige Herausforderung an.</p>

# 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).