



FRIEDENSZENTRUM  
MARTIN NIEMÖLLER HAUS E.V.

## Einführungsseminar

# Gewaltfreie Kommunikation

## - eine Sprache des Lebens

(nach Marshall Rosenberg)

**Zeitraum:** 16. - 18. Oktober 2026 (Fr. 18:00 bis So. 14:30)

**Ort:** Martin-Niemöller-Haus, Pacelliallee 61, 14195 Berlin

**Seminarleitung:** Prof. em. Dr. Gottfried Orth  
(Seminar für Evang. Theologie und Religionspädagogik, TU Braunschweig)

**Ziel des Seminars** ist die Einführung in das Kommunikationsmodell „Gewaltfreie Kommunikation“ nach Marshall Rosenberg:

- ▶ Wertschätzung und Empathie als Grundlage einer humanen, friedfertigen Haltung.
- ▶ Sensibilisierung für unterschwellige und unbewusste Gewalt im privaten oder dienstlichen Bereich. Wie kann diese zu einer gewaltfreien und wertschätzenden Sprache und Handlungsform umgewandelt werden?
- ▶ Einübung von vier grundlegenden Schritten zu einer gelingenden Kommunikation:
  1. Trennung von Beobachtung und Bewertung
  2. Wahrnehmen unserer Gefühle und Ausdrücken unserer Befindlichkeit
  3. Bedürfnisse erkennen: sowohl meine als auch die Bedürfnisse anderer herausfinden aufgrund der Situation und meiner Gefühle
  4. Klare, freundliche Bitten formulieren: Bitten statt fordern

### **Info und Anmeldung:**

Friedenszentrum Martin Niemöller Haus e.V.  
post@friedenszentrum-martin-niemoeller-haus.de  
Tel.: 030 2009 8506

**Kosten:** 100€ (inkl. 2 x Mittagessen und 1 x Abendessen)

Die Teilnahme während der Gesamtzeit des Seminars ist verbindlich.  
Die Anzahl der Teilnehmenden ist auf 14 begrenzt!