

Inhalt

Geleitwort von Tobias Altmann	5
Geleitwort von Kirsten Fehrs	7
Widmung	9
Vorwort	17
1 Das Konzept der »Gewaltfreien Kommunikation«	23
1.1 M. B. Rosenberg und seine Lehrer	23
1.2 Das »Konzept« der »Gewaltfreien Kommunikation«	25
1.3 Technik vs. Haltung	25
1.4 Die einzelnen Schritte der GfK	26
1.4.1 Schritt 1: Beobachtung	28
1.4.2 Schritt 2: Gefühl	29
1.4.3 Schritt 3: Bedürfnis	30
1.4.4 Schritt 4: Bitte formulieren	31
1.4.5 Optionen suchen	31
1.5 Metapher der GfK	33
1.5.1 Die Giraffe	33
1.5.2 Der Wolf	34
1.5.3 Wolfsshow	34
1.6 Zentrale Begriffe im Konzept der »GfK«	35
1.6.1 Freude, Glück und Wohlbefinden	43
1.6.2 Trauer	45
1.6.3 Angst und Furcht	47
1.6.4 Wut, Ärger und Zorn	49
1.6.5 Ekel	51
1.6.6 Überraschungen	52
1.6.7 Scham, Schuld, Empörung	54
1.6.8 Kränkung – Zusammenhänge zwischen Wut und Scham	58
1.7 Gefühle in der Umgangssprache	60
1.8 Mit Gefühlen umgehen	61
1.8.1 Ich habe Schuld	61
1.8.2 Der Andere hat Schuld	62
1.8.3 Meine Gefühle wahrnehmen und Bedürfnisse äußern	62

1.8.4	Pseudo- oder Nicht-Gefühle	63
1.8.5	Die Gefühle und Bedürfnisse des Gegenübers wahrnehmen	64
1.9	Bedürfnis	64
1.10	Bitte	66
	1.10.1 Keine negativen Bitten	67
	1.10.2 Eine Bitte kann abgelehnt werden	68
	1.10.3 Eine Forderung nicht als Bitte »verpacken«	68
1.11	Empathie	69
	1.11.1 Empathie bei M. B. Rosenberg	70
	1.11.2 Empathie in der Neuropsychologie	71
	1.11.3 Empathie bei Altmann	74
	1.11.4 Selbstempathie	78
	1.11.5 Empathie als Gefahr	80
1.12	Respekt	82
1.13	Konflikt	86
	1.13.1 Konfliktmodell nach Galtung	86
	1.13.2 Konfliktarten	87
	1.13.3 Konfliktstufen	89
	1.13.4 Konfliktlandkarte	91
2	Gefühls- und Bedürfnis-Analphabetismus	93
3	Warum Gewaltfreie Kommunikation häufig nicht gelingt	102
3.1	Affektlogik oder der »emotionale Rucksack«	102
3.2	Mangelnde Empathiefähigkeit	104
3.3	Hörfilter	104
3.4	Verweigerung	108
3.5	Wenn GfK nervt ...	108
4	GfK wissenschaftlich	110
5	Kritik am Konzept der Gewaltfreien Kommunikation	111
5.1	Die kommunikative Ebene	111
5.2	Die Überforderungsebene	111
5.3	Verknüpfung mit esoterischen Ansätzen	112
5.4	Nicht nur reden – tut etwas!	113
6	Tod und Sterben in der Gesellschaft	114
6.1	Die letzte Lebensphase: sterben	114
6.2	Über das Sterben reden – Elisabeth Kübler-Ross	114
6.3	Existentielle Verzweiflung am Lebensende	116
6.4	Worüber reden Sterbende?	118
	6.4.1 Vier Themenfelder	118
	6.4.2 Patient*innenverfügung	119
	6.4.3 »Ich möchte sterben ...« – Todeswunschäußerungen	119

6.4.4	Todeswunsch vs. Suizid	120
6.4.5	Sprechen über Todeswünsche	121
6.4.6	Bitte um Sterbehilfe	122
6.5	Worüber reden Angehörige?	125
6.6	Reaktion von Angehörigen auf die Arbeit von Palliativfachkräften	126
6.7	Worüber reden Teams?	127
6.7.1	Palliative Fallbesprechungen	128
6.8	Bewusstes Sterben?	128
6.9	Gutes Sterben?	129
7	Die religiöse Dimension	131
7.1	Der hochreligiöse Mensch	132
7.2	Die spirituelle Anamnese	133
7.3	Leiblichkeit und Spiritualität	134
7.4	Ein kurzer Überblick über die monotheistischen Religionen	135
7.4.1	Christentum	136
7.4.2	Islam	137
7.4.3	Judentum	137
7.4.4	Buddhismus	139
7.5	Zusammenfassung	140
7.6	Signalsprache	141
7.7	Es bleibt eine Narbe zurück	142
8	Über den Tod reden ... »gewaltfrei«?	143
8.1	Kommunikationsbedürfnis	145
8.2	Symbolsprache	146
8.3	Nonverbale Kommunikation	146
8.4	Mimik	147
8.5	Körperhaltung	148
8.6	Basale Stimulation®	149
8.7	Kommunikation mit Musik	154
8.8	Unterschiedliche Wege zum Menschen – Kommunikation ..	156
9	Was in der Kommunikation beachtet werden sollte	157
9.1	Der Lake-Wobegon-Effekt	157
9.2	Besonderheit des »palliativen Kontextes«	158
10	Systemische Überlegungen	160
10.1	Verhältnis Kinder – Eltern	160
10.2	Wenn die Kraft nicht mehr ausreicht	165
10.3	Wenn »Dankbarkeit« gefordert wird	167
11	Gewaltfreie Kommunikation »vertieft«	173
11.1	»Doppeltes Zuhören«	173
11.2	Das Verstandene, das Ungehörte	175

12	Trauern	178
12.1	Warum trauern Menschen?	178
12.2	Das Coping-Modell nach Morse & Johnson (1991)	180
12.3	Das Duale Prozessmodell der Bewältigung von Verlusterfahrungen	181
12.4	Das Traueraufgabenmodell nach William J. Worden	182
12.4.1	Den Verlust des Menschen als Realität akzeptieren ..	182
12.4.2	Den Schmerz verarbeiten	182
12.4.3	Sich an die neue Situation ohne den Verstorbenen anpassen	183
12.4.4	Den Kontakt halten – auch wenn das Leben weitergeht	183
12.5	Anhaltende Trauerstörung	183
13	Aufgabe der Trauerbegleitung: Sinn geben oder aushalten?	185
14	Religiöse Bewältigung von Trauer	187
15	Frau K.	189
16	Zusammenfassung	191
	Literatur	192
	Stichwortverzeichnis	205