

Veranstalterinnen

Mareike Brombacher

Referentin für Erwachsenenbildung
mareike.brombacher@kirche-sfl.de
Mobil: 0160 92715782



Britta Jordan

Arbeitsstelle Spiritualität
jordan.spiritualitaet@kirche-sfl.de
Tel.: 04642 9111-57



Erwachsenen-
bildung

Spiritualität



Konflikte gelassen lösen lernen

Seminar zur Gewaltfreien
Kommunikation nach
Marshall Rosenberg

7./8. November 2025

Regionalzentrum
des Kirchenkreises Schleswig-Flensburg

Wassermühlenstr. 12
24376 Kappeln

Web: www.kirchenkreis-schleswig-flensburg.de



Regionalzentrum
Evangelisch-Lutherischer
Kirchenkreis Schleswig-Flensburg

Der Workshop

Darum geht es:

Dieses Seminar bietet Gelegenheit, die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg anhand eigener privater oder beruflicher Beispiele zu erkunden und auszuprobieren, um mit Gelassenheit und souverän Konflikte lösen zu lernen. Ob im Ehrenamt, im Hauptamt oder für das eigene Leben – immer wieder stellt sich die Frage, wie Konflikte so zu lösen sind, dass nicht die eine Person gewinnt und die andere verliert. Wie ist es zu schaffen, dass weder physische noch emotionale Gewalt eine Rolle spielen? Respektvolles Miteinander und achtsamer Umgang sind wichtige Grundlagen unserer gesellschaftlichen Gemeinschaft und unserer Demokratie. Simran Wester vermittelt wertvolle Werkzeuge und Vorgehensweisen für unterschiedliche Konfliktsituationen.

Wo: Pauluszentrum Schleswig, Königsberger Straße 18, 24837 Schleswig
(Parkplätze sind vor dem Gemeindehaus vorhanden)

Wann: Freitag, 7. November 2025, 16.00–20.00 Uhr
Samstag, 8. November 2025, 10.00–18.00 Uhr

Anmeldung: Die Teilnehmendenzahl ist begrenzt (evtl. Warteliste). Anmeldung bis zum 30.10.25 per Mail an: jenna.buckley@kirche-slfl.de

Teilnahmekosten (inklusive der Tagesverpflegung):
nach eigener Selbsteinschätzung gestaffelt:

- stark ermäßigt: 70,- €
- ermäßigt: 110,- €
- normal: 140,- €

Referentin Simran Wester (www.higfk.de)

ist Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (Hamburger Institut für Gewaltfreie Kommunikation). Sie sagt: „Am wichtigsten ist vielleicht die empathische innere Haltung, mit der wir auf uns selbst und auf das Gegenüber schauen. Im Konflikt hat es sich als hilfreich erwiesen, die eigene Interpretation und Bewertung eines Vorfalls von dem tatsächlich Beobachteten zu unterscheiden, dann der eigenen Gefühlsreaktion und den damit zusammenhängenden betroffenen Bedürfnissen nachzuspüren und, bevor wir eine Bitte äußern, uns in das Gegenüber hineinzusetzen, um hier ebenfalls eine Ahnung von den wachgewordenen Gefühlen und Bedürfnissen zu bekommen.“



Augenhöhe und Gelassenheit

Es ist wichtig zu verstehen, dass wir nicht in der Lage sind Konflikte zu lösen, solange wir wütend oder empört sind, oder andere starke Emotionen uns leiten. „Möchtest du Recht haben oder glücklich sein?“ Dieser Satz von Marshall Rosenberg spricht genau dieses Dilemma an. Um auf Augenhöhe und mit Gelassenheit einen Konflikt beilegen zu können, braucht es die Selbstregulierung zumindest einer Konfliktpartei. Es ist unsere Verantwortung zu verstehen, welche Gefühle und Anliegen sich hinter unserer Wut und unserem Ärger verbergen, damit wir uns dafür so einsetzen können, dass unser Gegenüber mit uns in Resonanz gehen und unsere Wünsche berücksichtigen kann. Urteile und Vorwürfe verhindern eine konstruktive, einvernehmliche Verbindung und Lösungsfindung.