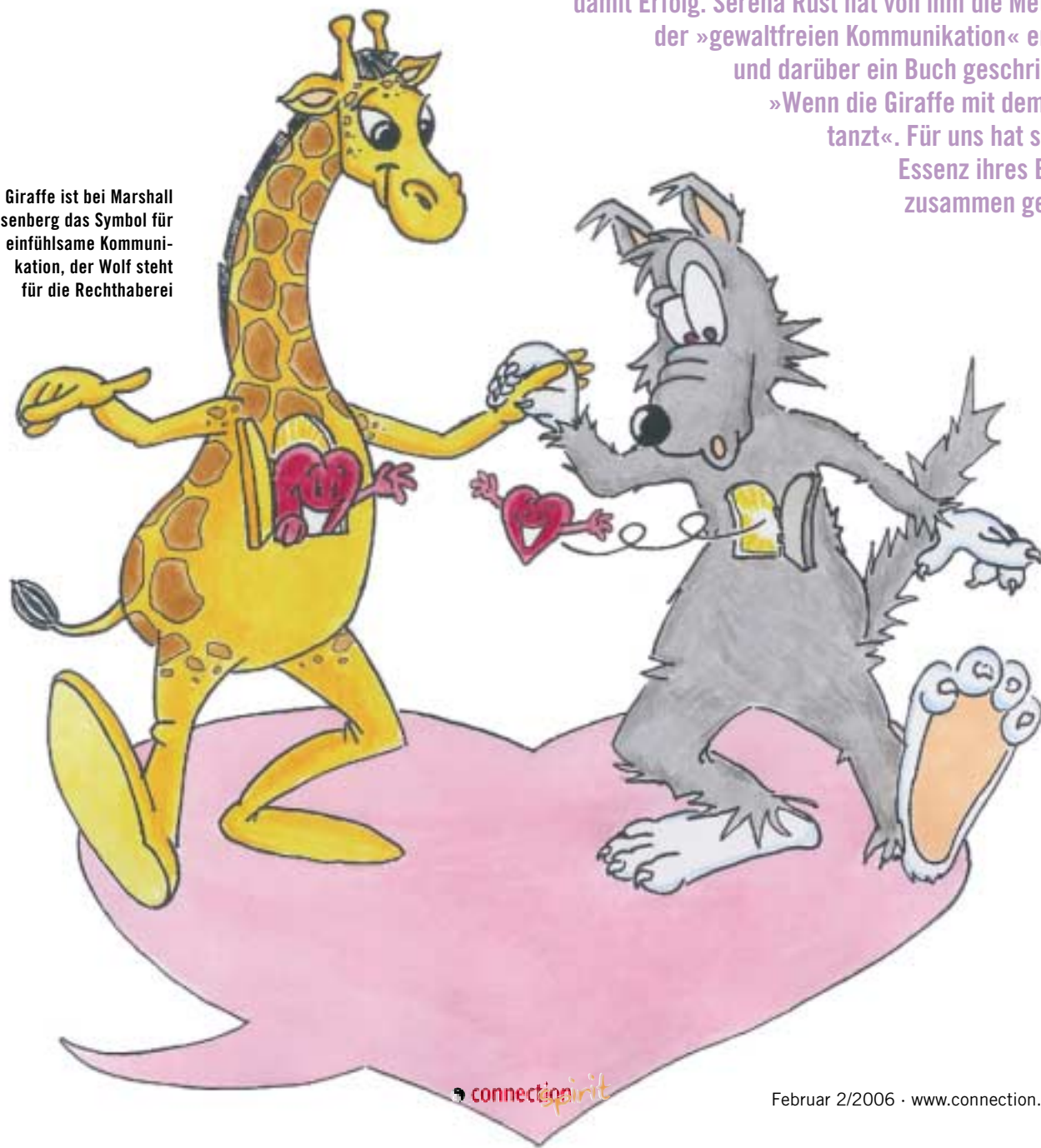


Wenn die Giraffe

*Durch bewusste Kommunikation
persönliche Grenzen erweitern und Konflikte lösen*

Streit entsteht, weil man einander nicht verstanden hat. Glück heißt in den meisten Fällen: Wir verstehen uns! Warum gelingt Kommunikation manchmal – und dann wieder nicht? Marshall Rosenberg beschäftigt sich damit, und wie man auch in schwierigen Situationen fair kommunizieren, kann seit mehr als 30 Jahren. Sogar in aussichtslos erscheinenden Krisengebieten wie Palästina und den heutigen Ehe- und Beziehungskonflikten hatte er damit Erfolg. Serena Rust hat von ihm die Methode der »gewaltfreien Kommunikation« erlernt und darüber ein Buch geschrieben: »Wenn die Giraffe mit dem Wolf tanzt«. Für uns hat sie die Essenz ihres Buchs zusammen gefasst

Die Giraffe ist bei Marshall Rosenberg das Symbol für die einfühlsame Kommunikation, der Wolf steht für die Rechthaberei



mit dem Wolf tanzt

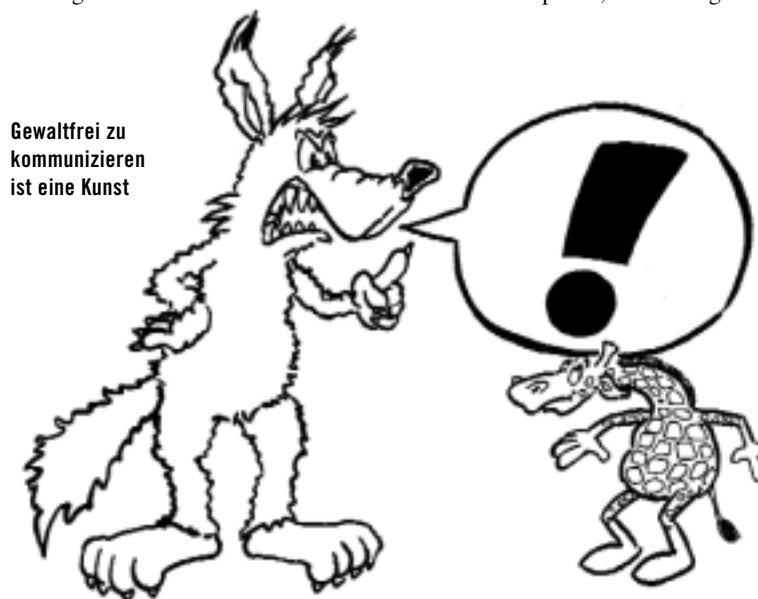
VON SERENA RUST

S tell dir vor: Du hattest eine unerfreuliche Auseinandersetzung – mit der Schwiegermutter, einem Kollegen oder deiner Partnerin, und nachts wachst du auf und bist noch einmal mitten in der Situation. Jetzt fallen dir all die schlagkräftigen Argumente ein mit denen du deine Sicht hieb- und stichfest hättest darstellen können, jetzt schlägt der Ärger über den unmöglichen Anderen noch einmal richtig hohe Wogen.

jemand mir die Knöpfe drückt, ist die Versuchung groß, mit gleicher Münze zurück zu zahlen. Allerdings ist das keine optimale Antwort, und zu fruchtbaren Lösungen kommen wir damit auch nicht. Wir verschwenden damit wertvolle, persönliche Energie, rollen noch mehr Steine in den Fluss unserer Kommunikation und tragen zu weiteren Turbulenzen in der Welt bei.

In der Gewaltfreien Kommunikation von Marshall Rosenberg habe ich eine sehr wirkungsvolle Hilfe gefunden, mir selbst klar zu machen, was an dieser Grenze, von der ich oben sprach, innerlich geschieht. Ich habe

Gewaltfrei zu kommunizieren ist eine Kunst



Wenns ganz hart kommt, taucht jetzt auch noch eine Stimme auf, die dir sagt, dass du wirklich geistesgegenwärtiger hättest sein müssen, dass du eine lahme Schnarchtasse bist und wirklich kein ganzer Kerl, sondern einer, mit dem nicht viel anzufangen ist, wens drauf ankommt, weil dir die guten Argumente ja immer erst hinterher einfallen, etcetera.

Wir alle erfahren Situationen und Umstände in unserem Leben, in denen jemand eine persönliche Grenze überschreitet und damit eine heftige emotionale Reaktion in uns auslöst. Wie gehen wir damit um? Wenn

dabei gelernt, sie so auszudrücken, dass der andere mich auch versteht und konnte damit ganz neue, lebendige Verbindungen knüpfen.

Die Symbole »Wolf« und »Giraffe«

»Die Wahrheit ist nur wahr, wenn auch ihr Gegenteil in ihr Platz hat.«
Rudolph Mann

Um eingängig und humorvoll darzustellen, wie es in der Kommunikation funken kann und wie sie baden geht, verwendet

»Frage dich nicht,
was die Welt braucht.
Frage dich,
was dich lebendig
werden lässt
und dann geh los
und tu das.
Was die Welt braucht,
sind Menschen,
die lebendig
geworden sind«

Harold Withman

Marshall Rosenberg zwei Tiere als Symbole, den Wolf und die Giraffe.

Der Wolf ist der Experte für die uns allen sehr vertraute, vom bewertenden und interpretierenden Denken geleitete Art zu sprechen und zu hören. In diesem Büchlein hilft er uns zu erkennen, warum unsere Auseinandersetzungen mit anderen Menschen manchmal trotz bester Absichten ganz anders verlaufen, als wir uns das wünschen. Die Giraffe zeigt uns dann, wie wir dieselben Situationen fruchtbar transformieren können.

Die Giraffe spricht und hört ganzheitlicher als der Wolf. Im Gegensatz zum Wolf kann sie ihre Gefühle und Bedürfnisse in das Gespräch einbeziehen. Das ist ein wesentliches Element der »Gewaltfreien Kommunikation«, weshalb sie auch »Einfühlsame Kommunikation« genannt wird.

Natürlich kommen Wolf und Giraffe mit ihren Ausdrucks- und Verständigungs-Weisen in Wirklichkeit nicht in Reinkultur vor. Es gibt keinen Menschen, der nur Wolf ist oder nur Giraffe! Beides sind Kommunikations-Stile, die wir mit jedem Gesprächspartner, in jedem Moment, in jeder Situation anders gefärbt und gewichtet verwenden.

Manchmal bin ich ein Wolf mit Giraffenflecken, ein andermal eine Giraffe, die auf Wolfspforten tanzt.

Die auf Dominanz und Bewertungen ausgerichtete Wolfssprache beherrschen wir automatisch. Genau genommen beherrscht sie jedoch uns! Wir benutzen sie automatisch, denn sie ist die kulturelle Mutter- und Va-

In jedem Wolf steckt eine Giraffe



tersprache, in der wir von klein auf leben und die unser Denken geprägt hat.

Der »Vier Schritte« - Prozess

- Ein Wolfsdialog:
 - »Musst du immer so rasen? Du weißt doch, dass ich Angst habe!«
 - »Wieso? Ich rase doch überhaupt nicht! Ich fahr' schlappe 160.«
 - »Typisch Macho! Wärsst wohl gerne Ralf Schuhmacher!«
 - »Stell dich nicht so an! Ich kann dein Gemjammer nicht mehr hören.«
 - »Wie immer: Egoistisch bis zum Abwinken! Halt sofort an. Mit dir fahr ich nirgends mehr hin!«

Vom Wolf zur Giraffe in vier Schritten



Marshall Rosenberg hat einen Prozess von vier aufeinander folgenden Schritten entwickelt, in denen wir davon sprechen, wie es uns geht und was wir brauchen, um uns besser zu fühlen, ohne dass wir dem Anderen gleichzeitig Vorwürfe machen, ihn kritisieren oder auf andere, mehr oder weniger subtile Art, verletzen.

Diese vier Schritte bilden die Brücke, über die wir aus unserer bisherigen »normalen« und dennoch oft destruktiven und gewalttätigen Art der Kommunikation in das »Giraffen-Paradies« gelangen. Sie sind in allen Situationen hilfreich, besonders in einem Konflikt. Die Zutaten zu diesem Prozess sind nicht neu, doch die Zusammenstellung und Anwendung ist so einfach wie genial. Ich stelle sein Modell hier kurz vor. In meinem Buch gehe ich ausführlicher auf jeden einzelnen Schritt ein.

Du kannst die Schritte gleich praktisch mit vollziehen, indem du an eine Situation denkst, die du kürzlich erlebt hast, in der jemand etwas getan hat, was dich irritiert oder aufgebracht hat. Behalte diese Erfahrung im Sinn. und gehe durch die folgende Übung.

1. Schritt: Beobachten
ohne zu beurteilen

Im ersten Schritt sage ich, was genau der Anlass ist, weshalb ich dieses Gespräch beginne. Wichtig ist, dass ich keine Bewertung in meine Aussage hinein mische.

Was habe ich gesehen oder gehört? Was genau war der Auslöser, auf den ich reagiert habe? Wenn ich sage: »Du kommst zwanzig Minuten nach dem Filmanfang!« drücke ich aus, was ich beobachte. Sage ich: »Du kommst schon wieder zu spät!« mische ich hinein, was ich davon halte.

2. Schritt: Fühlen
ohne zu interpretieren

Im zweiten Schritt spreche ich mein Gefühl aus. Wichtig ist hier eine Sprache zu verwenden, mit der ich wirklich Gefühle be-

nenne, für die ich verantwortlich bin, und Worte zu vermeiden, mit denen ich mich zum Opfer mache und den anderen zum Täter. Ich kann z.B. ängstlich sein, froh, betroffen, frustriert, berührt oder traurig. Sage ich hingegen: »Ich fühle mich von meinem Chef ignoriert!«, brauche ich für mein »Gefühl« eine andere Person, die macht, dass ich mich so fühle. Ich kann mich nicht von mir selbst »ignoriert fühlen«. Dieses »Gefühl« entsteht in Reaktion auf einen anderen. Damit drücke ich im Sinn der Gewaltfreien Kommunikation nicht einfach aus, was ich fühle, sondern wie ich ein bestimmtes Verhalten meines Chefs interpretiere. Wenn ich Worte wie »verlassen«, »zurück gewiesen« oder »übergangen« verwende, gebe ich dem anderen Macht über meine Gefühle und bin mit ihm dadurch auf eine blinde Weise verstrickt.

3. Schritt: Bedürfnisse ausdrücken
statt Wege, wie ich mein Bedürfnis erfüllen möchte

Im dritten Schritt frage ich mich, was ich in dieser Situation brauche. Ich finde heraus, welches Bedürfnis hinter diesem Gefühl liegt, das mich bewegt, denn ich hätte keine starken Gefühle, wenn alle meine Bedürfnisse erfüllt wären. Hier kann es z.B. um das Bedürfnis nach Zugehörigkeit, Freiheit, Sicherheit, Autonomie, Sinn gehen.

Mit dem Satz: »Ich brauche Erholung!« drücke ich ein Bedürfnis aus. Sage ich hingegen: »Ich möchte morgen einen Ausflug machen!« spreche ich von einer bestimmten Strategie, einem konkreten Weg also, wie ich mein Bedürfnis nach Erholung befriedigen will.

4. Schritt: Konkrete, verhandelbare Bitten
statt fordern oder allgemein wünschen

Im vierten schließlich äußere ich eine Bitte, in der ich sehr konkret sage, was ich jetzt gerne möchte, z.B.: »Bitte, kannst du die Spülmaschine gleich ausräumen?« ist solch eine konkrete Bitte. Jetzt kann der andere eben-

so konkret reagieren, indem er meine Bitte erfüllt, Modifizierungen vorschlägt oder ablehnt, weil gerade andere Bedürfnisse dringender sind.

»Bitte, kannst du in der Küche mehr Ordnung halten?« ist ein Beispiel für einen allgemeinen und deshalb leider so häufig folgenlos verpuffenden Wunsch.

Ob meine Bitte wirklich eine Bitte oder eine Forderung ist, entscheidet sich daran, ob der andere »Nein« sagen kann, ohne dass unsere Verbindung leidet oder er mit Sanktionen rechnen muss.

Wir können diese vier Schritte anwenden, um uns selbst auszudrücken, und wir können sie anwenden, wenn wir anderen zuhören, um uns in ihre Beobachtungen, ihre Gefühle, ihre Bedürfnisse und ihre Bitten einzufühlen. Auf diese Weise wird unsere Kommunikation zu einem hin und her schwingenden Tanz zwischen dem, was ich beobachte, fühle, brauche und erbitte und dem, was du beobachtest, fühlst, brauchst und erbittest.

Die Vier Schritte geben mir das Gefäß, die Struktur, in die ich meine Worte gieße, um mit dem anderen zu teilen, was mich innerlich bewegt, ohne ihn dafür verantwortlich zu machen oder zu entwerten.

»Sie sind einfach, aber nicht leicht!«, hörte ich kürzlich über die Vier Schritte. Das stimmt. Sie sind ein leicht überschaubares Modell, doch wenn wir sie anwenden wollen, finden wir uns häufig unversehens in den Denk- und Sprechweisen wieder, die uns seit Jahrzehnten vertraut sind.

Ich selbst war überrascht und zunehmend irritiert, wie ich entgegen meiner bewussten Absicht automatisch immer wieder in die Wolfssprache rutschte! Also begann ich, mir erst mal die Welt meines inneren »Wolfes« mit ihren Sprachformen bewusst zu machen, um sie identifizieren und verändern zu können.

»Wolfs«-Ohren und »Giraffen«-Ohren

»Die letzte der menschlichen Freiheiten besteht in der Wahl der Einstellung zu den Dingen«
Viktor Frankl

Wölfe sprechen nicht nur, sie hören auch! Die Melodie der Gewaltfreien Kommunikation wird auf zwei Instrumenten gespielt: Bis hierher haben wir uns mit dem offenkundigeren beschäftigt, dem Sprechen. Das zweite, verborgener Instrument ist das Hören. Weil es nicht so direkt wahrnehmbar ist wie das Sprechen, ist seine Wirkung zunächst etwas schwieriger zu bemerken.

Ich kann mit »Wolfs-Ohren« hören und die Worte des anderen als Angriff, Vorwurf, Bewertung etc. auffassen – oder ich kann mit

Giraffenohren eine Mitteilung über ein unerfülltes Bedürfnis und die damit verbundenen Gefühle hören. In seinen Seminaren verwendet Marshall Rosenberg Wolfs- und Giraffenohren aus Plüsch, die er auf und absetzt, um diesen Prozess zu veranschaulichen.

Auf meinem Weg in die »Giraffen-Welt« habe ich die Erfahrung gemacht, dass mir die Wahl zwischen Wolf und Giraffe beim Hören leichter fiel als beim Sprechen. Meine Ohren konnte ich schneller bewusst umschalten, vielleicht weil ich das ganz unbemerkt und still in meinem Inneren üben konnte.

Dabei stellte ich betroffen fest, wie häufig zwei (oder mehr) Menschen in einen eskalierenden Konflikt geraten, bei dem sich am Ende herausstellt, dass der eine schon in den ersten Sätzen etwas anderes gehört hat, als der andere sagte! Selbst wenn ich »lupenreine Giraffen-Sprache« spreche, ist also noch nicht gesagt, dass meine Worte durch die »Wolfs-Ohren« des anderen zu seinem Herzen durchdringen.

Ich lernte mal wieder, wie wichtig es ist, erst einmal aufmerksam und sorgfältig herauszufinden, worum es wirklich geht! Dabei hat mir die Erfahrung sehr geholfen, dass ich wählen kann, mit welchen Ohren ich höre!

Wolfs-Ohren

Stell dir vor, nach einem Meeting sagt eine Kollegin zu dir: »Du lässt mich nie zu Wort kommen! Ich bin total frustriert, weil du dich immer so in den Vordergrund drängst!« Mit welchen »Ohren« hörst du? Wie reagierst du auf das, was du hörst?

Unsere Wolfs-Ohren sind genauso automatisiert wie unser Sprechen. Wolfs-Sprache und Wolfs-Hören gehen Hand in Hand. Ganz spontan aus dem Bauch heraus würdest du deshalb vielleicht antworten: »Ach komm! Bist doch selber schuld, wenn du den Mund nicht aufbekommst! Du bist einfach eine Trantüte! Du müsstest dich einfach mal ein bisschen mehr engagieren!«

Wenn deine Reaktion in diese Richtung geht, hörst du diesen Satz also als einen Angriff und antwortest mit einem Gegenangriff. Du hörst mit der »wölfischen« inneren Haltung: »Ich habe Recht und du hast Unrecht!« und reagierst nach Außen.

Oder denkst du vielleicht: »Ja stimmt! Ich überfahre immer alle mit meiner überbordenden Power. Das ist doch wirklich peinlich! Ein unmögliches Sozialverhalten! Was soll der Chef bloß von mir denken! Ich sollte mich wirklich bremsen!«

Dann hast du die Worte deiner Kollegin als Schuldzuweisung gehört – und teilst ihre Bewertung! Du stimmst ihr zu und machst dich innerlich noch zusätzlich nieder. Wie-

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

mit **DR. MARSHALL ROSENBERG** IN FRANKFURT

Workshops:

Sa/So 11./12. Feb. & Mo 13. Feb. 2006

JAHRESTRaining GFK

4 x 4 Tage ab März 2006



Info: Frankfurter Ring
Oeder Weg 43 · 60318 Frankfurt
Tel. 069 - 51 15 55
www.frankfurter-ring.de



Syntropia Spezialbuchversand
Wilhelm-Leuschner-Strasse 36
64293 Darmstadt

fon: 061 51-967 83 35
Telefonzeiten: Mo-Fr 11-17 Uhr
mail: info@syntropia.de
web: www.syntropia.de

AUSGESUCHTE NAHRUNG FÜR DEN GEIST

- interdisziplinär
- interkulturell
- religionsübergreifend

der sind deine Wolfs- Ohren aktiv – doch diesmal reagierst du damit nach Innen: »Du hast Recht, und ich habe Unrecht!«

Oder du erklärst der Kollegin: »Na ja, es hat sich ja niemand zu Wort gemeldet! Einer musste schließlich etwas sagen. Und überhaupt habe ich mit meinem Beitrag allen Diskussionsstoff geliefert!«

Du hast weiterhin deine Wolfs- Ohren nach Innen gerichtet – du rechtfertigst und entschuldigst dich gleichzeitig, das heißt, deine wölfische Haltung von »Einer muss Recht haben« wendet sich gegen dich selbst, du setzt dich selbst ins Unrecht und fängst an, dich zu verteidigen.

Giraffenohren

Möglicherweise hast du jedoch schon mal was von Gewaltfreier Kommunikation gehört oder du bist ohnehin ein mitfühlender Mensch, der nicht gerne einfach zurückhaut. Dann fühlst du dich vielleicht auch erst mal angegriffen, aber du reagierst nicht einfach blind mit einem Gegenangriff, einer Selbst-Beschuldigung oder Rechtfertigung, sondern ziehst die Reißleine am Giraffenfallschirm! Du atmetst tief durch und kommst erst einmal zu dir! Du erinnerst dich daran,

wie du dich mit deinen lebendigen Gefühlen und Bedürfnissen auf konstruktive Art verbinden kannst.

Dann wird dir vielleicht klar: Ich bin betroffen, weil mir daran liegt, dass alle zu Wort kommen und ihre Ideen einbringen können! Du hörst mit Giraffen-Ohren und wendest sie einfühlsam nach innen an.

Und wenn du selbst ganz im Frieden mit deinem Verhalten bist, kannst du deine Giraffen-Ohren auch direkt einfühlsam nach außen richten. Du empfindest deine Kollegin als einen Mitmenschen, der sich um seine Bedürfnisse kümmert und hörst ihren Satz als einen ungelassenen Ausdruck ihrer Gefühle und unerfüllten Bedürfnisse. Du bleibst souverän und fragst dich einfühlsam: Was fühlt sie wohl gerade? Was braucht sie vielleicht gerade? Und fragst: »Bist du unzufrieden, weil du selbst gerne etwas beitragen wolltest?«

Vielleicht antwortet sie: »Ja, herrje! Ich hatte so eine Superidee und kam gar nicht durch, weil du immer so schnell bist!« Oder: »Nein eigentlich nicht. Es fühlt sich bloß so doof an, immer nur wortlos daneben zu sitzen.« Und schon tanzt du mit ihr in Giraffen- und Wolfs-Schritten weiter ...

Dieser Text ist ein von der Autorin überarbeiteter Auszug aus ihrem Buch »Wenn die Giraffe mit dem Wolf tanzt«, mit Illustrationen von Stefan Stutz, Koha Verlag 2006, 9,95 €. Zu bestellen im *connection*-Shop.

Bücher zum Thema:

- Marshall Rosenberg: *Gewaltfreie Kommunikation*, Junfermann-Verlag 2001, 19,50 € (das Standardbuch zum Thema)
- Ingrid Holler, *Arbeitsbuch Gewaltfreie Kommunikation*, Junfermann 2004
- Suszann Pasztor, Klaus-Dieter Gens, *Ich höre was, das du nicht sagst*, Junfermann 2004
- Die Webseite zum Thema: www.gewaltfrei.de



SERENA RUST
ist zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation, Synergetik-Therapeutin und Autorin des Buchs »Wenn die Giraffe mit dem Wolf tanzt«. Sie gibt Einzelsitzungen und Paarberatungen, sowie Seminare und Basis-Ausbildungsgruppen in Gewaltfreier Kommunikation.
www.serena-rust.de,
www.forum-gewaltfrei-frankfurt.de

Gewaltfreie Kommunikation
Steyerberg e.V.

Das Zentrum Gewaltfreie Kommunikation Steyerberg e.V. lädt ein:

Einführungen in die Gewaltfreie Kommunikation
2. - 4.5.06 oder 13. - 15.10.06

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation von Männern für Männer
24. - 26.2.06

Zwischen Anspruch und Wirklichkeit - Wo bleibt das Mitgefühl im Streitfall?
6. - 10.2.06

Ausbildung Gewaltfreie Kommunikation (Kurs A oder B)
In 4 Teilen mit Marshall Rosenberg, Katharina Sander, Christoph Hatlapa

Kurs A	Kurs B
1. Teil: 13. - 17.2.06	1. Teil: 26. - 30.06.06
2. Teil: 08. - 12.5.06	2. Teil: 11. - 15.09.06
3. Teil: 18. - 23.9.06	3. Teil: 20. - 24.11.06
4. Teil: Januar 2007	4. Teil: Januar 2007

Gewaltfreie Kommunikation in Schulen einführen und verbreiten
3. - 8.4.06 oder 2. - 6.10.06

Gewaltfreie Kommunikation mit Pferden erfahren, lernen und vertiefen
25. - 28.5.06 oder 1. - 3.9.06

Nie mehr Ärger mit Ärger
27.2. - 1.3.06 + 12.4.06 (Coachingtag)

Tagung: Mit dem Leben tanzen
Die Landschaft der Gewaltfreien Kommunikation
31.3. - 2.4.06

Infos und Anmeldung:
Zentrum Gewaltfreie Kommunikation im Lebensgarten Steyerberg e.V.
Tel. 05764 2370 - www.gewaltfrei-steyerberg.de - lebensgarten@gmx.de

Sharing the Presence
gemeinsam Erwachen mit Thomas Hübl

Termine 2006

Intensive Retreat "Awakening Intensive"
12.01. - 01.02. Gut Froberg/Dresden Rose
02.08. - 22.08. Gut Froberg Dresden Sheila

Berlin:
15.02. Transmission Sheila
16.02. Transmission Sheila
17.02.-19.02. Wochenendworkshop Sheila

Freiburg:
09.03. Offener Abend Tina
10.03. Consciousness Journey Tina
11.03. Intensive Day "Sharing the presence" Tina
11.03. abends "Dance Yourself into god" Rose
12.03. Transmission und offener Nachmittag Rose

München:
06.04. Offener Abend Annemarie
07.04. Offener Nachmittag Annemarie
12.05.-19.05. Intensivwoche/Offene Gruppe bei München Sheila

Trainingsgruppe
03.03. - 05.03. Trainingsgruppe Einführung, Allgäu Sheila
15.04. - 22.04. Trainingsgruppe 1 Oldenburg Sheila
24.06. - 01.07. Trainingsgruppe 2 Niedersachsen Sheila
02.09. - 09.09. Trainingsgruppe 3 Italien Sheila

Würzburg:
28.04. - 30.04. Kongress Kollektive Intelligenz, www.kollektive-intelligenz.de

Celebrate Life Festival
05.07. - 09.07. bei Berlin Gabriele

Italien / Centro d'Ompio:
11.09. -16.09 Offene Gruppe Satya

info@sharingthepresence.com, www.sharingthepresence.com
Contact: Rose, rose.koch@gmx.net, 0175/5250532 - Gabriele, Celebrate-life@gmx.net
 Tina, tina.fleck@gmx.de, 07664/59844 - Sheila, shijore@aol.com, 030/6922637
 Annemarie, ann.baruschka@arcor.de, 07531/8081155
 Satya, satya_smw@gmx.de, 0175/1686170