

Das sagt Dr. Hans Jellouschek, einer der bekanntesten Paartherapeuten Deutschlands zum „Giraffentango – Selbstbewusste Kommunikation in der Partnerschaft“

Serena Rust legt hier eine sehr wichtige Weiterentwicklung und Ergänzung von M. Rosenbergs „Gewaltfreier Kommunikation“ (2001) vor, indem sie dessen „vier Schritten“ Beobachtung – Gefühl – Bedürfnis – Bitte noch „Denken“, genauer „Wohlwollendes Denken“ als zweiten Schritt hinzufügt. Dadurch wird die Aufmerksamkeit des Kommunizierenden noch stärker auf sich selbst und seinen Umgang mit sich selbst gelenkt. Oft reagiere ich ja weniger auf den Partner als meinem Gegenüber als mehr aus eigenen ungeklärten inneren Zuständen heraus, die der Partner lediglich berührt, aber nicht verursacht hat. Darum gibt die Autorin ihrer Konzeption auch mit Recht einen eigenen Namen, nämlich „Selbstbewusste Partner-Kommunikation“, wobei dies vor allem im Wort-Sinn gemeint ist, nämlich „Kommunikation, bei der ich mir meiner selbst bewusst bin“, und mich darum nicht einfach am Partner abreagiere, sondern wirklich auf ihn einzugehen fähig werde.

Außerdem verfügt Serena Rust über die Gabe, wunderbare Bilder und Metaphern für ihre Ausführungen zu finden: Der Tanz, genauer den Tango, als Grund-Symbol für Kommunikation, bei der jeder ganz bei sich und gleichzeitig auch ganz beim andern ist, der Wolf für den aggressiv und das Schaf für den unterwürfig Kommunizierenden, sowie die Giraffe mit den großen Ohren und dem langen Hals für den, der gut hinhört und sich immer wieder einen Überblick verschafft. In der vielfältigen Abwandlung dieser Bilder gelingt es ihr, ihre Aussagen nicht nur immer wieder sehr konkret werden zu lassen, sondern auch noch sehr vergnüglich zum Lesen. Die vielen praktischen Beispiele tun ein Übriges, eigene schwierige Kommunikations-Situationen wiederzufinden und mögliche, konstruktive Alternativen zu sehen. Imponierend ist auch ihre große Ehrlichkeit, wenn sie die Leser wissen lässt, dass sie dieses Buch nicht aus der distanzierten Position der Fachfrau und Wissenden geschrieben hat, sondern auch aus eigenen leidvollen Beziehungserfahrungen, wobei man beim Lesen nie den geringsten Zweifel an ihrer auch fachlich hohen Kompetenz bekommt.

Ich wünsche dem Buch viele Leser, und dass es für jeden gute Früchte im Zusammenleben und für die wechselseitige Liebe trägt!

Ammerbuch, im Frühjahr 2011

Hans Jellouschek