

Serena Rust

Giraffentango

Lob des Tanzes

Ich lobe den Tanz,
denn er befreit den Menschen
von der Schwere der Dinge,
bindet den Einzelnen zur Gemeinschaft.

Ich lobe den Tanz,
der alles fordert und fördert:
Gesundheit und klaren Geist
und eine beschwingte Seele.

Tanz ist Verwandlung
des Raumes, der Zeit, des Menschen,
der dauernd in Gefahr ist,
zu zerfallen, ganz Hirn, Wille
oder Gefühl zu werden.

Der Tanz dagegen fordert den ganzen Menschen,
der in seiner Mitte verankert ist,
der nicht besessen ist von der Gier
nach immer mehr oder gefangen vom Dämon
der Selbstsucht im eigenen Ich.

Der Tanz fordert den befreiten,
den beschwingten Menschen
im Gleichgewicht aller Kräfte.

Ich lobe den Tanz!

O Mensch, lerne tanzen,
sonst wissen die Engel im Himmel
mit dir nichts anzufangen!



Augustinus von Hippo



Serena Rust

GIRAFFENTANGO

Selbstbewusste Kommunikation
in der Partnerschaft





Koha-Verlag GmbH Burgrain

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2011

Lektorat und redaktionelle Mitarbeit: Nayoma de Haën

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München | www.guter-punkt.de

Umschlagmotiv: Hemera über Thinkstock

kleine Tangopaare innen: shutterstock

Satz: Sabine Zels, Guter Punkt, München

Gesamtherstellung: Karin Schnellbach

Druck: CPI Moravia

ISBN 978-3-86728-155-3

...als Wiege des Herzens

Inhalt

Freiheit!	12
1. Wo spielt die Musik? – Der Durchbruch zum Du	17
Ganz Ohr!	20
Lauschangriff	22
Hörfehler	26
Hellhörig	29
Meine Welt und deine Welt	34
2. Wer tanzt mit? – Von Wölfen, Schafen und Giraffen	37
Kampflustig und selbstgerecht: der Wolf	41
Treuherzig und schuldbereit: das Schaf	45
Mitfühlend und selbstbewusst: die Giraffe	49
3. Der Tanz – Fünf Schritte	57
4. Giraffentango – Im Innen und im Außen	72
Moment mal! – Der Giraffenfallschirm	75
In Kürze: Der »Giraffenkompass«	89
5. Auslöser und Ursache – Die innere Gewaltherrschaft	92
Der Verlust des Paradieses –	
Vom Ursprung von Wolf und Schaf	94
Schafsfrühling	100

Monsterwolf und Sündenböckchen	105
Mit der Giraffe ins Schafsverlies	110
Geh nicht zum Metzger, wenn du Blumen willst!	116
Wunden heilen statt Waffen schmieden	122

6. Kraftquellen – Souveränität gewinnen **125**

Krafterfahrung	127
Die innere Haltung macht's	131
Verbales Superfood	136
Wertschätzung annehmen	141
Echte Begegnung	144

7. Erste Hilfe **148**

8. Wenn der Himmel die Erde küsst **153**

Die Unvollendete	154
Unterm Kronleuchter	157

Epilog: Aufgehoben! **163**

Anhang:

Für alle Felle – Der »Giraffenkompass« für die Brieftasche	166
Kurz und knackig – Merksätze zum Giraffentango	168
DANKE! • Über Serena Rust • Literaturhinweise	172

1. WO SPIELT DIE MUSIK? – DER DURCHBRUCH ZUM DU

»Liebe deinen Jetzigen
und nicht erst deinen Nächsten.«

Julian Tuwim



Kennst du das Gefühl schmerzhafter Ohnmacht, das entsteht, wenn du mit aller Kraft versuchst, deinem Partner verständlich zu machen, wo dich der Schuh drückt, und nicht ankommst? Wenn deine Partnerin einfach nicht versteht, was du meinst und wie es dir geht?

Für mich ist dieses Abprallen an einer tauben Wand immer wieder eine der verzweifeltsten Erfahrungen meiner Partnerschaften gewesen. Dieses Buch ist nicht zuletzt ein Zeugnis meines Ringens um Auswege aus dieser Ohnmacht und mein Plädoyer dafür, dass es gelingen kann – dass die Liebe nicht immer wieder im sumpfigen Gelände misslingender Verständigung zu versinken braucht und die Paarbeziehung nicht zu einer Paarbedrückung werden muss.

Wenn Paare zu mir ins Coaching kommen, höre ich immer wieder: »Meine Frau (mein Mann) versteht mich einfach nicht. Wenn ich es ihr (ihm) nur begreiflich machen könnte, worum es mir geht, würde sie (er) sich sicher ändern und wir könnten wieder miteinander glücklich sein! Wie kann ich ihr (ihm) das beibringen?«

Zuckst du jetzt innerlich mit den Schultern, weil du glaubst, wir können unsere Partner nicht ändern? Nun, ich meine durchaus, dass es geht! Allerdings erfordert das eine kleine Forschungsexpedition. Sie führt uns zunächst in die unsichtbare, geheimnisvolle Welt des Hörens. Hier habe ich den verborgenen Eingang zu der Quelle gefunden, mit der wir so Einfluss nehmen können, dass sich unsere Partner verändern. In diese Welt möchte ich dich jetzt einladen.

Bist du bereit?





Hören wir überhaupt zu? Häufig nicht. Wir tun nur so, als ob. Vielleicht erwecken wir äußerlich den Anschein, indem wir nicken, »Hm!« brummen oder »Ja!« sagen, aber innerlich sind wir ganz woanders.

Eva ist auf einem Seminar und telefoniert abends mit Ernst, der zu Hause ist.

Eva: »Ich war vorhin spazieren und habe im Feld so wunderschöne Blütenbäume gesehen, weiße Kirschen und rosafarbene Pflaumen. Eine überquellende Pracht! So leicht und luftig und zart. Dazu ein laues Lüftchen auf meiner Haut. Ich habe mir so gewünscht, du wärst auch hier.«

Ernst: »Hier ist auch was los. Der morgige Tag hat es echt in sich. Ich muss morgen früh um sieben aufstehen, weil um halb acht der Handwerker für die Heizung kommt, vormittags habe ich eine Sitzung beim Bauamt und zum Mittagessen werde ich bei meiner Mutter erwartet.«

Eva verstummt. »Abgelöscht!«, sagen die Schweizer dazu treffend. Sie wollte ihre beglückende Erfahrung so gerne mit ihrem Liebsten teilen. Aber der ist derart mit Eigenem beschäftigt, dass er es gar nicht merkt.

Statt »Meine Partnerin versteht mich nicht« könnten wir auch sagen: »Meine Partnerin hört mir nicht zu«, oder: »Mein



Partner nimmt mich nicht wahr«, »Mein Partner nimmt mich nicht ernst.« Genau genommen heißt das: »Mein Partner (meine Partnerin) hört nicht, was ich von mir mitteilen will.« Solche Sätze sind wie Mauern, hinter denen sich die ganze Not eines zutiefst unerfüllten Bedürfnisses nach Verbindung aufgestaut hat, und Ausdruck von schmerzhafter Isolation.

Es gibt eine Kommunikationsübung, bei der die ganze Aufmerksamkeit auf dem Zuhören liegt. Immer wieder sind viele Menschen dabei überrascht, wie schwer ihnen das fällt. Meistens hören wir weniger zu, um unser Gegenüber zu verstehen und Anteil zu nehmen, sondern um zu antworten. Wir sind auch beim Hören auf Sendung statt auf Empfang! Ich bin jedoch in der Kommunikation nicht nur für das verantwortlich, was ich sage, sondern auch für das, was ich höre. Genauer gesagt: *wie* ich höre! Auf welcher Frequenz sozusagen.

»Einfühlung« heißt das Zauberwort. Einfühlsames Zuhören bedeutet: Ich lasse meine Reaktion zunächst außen vor und stelle mich ganz auf »Aufnahme« ein. So hat die kleine Momo aus dem berühmten gleichnamigen Buch von Michael Ende zugehört, von der es heißt: Sie konnte so zuhören, dass Dumme gescheit wurden.

Dass ich auch auf die Qualität meines Zuhörens Einfluss habe und sie bewusst gestalten kann, ist für mich das tiefste, herausforderndste, aber auch beseligendste Abenteuer der Selbstbewussten Kommunikation.

Ich bin in der Kommunikation nicht nur für das verantwortlich, was ich sage, sondern auch für das, was ich höre.

Lauschangriff



Wenn wir nicht völlig abgelenkt sind, können wir meistens recht gut wiedergeben, was uns jemand gesagt hat. Wir haben es gehört – aber haben wir auch zugehört? Oft bleibt unklar, ob wir gerade innerlich offen, interessiert und zugewendet anwesend sind. Doch wenn uns jemand zuhört, ohne innerlich ganz dabei zu sein, fühlen wir uns nicht warmherzig aufgenommen. Wir spüren, dass dieses Zuhören eine äußere Geste ist, der das innere Mitfühlen fehlt. Wir vermissen die echte menschliche Anwesenheit

unseres Partners, die wir brauchen, um uns anzuvertrauen. Erst die menschliche Gegenwärtigkeit macht aus einem Gespräch den Tanz einer lebendigen Begegnung.

Das heißt: Um zu erfahren, was der andere von sich mitteilen will, muss ich mich zunächst entscheiden, zuzuhören. Ich brauche die klare Absicht: »Ich möchte wissen und mitfühlend Anteil nehmen, wie es dir geht, wie du dich fühlst, was dir wichtig ist, was du denkst, glaubst und dir wünschst.« Zuhören geschieht nicht von selbst. Seine Qualität ist abhängig von meiner Persönlichkeit, von unserer Beziehung – aber vor allem von meiner Absicht. Wenn mein Zuhören im warmen, freundlichen Licht herzlicher Zuwendung steht – ich nenne es »im Ja-Zustand sein« –, will ich wirklich verstehen, wie sich der andere gerade fühlt, was er glaubt und was er wohl braucht. Ich bin nicht schon damit beschäftigt, ihm zu widersprechen oder seine Äußerung »richtigzustellen«, weil ich vielleicht eine andere Auffassung habe. Es ist eine weit verbreitete Neigung, dass wir unsere eigene Meinung »richtiger« – statt schlichtweg anders – finden. Und schon beginnt das aufreibende Ringen, wer denn nun recht hat.

Wenn ich wahrhaftig zuhöre, interessiert es mich zunächst nicht, wer recht oder unrecht hat. Ich will zuerst wissen, wie mein Partner etwas meint, dann kann ich immer noch herausfinden, unter welchen Umständen er recht hat. Ich kann meine Wahrnehmung der Situation erweitern und Informationen dazugewinnen, die ich bisher nicht im Blick

hatte. Manchmal ist uns zunächst nur diffus bewusst, was in uns los ist, und dieser innere Nebel wird durch Verurteilungen und Beschuldigungen nur noch undurchdringlicher. Der offenherzige Ja-Zustand bildet das wohlige Klima, in dem ich meine Gefühle und Bedürfnisse ergründen und dem anderen mitteilen kann.

In einem gleichermaßen gelassenen wie engagierten Klärungsprozess haben wir die Chance, zu entdecken und aufzunehmen, was in uns selbst und im anderen los ist, worum es uns jeweils geht und was alles mit hineinspielt in unsere aktuelle Erfahrung. Wenn das gelingt, entsteht ein fühlbarer Quantensprung von Verbundenheit und Vertrauen. Dann können unsere beiden jeweils subjektiven Sichtweisen nebeneinanderstehen wie verschiedene Farben, die einen reizvollen Kontrast bilden. Und ich gewinne eine umfassendere, tiefere Wahrnehmung der Situation, die meine ursprüngliche Sichtweise »von innen heraus« verändert.

Zwei Schüler eines alten Meisters hatten eine Auseinandersetzung über den wahren Weg zu Gott. Der eine war der Meinung, dieser Weg sei eine Frage von Mühsal und Kraft.

»Du musst dich selbst ganz und gar und mit aller Mühe dem Weg des Gesetzes verpflichten!« meinte er.

Der andere bestritt dies. »Es geht überhaupt nicht um Anstrengung. Das würde nur das Ego unterstützen. Nein, es ist reine Hingabe: Nicht mein Wille geschehe, sondern der Deinige.«

Keiner konnte den anderen von der Richtigkeit der eigenen

Sichtweise überzeugen, und so gingen sie zu ihrem Meister. Dieser hörte zu, als der erste Schüler den Weg der Mühe aus vollem Herzen pries, und als der Schüler ihn fragte, ob dies der rechte Weg sei, antwortete der Meister: »Du hast Recht!«

Der zweite Schüler war sehr aufgebracht und reagierte mit einer redegewandten Rechtfertigung des Weges der Hingabe und des Loslassens.

Als er mit der Frage: »Ist dies nicht der wahre Weg?« seinen Vortrag beendete, antwortete der Meister: »Du hast Recht!«

Ein dritter Schüler, der dabeisaß, meinte: »Aber Meister, sie können doch unmöglich beide Recht haben?!«

Der Meister lächelte und sagte: »Du hast Recht!«

aus: Martin Buber und Paul Mendes-Flohr:
Hundert chassidische Geschichten, Manesse, 1996

**Um zu erfahren, was der andere von sich
mitteilen will, muss ich mich zunächst
entscheiden, zuzuhören.**