

*Serena Rust*



# *Wenn die Giraffe mit dem Wolf tanzt*

*Vier Schritte zu einer  
einfühlsamen Kommunikation*



Serena Rust

## Wenn die Giraffe mit dem Wolf tanzt

Vier Schritte zu einer  
einfühlsamen Kommunikation

Illustrationen: Stefan Stutz



© KOHA-Verlag GmbH Burgrain  
Alle Rechte vorbehalten  
1. Auflage: Januar 2006  
Lektorat: Nayoma De Haën  
Satz: David Luczyn  
Gesamtherstellung: Karin Schnellbach  
Druck: Ueberreuter Buchproduktion  
ISBN-10: 3-936862-77-X  
ISBN-13: 978-3-936862-77-5

## *Inhalt*

Vorwort von Klaus-Dieter Gens	8
Prolog – Herz-Sprache	10
<b>Wölfe und Giraffen</b>	<b>15</b>
Wozu Gewaltfreie Kommunikation?	17
Die Symbole »Wolf« und »Giraffe«	21
Ein Blick ins Giraffenparadies	25
In der Wolfswelt	31
Durch die Wolfsblume gesagt – Von Stolpersteinen, Tarnkappen, Bremsen und Schraubzwingen	37
Auf dem Giraffenpfad	45
Wolfsohren und Giraffenohren	49
Die innere Haltung macht die Musik	57
<b>Die Vier Schritte</b>	<b>63</b>
Der »Vier Schritte«-Prozess	65
Checkliste der Vier Schritte	91

Wenn die Giraffe mit dem Wolf tanzt	99
Aufs Tanzparkett	100
Besondere Wolfstänze	123
Giraffenschrei statt Wolfsgeheul – Frei sprechen statt schwarz ärgern	127
Schuld – Oh, wie bedauerlich!	141
Wertschätzung und Dankbarkeit – Verbale Vollwertkost	151
Anhang	
Wer ist Marshall Rosenberg?	162
Listen für Gefühls- und Bedürfnisworte	164
Liste 1 – Gefühle bei erfüllten Bedürfnissen	166
Liste 2 – Gefühle bei unerfüllten Bedürfnissen	167
Liste 3 – Interpretations-Gefühle	168
Liste 4 – Bedürfnisse	169
Danke!	170
Literatur	174

*»Solange der Mensch sich nicht selbst in den Augen  
und im Herzen seiner Mitmenschen begegnet, ist er  
auf der Flucht.*

*Solange er nicht zulässt, dass seine Mitmenschen an sei-  
nem Innersten teilhaben, gibt es keine Geborgenheit.  
Solange er sich fürchtet, durchschaut zu werden, kann  
er weder sich selbst noch andere erkennen – er wird  
allein sein. Alles ist mit allem verbunden.«*

HILDEGARD V. BINGEN

## Wozu Gewaltfreie Kommunikation?

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

HAROLD WHITMAN

Stell dir vor: Dein Mann macht dir einen Vorwurf ... und du bist nicht gekränkt! Oder andersherum: Du bist enttäuscht oder sauer über etwas und du kannst es so sagen, dass deine Frau dich versteht! Wäre das nicht wunderbar?

Die Gewaltfreie Kommunikation ist eine Methode, uns mit unserem mitfühlenden Wesen zu verbinden. Aus dieser inneren Kraft heraus und durch eine herzliche Verbindung zum anderen können wir Konflikte so angehen und lösen, dass das Leben aller bereichert wird.

Gandhi hat festgestellt, dass unsere natürliche Fähigkeit des Mitfühlens sich wieder entfaltet, wenn die Gewalt in unserem Inneren nachlässt. In diesem Sinn nennt Marshall Rosenberg seine Methode »gewaltfrei«.

In diesem Buch lernst du einen aus vier Schrit-



ten bestehenden, leicht verständlichen Prozess kennen. Er kann dir helfen, das bunte Vielerlei deiner Gedanken, Wünsche, Vorstellungen, Gefühle und Interessen zu entmischen und so neu zusammensetzen, dass du im Umgang mit deinen Gefühlen und Bedürfnissen zunächst weniger und dann irgendwann keine Gewalt mehr brauchst – weder gegen dich selbst noch gegen andere.

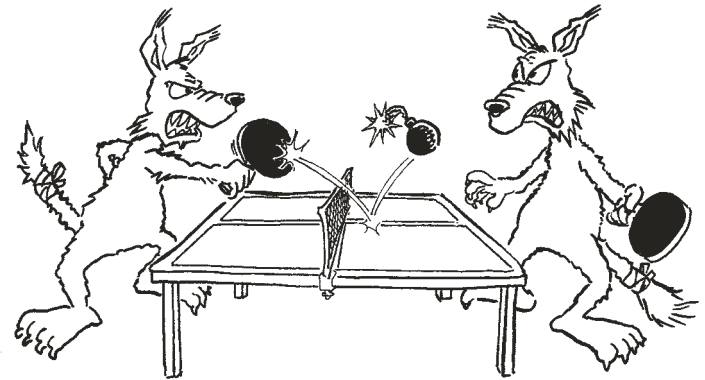
Du kannst dann sagen, wie es dir geht, ohne gleichzeitig Stolpersteine in den Fluss eurer Kommunikation zu rollen. Und du kannst verstehen, was mit dem anderen los ist, ohne dich von bissigen, verletzenden Formen seiner Aussagen beirren zu lassen.

Selbst unserer Anerkennung und unserer Dankbarkeit wachsen kraftvollere Flügel, wenn wir sie im Sinn der Vier Schritte ausdrücken und unsere Beziehungen starten damit zu ungeahnten Höhenflügen. Dazu später mehr im Kapitel über Wertschätzung.

Überhaupt ist jeder innere Dialog, jeder Austausch mit einem Mitmenschen geeignet, um die Lebendigkeit und Tiefe der »Einfühlsamen Kommunikation« zu genießen! Das Kind

braucht nicht erst in den Brunnen zu fallen, unsere Gespräche müssen gar nicht erst in Konflikte eskalieren, um die Früchte dieses Prozesses zu ernten.

Häufig haben wir einfach nur keine Idee, wie wir aus den sich aufschaukelnden Teufelskreisen von Angriff und Gegenangriff aussteigen können. Die Gewaltfreie Kommunikation weist uns einen Weg, auf dem wir einander in Gesprächen und Konflikten unsere Gefühle zeigen und darüber sprechen können, was wir wirklich brauchen. Sie ermutigt uns, unsere Vorurteile und Feindbilder fallenzulassen und zu riskieren, andere Menschen wieder unvoreingenommen in ihren guten Absichten wahrzunehmen.



In dieser wohlwollenden Atmosphäre wächst und gedeiht unsere Bereitschaft, uns auszutauschen und für alle fruchtbare Lösungen zu finden. Da wir als soziale Wesen in vielerlei Hinsicht bei der Erfüllung unserer Bedürfnisse voneinander abhängig sind, gewinnen wir damit alle. Die Gewaltfreie Kommunikation ist eine Sprache, in der unsere Herzen lebendig werden und unsere Verbindungen direkt, warm und offen.

Vielleicht regen sich bei dem einen oder anderen jetzt zweifelnde oder skeptische innere Stimmen? Mir ist bewusst, dass sich die Gewaltfreie Kommunikation mit manchen unserer gewohnten Vorstellungen und Selbstverständnissen reibt. Ich bitte dich, deine zurückhaltende Freundin Skepsis und deinen misstrauischen Freund Zweifel mitzunehmen, damit sie sich selbst einen Eindruck verschaffen. Ich verspreche ihnen, dass die Gewaltfreie Kommunikation ihnen in Zukunft viel Arbeit abnehmen wird!



12

## Die Symbole Wolf und Giraffe

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

RUDOLPH MANN

Gemeinsam mit Wolf und Giraffe tanzen wir durch die Seiten dieses Büchleins. 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 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 Verständigungsweisen in Wirk-



13



lichkeit nicht in Reinkultur vor. Es gibt keinen Menschen, der nur Wolf ist oder nur Giraffe! Beides sind Kommunikationsstile, 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 Wolfspfoten tanzt.

Die auf Dominanz und Bewertungen ausgerichtete Wolfssprache beherrschen wir automatisch. Dachte ich zumindest zunächst. Genau genommen beherrschte sie jedoch mich, denn sie ist die kulturelle Mutter- und Vatersprache, in der wir von klein auf leben und die unser Denken geprägt hat.

Gelegentlich habe ich erlebt, dass tierliebe Menschen es als ungerecht empfinden, dass der Wolf bei dieser Rollenverteilung so schlecht wegkommt. Solltest du etwas Ähnliches empfinden, bitte ich dich, dieses Büchlein durchzublättern und dir die Zeichnungen anzuschauen. Ich hoffe, dass auf diese Weise meine herzliche Wertschätzung auch für den vordergründig oft beißenden Kommunikationsmodus des Wolfes spürbar zum Ausdruck kommt!

## Ein Blick ins Giraffenparadies

*»Die Welt in der wir leben,  
entsteht aus der Qualität unserer Beziehungen.«*

MARTIN BUBER

Hier kommt nun eine erste Kostprobe der Einfühlsamen Kommunikation, ein kleiner Dialog in der so genannten »Giraffensprache«.

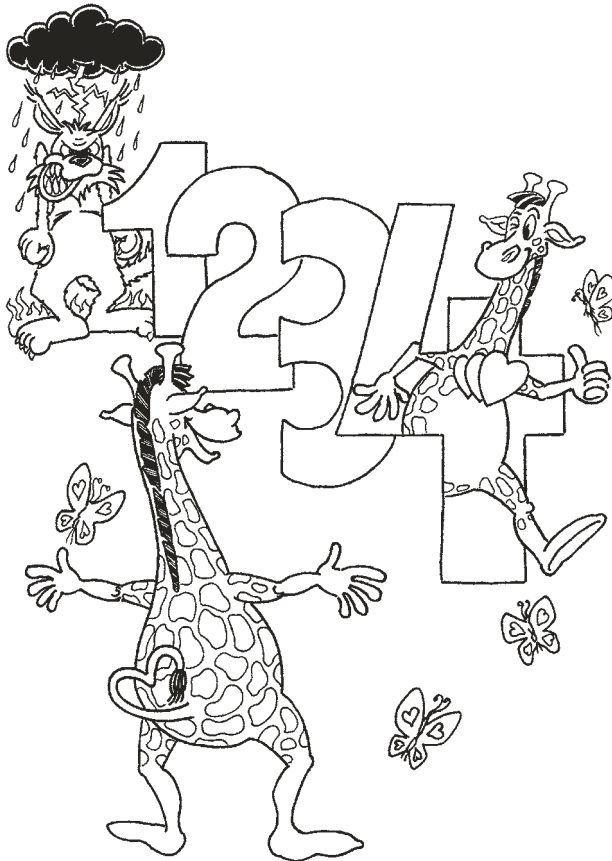
»Wenn du so schnell fährst, fühle ich mich unwohl.«

»Hast du Angst, dass etwas passieren könnte?«

»Ja, ich bin ein bisschen besorgt – und ich kann bei dem Tempo die Landschaft auch gar nicht genießen. Bitte fahre etwas langsamer!«

»Okay! Ich freue mich ja darüber, dass wir zum Vergnügen unterwegs sind. Ich fühle mich doch noch etwas angespannt vom Job. Was hältst du davon, wenn ich dort vorne am Restaurant anhalte und wir auf der Terrasse einen Kaffee trinken?« »Oh! Das gefällt mir!«

Wäre es nicht wundervoll, wenn unsere Gespräche so ablaufen würden? Und wenn das nicht nur zufällig in Sternstunden geschähe, sondern wenn wir ein klares Handwerkszeug hätten, damit wir



uns bewusst so ausdrücken können, dass diese herzliche Verbindung entsteht?

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. Diese vier Schritte bilden die Brücke, über die wir aus unserer bisherigen »normalen« Art der Kommunikation in das Giraffenparadies gelangen. Ich stelle sein Modell hier kurz vor und gehe später ausführlich auf jeden einzelnen Schritt ein.

### **1. Schritt: Beobachten – ohne zu bewerten**

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

Was genau war der Auslöser, auf den ich reagiert habe? Was habe ich gesehen oder gehört?

Wenn ich sage: »Du kommst 20 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 an. Ich kann z.B. ängstlich sein, froh, betroffen, frus-

triert, berührt oder traurig. Sage ich hingegen: »Ich fühle mich von meinem Chef übergangen!«, drücke ich aus, wie ich ein bestimmtes Verhalten meines Chefs interpretiere.

### **3. Schritt: Bedürfnisse – statt Strategien**

Im dritten Schritt sage ich, welches Bedürfnis hinter diesem Gefühl liegt, das mich bewegt, z.B. das Bedürfnis nach Zugehörigkeit, Freiheit, Sicherheit, Autonomie, Sinn.

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

### **4. Schritt: Bitten – statt fordern**

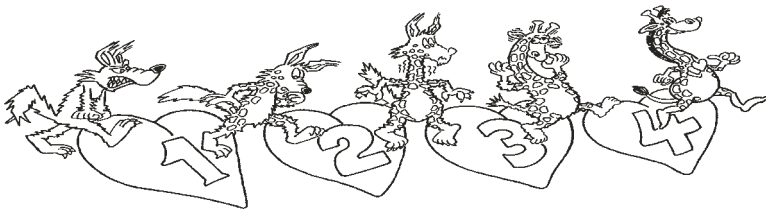
Und im vierten Schritt schließlich äußere ich eine Bitte, in der ich sehr konkret sage, was ich jetzt gerne möchte.

»Bitte, kannst du die Spülmaschine gleich ausräumen?«

Ob das 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.



»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 Sprech-

weisen 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 musste ich mir erst mal die Welt meines inneren Wolfes mit ihren Sprachformen bewusst machen, um sie identifizieren und verändern zu können.

