



## Graufellig oder giraffisch?

**Die Grundannahmen der Gewaltfreie Kommunikation (GfK) nach Marshall Rosenberg**

**Text von Beate Ronnefeldt und Simran K. Wester**

Gewalt scheint ein fester Bestandteil unserer Welt zu sein. Die Nachrichten sind voll von politischen, militärischen und sozialen Konflikten und wir können diesen beklagenswerten Zustand anscheinend nicht ändern. Wer den Planeten friedlicher haben will, kann zunächst nur bei sich selbst damit anfangen.

**Die Ursache der Gewalt liegt in einem Denken, das Menschen in gut und böse einteilt.**

Vielleicht erkennen wir unsere Art zu sprechen nicht als „gewalttätig“, dennoch können „Worte schärfer sein als Schwerter“ und führen oft zu Verletzungen und Leid - bei uns selbst wie bei anderen. Die Absicht der GfK ist die Umgestaltung unseres Sprech- und Hörverhaltens von verurteilender in lebensspendende Kommunikation. Sie lehrt uns eine Haltung, die beziehungsfördernd, klärend, belebend und befreiend wirkt.


Aus gewohnheitsmäßigen, automatischen Reaktionen werden mit einiger Übung bewusste, Antworten. Dies gilt natürlich zunächst vor allem in Situationen, wo die Emotionen noch nicht hoch gekocht sind – aus der Hirnforschung wissen wir, dass uns in Momenten der Angst oder der Wut all die Einsichten und guten Vorsätze, die im Vorderhirnappen gespeichert sind, nicht mehr zur Verfügung stehen, weil das limbische System des Mittelhirns oder gar das Stammhirn die Führung übernehmen. Je konsequenter wir üben, je automatischer wir in der Haltung der GfK bleiben können, umso wahrscheinlicher steht sie uns auch in Stress-Situationen zur Verfügung.

Mit GfK lernen wir, uns respektvoll und achtsam auszudrücken, statt Macht einzusetzen oder Recht haben zu wollen, und erhöhen so auch die Wahrscheinlichkeit, selbst gehört zu werden. Rosenberg bezeichnet dies als „die verlorene Sprache der Menschheit“.

Im Mittelpunkt dieser Art zu kommunizieren steht, was im Hier und Jetzt in uns und in anderen lebendig ist. Es geht bei der GfK nicht um das Einüben wohlklingender Floskeln oder rhetorischer Winkelzüge, sondern um Authentizität. Diese baut auf einer Haltung auf, die vom Herzen statt vom Kopf ausgeht. Wir lernen, auf vorgefasste Konzepte zu verzichten und stattdessen zu spüren, was wir fühlen und brauchen, aber auch, uns mit anderen empathisch zu verbinden.

**Die GfK erkennt an, dass alle Menschen in jedem Fall aus dem Versuch heraus handeln, ihre Bedürfnisse zu befriedigen.**

Dies hilft, die wahre Ursache für das jeweilige Erleben zu verstehen, nämlich die eigene, tatsächliche Bedürfnislage und die des Gegenübers. Damit können dann konkrete Handlungsschritte angegangen werden für Lösungen, die allen Beteiligten zu Gute kommen. Selbstbestimmung und Wertschätzung der eigenen Person wie auch des Gegenübers sind grundlegend, um das in uns schlummernde, kreative Potenzial zu entfalten und Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen.



Um den Unterschied zwischen GFK und der üblichen, aus Herrschaftssystemen stammenden Kommunikationsart zu veranschaulichen, spricht Marshall Rosenberg von der „Wolfs“- und der „Giraffensprache“. Wolf (oder Schakal) und Giraffe sind in der GFK Symbolfiguren für zwei sehr unterschiedliche Haltungen.

In unserem alten, erlernten Kommunikationsverhalten sind wir eher „graufellig“ (in der Haltung des Wolfes oder Schakals), vor allem wenn wir mehr im Kopf sind, statt mit unseren Gefühlen und Bedürfnissen verbunden zu sein. Dann bewerten wir uns und andere, glauben zumeist, nicht wirklich frei zu sein und an sehr vielen Dingen nichts ändern zu können. Wir kritisieren, weisen Schuld zu und üben Druck aus. Wir geben uns diplomatisch bis höflich, auch wenn wir unerbittliche Forderungen stellen. Wir können uns nur dann selbst wertschätzen, wenn andere es tun. Wir glauben, dass wir für unser Glück auf vielfältige Weise abhängig sind von dem, was wir um uns herum erleben. In der Haltung des Opfers schieben wir anderen die Verantwortung für unsere Gefühle zu und erwarten, dass sie sich ändern und uns wieder „froh machen“.

### **Kein Mensch kann uns Gefühle machen - er kann nur Auslöser liefern.**

In der neuen Haltung der „Giraffe“ übernehmen wir deshalb volle Verantwortung für das, was wir denken, fühlen und brauchen. Uns ist bewusst, niemand außerhalb von uns selbst hat die Macht, unsere Gefühle zu erzeugen oder unser Denken zu bestimmen. Wir wissen: was in uns vor sich geht, hängt mit unseren Bedürfnissen zusammen. Sind Bedürfnisse genährt, haben wir angenehme Gefühle, sind Bedürfnisse „hungrig“, haben wir unangenehme Gefühle. Allein schon, unsere Bedürfnisse anzuerkennen, führt zu Entspannung. Darum sehen und erleben wir die Welt völlig unterschiedlich, je nachdem, ob wir mit unseren Bedürfnissen verbunden sind oder nicht, und ob wir die Bedürfnisse des Gegenübers erkennen und anerkennen können.

### **Unsere Bedürfnisse zu befriedigen, ist unsere eigene Verantwortung.**

Wir gehen davon aus: unangenehme Gefühle, resultierend aus ungenährten Bedürfnissen, stecken hinter jedem Akt der Aggression, hinter jedem Vorwurf, kurz gesagt hinter allem, was nicht eine zugewandte, offene, wertschätzende, flexible und liebevolle Art des Umgangs ist.

Deswegen richten wir unsere Aufmerksamkeit auf das, was in uns und anderen lebendig ist, d.h. wir „fühlen uns ein“ in Gefühle und Bedürfnisse. In der Haltung der Giraffe suchen wir nach konkreten, eivernehmlichen Lösungen und Wegen, und laden andere ein, sich daran zu beteiligen. Nur dann wird es möglich, dass diese Lösungen wirklich tragfähig sind.

Gleichzeitig verbinden wir in der Haltung der Giraffe unsere Zufriedenheit und Freude ebenso mit unseren Bedürfnissen, wenn sie genährt worden sind. Wir drücken dann vielleicht unsere Dankbarkeit und Wertschätzung uns selber und anderen gegenüber aus.

Ob wir eher „graufellig“ drauf sind oder unser Fell eher „giraffisch“ ausschaut, hängt ab von der Art und Weise, wie wir uns und die Welt betrachten. Als „Graufellige“ sehen wir überall Täter und Opfer, als „Giraffen“ sehen wir nur Menschen, die mit mehr oder weniger erfolgreichen Strategien versuchen, ihre Bedürfnisse zu befriedigen.