

Giraffensprache – die Sprache der Herzen

Der amerikanische Psychologe Marshall B. Rosenberg, der Begründer der gewaltfreien Kommunikation, stellte zwei Erziehungssysteme einander gegenüber: die manipulative autoritative Erziehung und die verbindende Beziehung zwischen Menschen. Um dies zu veranschaulichen, verlieh er zwei Fabelwesen Wesenszüge, die unsere alltägliche Kommunikation charakterisieren. Der Wolf verkörpert die Haltung und die Sprachgewohnheiten des Ärgers, die Giraffe die des Mitgefühls. Jeder Mensch trägt beide Wesenszüge in sich. Die Frage ist, wie er in der Kindheit gelernt hat, damit umzugehen.

Der Wolf

Der Wolf hat gelernt, in Kategorien von Richtig und Falsch, Gut und Böse, Feinden, Opfern und Tätern zu denken. Wölfe verurteilen Fehler und suchen nach dem Schuldigen, kündigen Konsequenzen an und verteilen Strafen. Sie sind fest davon überzeugt, dass Druck, Schmerz, Angst, Schuld und Scham Menschen motivieren, Gewalt zu unterlassen und sozial zu handeln. Mit seinen Wolfsöhren interpretiert er jede Kommunikation als wölfischen Angriff. Er hört aus den Worten der anderen Kritik, Urteile, Forderungen, Vorwürfe und Ablehnung. Deshalb reagiert er aggressiv.

Was ein Wolf denkt

«Ich bin ein Versager, ich habe etwas falsch gemacht, ich bin wütend auf mich.» Oder: «Du bist gemein, du hast meinen Geburtstag vergessen, weil ich dir nicht wichtig bin, ich bin wütend auf dich.» Entspricht etwas nicht seinen Vorstellungen und Werten, denkt er: «Du musst dich ändern, damit es mir wieder gut geht.» Der Wolf denkt in einer Handlungssprache und stellt Forderungen. Er glaubt, dass Kritik und Forderungen der geeignete Weg sind, Menschen zu motivieren, ihr Verhalten zu ändern. Ein Wolf sieht nicht, dass er damit den andern und sich selbst entweder zur Rebellion oder zur Unterwerfung zwingt.

Wölfe sind nicht böse, aber sie fühlen sich immer angegriffen und haben deshalb einen Hör- und Sprachfehler und sehen ihre innere Schönheit nicht. Wenn sie lernen, auf ihre innere Lebendigkeit zu hören, auf ihre Gefühle und Bedürfnisse hinter den Urteilen, lernen sie, wie sie andere Menschen gewinnen können, ihnen zuzuhören und auf ihre Bedürfnisse einzugehen.

Die Giraffe

Die Giraffe weiss, welche erfüllten oder nicht erfüllten Gefühle und Bedürfnisse hinter den Worten und Taten das Herz der Menschen bewegen. Sie weiss, dass das goldene Band, das Menschen miteinander verbindet, das Streben nach Erfüllung von Bedürfnissen ist. Es ist ihre Aufgabe, dafür zu sorgen, dass dieses Band nicht zerreisst. Mit ihren Giraffenohren übersetzt sie jede Kommunikation auf Giraffisch. Sie versteht, was hinter dem Angriff des Wolfes in seinem Herzen lebendig ist, und übersetzt seine Sprache in seine Gefühle und Bedürfnisse.

Was eine Giraffe denkt

«Sieh die Schönheit in mir, und ich sehe die Schönheit in dir.» Giraffen sind bei sich und spüren, wie es ihnen geht. Sie stellen keine Forderungen und machen keine Vorwürfe. Sie übernehmen selber die Verantwortung, dem anderen zu sagen, was sie bewegt und was sie brauchen, um glücklich zu sein. Harmonie entsteht auf Giraffisch, wenn ich den Mut habe, ehrlich alles zu sagen, was ich beobachte, fühle und brauche, und wenn ich um das bitte, was ich brauche.

Die Giraffe weiss, dass Verbindung die stärkste Kraft ist, die die Menschen zusammenhält. Sie setzt sich dafür ein, die Verbindung wiederzufinden, wenn sie zu zerbrechen droht. Sie lenkt den Fokus auf die Ästhetik, auf das Prinzip der Natur nach Balance und Harmonie, Ruhe, Frieden und Ausgeglichenheit zwischen Geben und Nehmen, Haben und Sein. Sie lenkt bewusst ihren Fokus auf die Menschlichkeit im anderen. Das will sie in jedem Moment erkennen. Sie hört nicht auf das, was aus dem Mund einer anderen Person kommt oder was sie denkt und tut. Sie hört auf das, was im Herzen lebendig ist, auf die Gefühle und Bedürfnisse, die den anderen gerade in diesem Moment bewegen. Das hilft ihr, klar zu denken.

Wölfe und Giraffen haben die gleichen Ziele, gehen aber andere Wege. Es stellt sich letztlich die Frage, wer von beiden das bekommt, was er oder sie sich wünscht, wer Türen öffnet und wer Mauern baut.