



**WDR**

Lebenszeichen

„Mit Giraffenohren ins Herz hören“ –

**Gewaltfreie Kommunikation als Weg zur  
Verständigung**

von Mechthild Müser

02.07.2006

**Erzählerin (A)**

**Zitator (B) für Rosenbergs Worte**

**Zitator (C) für Zitate von Friedensnobelpreisträgern**

*Musik:* Marshall Rosenberg [Gitarre und Gesang]: Now John Wayne is no longer my hero...

**B:**

Als ich heranwuchs, glaubte ich, von mir würde erwartet zu beweisen wie stark und gewalttätig ich sein konnte. Aber jetzt ist John Wayne nicht länger mein Held, ich werde meine freundliche Seite zeigen.

**A:**

Der Westernheld hat ausgedient, singt der amerikanische Psychologe Marshall Rosenberg, seit er sich vom Saulus zum Paulus gewandelt hat. Als Kind war er wegen seines jüdischen Namens verspottet und ausgegrenzt worden. Sein Onkel riet ihm: schlag zu, bevor du geschlagen wirst. Er tat wie sein Onkel ihm geheißen. Als Student wurde er von der Universität verwiesen, weil er einen Kommilitonen zusammen geschlagen hatte, den er für einen Antisemiten hielt.

**O-Ton: Rosenberg, engl., (Übersetzung darüber:)**

**B:**

Ich hatte eine nette Erfahrung in Portland, Oregon. Dort hab ich ungefähr vor 50 Jahren meinen Highschool-Abschluss gemacht, aber ich hatte die Verbindung dorthin verloren. Es war also ein Zufall, dass zwei verschiedene Personen aus meiner früheren Klasse eines meiner

© Westdeutscher Rundfunk Köln 2005

Dieses Manuskript einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des WDR unzulässig. Insbesondere darf das Manuskript weder vervielfältigt, verbreitet noch öffentlich wiedergegeben (z.B. gesendet oder öffentlich zugänglich gemacht) werden.

Seminare besuchten. Wir konnten es nicht fassen: zwei im gleichen Seminar. Und einer sagte: Findest du es nicht komisch, dass du, der gewalttätigste Schüler unserer Highschool, nun gewaltlose Kommunikation unterrichtest? Ich sagte, wer wäre besser geeignet als ich, der die Dinge nun in einem anderen Licht sieht?

**A:**

Kommunizieren ohne Gewalt – das ist das Lebensthema des heute über 70jährigen Marshall Rosenberg geworden. Er entwickelte daraus eine Methode, die er auch in Deutschland unterrichtet. Der Jurist Christoph Hatlapa ließ sich zum Trainer ausbilden:

**O-Ton: Hatlapa**

Die gewaltfreie Kommunikation will dazu beitragen, dass Menschen in zugespitzten Situationen vor allem Mittel sprachlicher Art zur Verfügung haben, um auch in diesen zugespitzten Situationen noch so miteinander zu sprechen, dass der andere es einigermaßen gut hören kann. Und die Intention, die geht darauf aus, sich mit dem Gesprächspartner zu verbinden. Man schenkt sozusagen dem anderen seine volle Präsenz. Und wie Martin Buber sagt, wird das von vielen Menschen als das größte Geschenk überhaupt angesehen, was Menschen sich bieten können.

**O-Ton Rosenberg, engl., (Übersetzung darüber legen:)**

**B:**

Unsere Absicht ist, eine bestimmte Art von Verbindung zwischen Menschen herzustellen. Eine Verbindung, in der sie sich freuen, zum Wohlergehen des anderen beizutragen. Seit Jahrhunderten werden viele Menschen dazu erzogen, sich von dieser natürlichen Freude abzuschneiden. Sie verurteilen andere als ‚schlecht‘ und freuen sich daran, diese ‚Schlechten‘ zu bestrafen. Manchmal leite ich Mediationen

bei Gruppen, wo Mitglieder der einen Gruppe Mitglieder der anderen getötet haben. Selbst dort geschieht es, dass sie ihre Feindbilder loslassen, sobald sie sich über die Bedürfnisse der anderen im Klaren sind. Wenn wir es schaffen, dass Menschen sich auf diese Weise verbinden, dann macht mir das Hoffnung.

**A:**

Marshall Rosenberg, Gründer des Zentrums für gewaltfreie Kommunikation in Kalifornien, vermittelt in den Staaten des zerfallenen Jugoslawien, im Konflikt zwischen Israel und Palästina, in Ruanda, in Sri Lanka und Pakistan. Gewaltfrei zu kommunizieren ist dort besonders schwierig, wo weitere Morde, Massenmorde, Selbstmordattentate verhindert werden sollen.

**C:**

Um eine neue Gesellschaft zu schaffen, müssen wir unsere Hände ohne Hass und Groll öffnen. ... Denn es ist bekannt, dass man das Korn nicht mit geballten Fäusten säen kann. Um zu säen, müssen wir die Hände öffnen. – Adolfo Pérez Esquivel, Friedensnobelpreisträger 1980

**A:**

Auch in Deutschland wird Rosenbergs Methode der Konfliktbewältigung dringend gebraucht. Denn die Zahl der Gewalttaten steigt. Schulen klagen über brutale Schüler, in manchen Stadtvierteln schlagen sich verfeindete Gangs gegenseitig krankenhaushausreif, Frauenhäuser sind überlaufen, die Neonazi-Szene wächst. Der Bielefelder Konfliktforscher Wilhelm Heitmeyer konstatiert zunehmende Gewaltbereitschaft bei Jüngeren und deren Billigung bei vielen Älteren. Grund sei, dass die Menschen heute nicht genügend Möglichkeiten hätten, Anerkennung zu finden, sei es durch ihre Arbeit oder in ihrem sozialen Umfeld.

**O-Ton: Heitmeyer**

Jeder braucht Anerkennung. Das ist eine der größten Substanzen, um zufrieden zu leben und wenn Anerkennungsquellen nicht sprudeln oder nicht mal mehr tröpfeln, dann besorgt man sich Anerkennung. Und Gewalt ist dann ein effektives und attraktives Mittel, weil man mit Gewalt sofort Stärke demonstrieren kann. Man bekommt dann sofort die Rückmeldung der Anerkennung. Es ist in der Regel eine negative Anerkennung, gesellschaftlich gesehen, aber die Anerkennung in der Subkultur, in der eigenen Gruppe, die wächst natürlich damit.

**A:**

Und überdeckt Gefühle von Minderwertigkeit für einen Moment. Der Täter fühlt sich überlegen und dichtet die Schwäche dem Opfer an. Auch Heitmeyer weiß keine schnelle Lösung für das Problem. Marshall Rosenbergs Training für gewaltfreie Kommunikation scheint ihm zumindest einen Versuch wert zu sein.

**O-Ton: Heitmeyer**

Also das muss man im Einzelnen überprüfen, aber wir haben im Grunde gar keine andere Wahl, denn man kann es so einfach nicht laufen lassen. Die Frage ist nur, wie bekommt man die Gewaltdynamik in den Griff? Und da setze ich eher darauf, dass man die Konfliktfähigkeit von Menschen erhöhen muss. Konfliktfähigkeit im positiven Sinne. Man muss trainieren, konfliktfähig zu werden, um danach in einem geregelten Verfahren - wenn man so will - das, was da zur Diskussion steht, zu regeln. Das ist nun leichter gesagt als getan, weil die meisten Dynamiken sind so hoch emotionalisiert, dass es ja sehr vieler kognitiver Fähigkeiten bedarf, um das in den Griff zu bekommen.

**A:**

In der Regel laufen Konflikte so ab: Selbstgerecht weisen wir dem anderen die Schuld zu. Machen ihn dafür verantwortlich, dass wir uns schlecht fühlen. Be- und verurteilen ihn schon allein aufgrund unserer oft jahrelang angehäuften Vorurteile. Und auf abwertende Worte folgen oft Taten. Rosenbergs Konzept setzt auf radikales Umdenken.

Eine Szene in einem Seminar für gewaltfreie Kommunikation: Eine junge Frau möchte gemeinsam mit einer paar Freunden ein Haus bauen. Ihr Vater ist Architekt, er will Planung und Bauleitung übernehmen. Sie steckt in einem Dilemma. Denn einerseits ist der Vater hilfreich, andererseits ist er sehr dominant und sie fürchtet, sie könne von seinen Plänen überrannt werden. Wie schon so oft in ihrem Leben. Im Rollenspiel übt sie, wie sie ihrem Vater gegenüber treten könnte.

**O-Ton: Szene**

(Frau) Ich sehe, du wartest darauf, mit der Planung loslegen zu können. Ich möchte dir sagen, dass in unserer Gruppe noch gar nicht genau feststeht, ob wir dich als Architekten ... dieses Angebot überhaupt annehmen wollen.

(Vater) Was soll denn das jetzt auf einmal? Wir sitzen seit langem da und haben schon grobe Vorstellungen wie das sein soll und jetzt auf einmal willst du mich nicht als Architekten haben.

**A:**

Ziel der Übung: Wie kann sie ihrem Vater vermitteln, was ihr am Herzen liegt, so dass er sie versteht? So, dass er ihre Worte nicht abwehrt, weil offene oder versteckte Vorwürfe darin enthalten sind? Trainer Klaus Karstädt hilft mit Hinweisen. Im Seminar einige Minuten später:

**O-Ton: Szene**

(Frau): Wenn wir die Entscheidung treffen, dass wir mit dir bauen, möchte ich mich gern darauf verlassen können, an jedem Punkt sagen zu können, jetzt möchten wir aufhören zusammen. Ich möchte frei sein, das Angebot so weit zu nutzen, wie ich es gerne nutzen möchte. Kannst du mir sagen, was du verstanden hast, was ich dir gerade gesagt habe?

(Mann): Ich hab verstanden, dass du jederzeit wieder aus diesem Projekt aussteigen möchtest. Das ist bei mir angekommen. Es geht mir nicht gut dabei. Wenn ich im Vorfeld sehr viel Energie und Zeit darein investiere und dann mitten im Projekt wieder aussteigen soll.

(Frau): Ich hab selber gemerkt, dass das keine nette Botschaft war, dass ich das selber nicht gern gehört hätte und ich hab mich gefragt, wie ich das ausdrücken kann, was ich meine.

(Trainer): Würdest du gerne einen Vorschlag hören?

(Frau): Ja

(Trainer): Mir liegt auch noch sehr daran, dass, wenn wir zusammen arbeiten, sichergestellt wird, dass wir jederzeit gern miteinander arbeiten. Und ich möchte gern, dass jeder von uns die Freiheit hat, wenn es in der Zusammenarbeit klemmt und nicht mehr passt, dass wir es auf den Tisch legen können mit der möglichen Konsequenz, dass wir uns entscheiden, nicht mehr zusammen zu arbeiten. Jetzt wüsste ich gern, was du verstanden hast, was da mein Anliegen ist.

(Mann): Ich hab verstanden, dass du eigentlich zu jedem Zeitpunkt der Entwicklung und des Baus dieses Hauses jederzeit noch mal

entscheiden möchtest, ob es so weitergeht oder nicht. Ich hab verstanden, dass wir aber auch zu diesem Zeitpunkt, wo Zweifel über die Fortführung auftreten, wir noch mal darüber reden und sehen, wie es weitergehen soll, ob es wirklich nicht mehr weitergeht. Wenn es schwierig wird, würde ich aussteigen.

(Trainer): Ich würde dir gern mal sagen, was mein Anliegen dabei ist. Du bist mein Vater und ich möchte die Beziehung mit dir in einer guten Qualität halten. Und wenn irgendetwas an dem Projekt bedeuten würde, dass unsere Beziehung Schaden nimmt, ist es mir das nicht wert. Und das hat für mich Vorrang. Und das möchte ich sicherstellen, dass, wenn wir zusammen arbeiten, dass unsere Beziehung an erster Stelle steht. Und deshalb brauch ich die Freiheit, dass wir jederzeit – auch du – an jeder Stelle sagen können: es passt grad nicht mehr. Und wenn wir die Schwierigkeiten nicht ausräumen können, dass wir dann auseinander gehen können, was die Arbeit angeht.

#### **A:**

Die Worte des Trainers treiben der jungen Frau Tränen in die Augen. Volltreffer. Er hat ausgesprochen, was sie ihrem Vater (noch) nicht sagen konnte. Und er hat es auf eine Weise getan, die den Vater nicht ab- sondern aufwertet. 250 Teilnehmer sind bei diesem Seminar in München dabei. Menschen, die Rosenbergs Methode beruflich einsetzen wollen oder weil sie Unterstützung suchen für konkrete Probleme. Da leidet ein junger Mann darunter, dass sein Vater Neo-Nazi ist, und er nicht weiß, wie er mit ihm reden kann; eine Frau fühlt sich von ihrer Familie aufgefressen und sieht keinen Ausweg; ein älterer Mann streitet mit seinem Bruder um das Erbe des Vaters, ohne dass sie sich einigen können.

**C:**

Es gibt eine Art von geistiger Armut, die in augenfälligem Gegensatz zu unserem wissenschaftlichen und technischen Fortschritt steht. ... Wir haben gelernt, gleich Vögeln durch die Lüfte zu fliegen und gleich Fischen das Meer zu durchschwimmen, aber die simple Kunst, als Brüder zusammenzuleben, haben wir nicht erlernt. – Martin Luther King, Friedensnobelpreisträger 1964

**A:**

Marshall Rosenberg arbeitet mit zwei Handpuppen, einem Wolf und einer Giraffe. Gelegentlich stülpt er sich auch Wolfs- oder Giraffenhoren über, um seine Worte zu verdeutlichen. Der Wolf steht für Aggression, die Giraffe ist Symbol für Mitgefühl. Denn Giraffen haben große Herzen, damit das Blut durch den langen Hals überhaupt in den Kopf gepumpt werden kann. Dieses spielerische Element des Trainings sorgt immer wieder für Gelächter und schon das entspannt so manchen Teilnehmer, der sich in seinen Konflikt verbissen hat.

*Musik:* Rosenberg, [Gesang]: Grandma and Jesus

**A:**

Es war die Großmutter, die Marshall Rosenberg die Menschenliebe lehrte. Als Jüdin erzählte sie ihm von Jesus. Sie nahm Bedürftige in ihr Haus auf, gab ihnen zu essen und beherbergte sie für eine Weile. Und sie lehrte ihren Enkelsohn, das Leben zu genießen. Nicht zu gehen, sondern zu tanzen, wann immer es ihm möglich ist. Rosenbergs Konzept klingt einfach. Nur vier Punkte sind zu beachten. Vier Punkte, die er ständig wiederholt wie ein Mantra, mit den immer gleichen Worten. Und das sind sie:



**B:**

Übung 1: Lerne, in Konflikten Beobachtungen von Bewertungen zu trennen. Beschreibe eine konkrete Problem-Situation so genau wie möglich. Bewertungen sind Wolfssprache. Und Wolfssprache ist aggressiv. Sie wertet den anderen ab, beschämt, bedroht oder verurteilt ihn. Trainer Christoph Hatlapa:

**O-Ton: Hatlapa**

Es ist wirklich schwer, Beobachtung und Bewertung voneinander zu trennen, ja, viele Menschen meinen, es sei ne Beobachtung, wenn sie zu ihrem Partner sagen: „Übrigens, ich sehe, dass du wieder zu spät gekommen bist.“ Das ist aber leider Gottes in erster Linie wieder ne Bewertung. Wenn der sagen würde:“ Ich sehe, dass die Uhr jetzt 10 nach 6 zeigt, ich erinnere mich, dass wir gestern verabredet haben, dass wir uns um halb 5 treffen wollten“, dann ist das im Beobachtungsmodus. Und das kann eben ein Partner eher hören als „ach, du bist mal wieder zu spät gekommen“ oder „Jedes Mal kommst du zu spät“. Diese Generalisierungen, das macht die Kommunikation schon an der Wurzel angreifbar und fatal gewaltvoll.

**A:**

Diese erste Regel ist deshalb so wichtig, weil wir bei Konflikten die Worte oder das Verhalten des Gegners fast automatisch bewerten. Damit spitzen wir die Situation zu statt auf eine Verständigung hin zu wirken.

**B:**

Übung 2: Spüre in dich hinein, welches Gefühl die Worte oder das Handeln des anderen in dir auslösen. Und teil es ihm mit.

**O-Ton: Hatlapa**

Auch bei den Gefühlen ist es wichtig, dass wir das Gefühl beschreiben und nicht die Gefühle wieder vermischen mit Bewertungen, was häufig passiert. Wenn so was kommt und ich sage als Gefühl: ich fühle mich da verachtet z.B., Verachtung weist schon dem anderen wieder zu insgeheim eine Schuld daran, dass ich mich so fühle. Also der andere hat eine Handlung gemacht und deshalb fühle ich mich verachtet. Oder ich fühle mich betrogen oder ich fühle mich hintergangen. Das sind alles Gefühlsbeschreibungen, die gleichzeitig dem anderen eine Schuldzuweisung hinreichen. Und das hilft dann nicht in der Kommunikation.

**A:**

Und es zementiert die schlechte Gewohnheit, das Verhalten anderer für meine Gefühlslage verantwortlich zu machen statt selbst die Verantwortung zu übernehmen. Der nächste Schritt bringt die Lösung:

**B:**

Übung 3: Versuche herauszufinden, welches Bedürfnis hinter deinem Gefühl verborgen ist. Bist du vielleicht frustriert, weil du mehr Beachtung brauchst? Mehr Freiheit? Mehr Sicherheit oder mehr Zuverlässigkeit?

**O-Ton: Hatlapa**

Leute, die sich bemühen um die gewaltfreie Kommunikation, die schildern dann manchmal ihr Scheitern: ich kam nach Hause und hab dann meiner Tochter gesagt: wenn ich den Zustand deines Zimmers sehe und sehe wie da Kleider und Joghurtbecher durcheinander auf dem Boden rumliegen, dann bin ich total frustriert, weil ich Ordnung brauche und wundern sich dann, dass ihre Kinder nicht gleich zum Aufräumen übergehen. Und dahinter steht aber schon die Position:

meine Tochter soll auf jeden Fall heute Abend ihr Zimmer endlich mal aufgeräumt haben. Aber wenn ich keinen Optionsspielraum lasse meiner Tochter, freiwillig auf meine Bedürfnisse einzugehen, dann wird das nicht klappen. Dann will ich nämlich nur Macht über andere.

**B:**

Übung 4: Sprich eine Bitte aus, eine konkrete Bitte, deren Erfüllung dazu beitragen würde, dass du dich besser fühlst. Akzeptiere aber auch, wenn der andere ‚nein‘ sagt. Vielleicht bittest du ihn dann später noch einmal.

**O-Ton: Hatlapa**

Die Haltung, die wir ausstrahlen, ist das Allerwesentlichste, denn 95% der Kommunikation verläuft nun mal nonverbal, wie wir wissen Und was meine Augen sprechen, ist die eigentliche, besonders wichtige Botschaft. Wenn meine Augen sagen, ich wünsche, mich mit dir zu verbinden, ich möchte dich wirklich verstehen, dann ist es eigentlich gar nicht so wichtig, was Mund dann spricht, weil die Augen dann schon viel Terrain geglättet haben.

**A:**

Die Schule an der Flurstraße in München-Haithausen, eine Grundschule, trägt den Beinamen „Giraffenschule“. Auf dem Weg dorthin: ein Geschäft mit Video- und Computerspielen. Martialische Figuren drohen aus den Schaufenstern. Bösewichter und Helden – und immer geht es darum, den Bösen zu vernichten. Statt mit ihm zu reden. Das Thema ‚Verständigung‘ aber bewegte die Lehrerinnen der Schule an der Flurstraße. Sie absolvierten ein Training in gewaltloser Kommunikation.

**O-Ton: Kajanne**

Also es waren jetzt nicht vermehrt Konflikte, aber Konflikte sind ja da. Da ist dann eben mehr: „Ich will aber nicht, ich mag nicht“, dass nicht wirklich auf Konfliktlösung hin gearbeitet werden konnte. Da haben wir dann von Marshall her gelernt: wir dürfen nicht ‚immer‘ sagen, sondern sagen, was genau los ist: „Ich hab jetzt gestern und heute nicht mitspielen dürfen und das macht mich traurig (was macht es mit mir?), ich fühl mich ganz draußen und ich würde gerne mitspielen. Kann ich dann vielleicht morgen mal mitspielen, wenn nicht heute. So in dieser Richtung.

**A:**

Marga Kajanne ist Schulleiterin an der Flurschule. In den Gängen vor den Klassenzimmern stehen Giraffen aus Pappmaschee, ein Foto von Mahatma Gandhi zielt die Wand. In den Pausen schlichten Schüler der dritten und vierten Klasse als Giraffenhelfer die Streitereien auf dem Schulhof. Die Handarbeitslehrerin hat Giraffen- und Wolfsöhren für jede Klasse genäht.

**O-Ton: Kajanne**

Wir haben eine Projektwoche gemacht und den Inhalt der Projektwoche, den machen jetzt eigentlich immer die Lehrerinnen der ersten und zweiten Klasse innerhalb des Unterrichts. Da geht es dann darum, erst mal zu üben, wie man Konflikte beschreibt. Dass man nicht sagt, „Du bist...“ oder „Immer machst du das“, sondern dass man genau sagt: „Das und das und das ist jetzt passiert.“ Das ist ja gar nicht so einfach, aber das zweite auch nicht: was macht das jetzt mit mir? Dann wurde mit den Kindern geübt, wirklich Ausdrücke zu finden für die Gefühle, die man gerade hat. Oft hat man da gar nicht so viele Ausdrücke zur Verfügung. Im Italienischen z.B. da ist es viel reicher. Oder dass man auch so Sachen sagt wie: „Ich fühl mich wie in einem tiefen Loch“. Dass man mehr mit Vergleichen arbeitet. Und dass man

auch sagt, was man gern hätte. Und das ist ja auch nicht so einfach. Denn wenn man sagt, was man gern hätte, macht man sich ja offen und auch verletzlich, denn wenn der andere sagt: „Tut mir leid, kriegst du aber nicht“, dann ja, gut, dann steht man eben da.

**A:**

Und muss die Ablehnung ertragen. Als Schüler oder als Lehrer.

### **O-Ton: Kajanne**

Also das kommt schon auch vor, dass es dem Lehrer gegenüber angewandt wird. Besonders wenn er sagt: Ihr seid heute wieder unmöglich. Das ist ein Lehrerspruch, der mir auch entrutscht. Und dann sagt mir einer: Und Sie sind heut ein Wolf (lacht) Dann muss man halt lachen und dann ist das hm... Und die Giraffensprache – das ist das Allerschwierigste für die Kinder und auch für die Lehrer - dass wir begreifen, dass die kein Mittel zur Manipulation ist. Also: ich sag, was ich fühle, ich sag auch meine Wünsche, und wenn der andere nicht möchte, dann möchte er nicht. Das ist eben nicht so einfach, das muss ich respektieren. Und kann es vielleicht ein andermal noch Mal versuchen. Und als Lehrer ist man schon versucht zu manipulieren: „Dann bin ich aber traurig, wenn du ....“. Das ist nicht so einfach.

**C:**

Der Frieden ist so wenig wie die Freiheit ein Urzustand, den wir vorfinden: wir müssen ihn machen, im wahrsten Sinne des Wortes.  
Willy Brandt, Friedensnobelpreisträger 1971

**A:**

Marshall Rosenberg legt nicht nur großen Wert auf eine gewaltfreie Sprache, er setzt schon vorher an: was höre ich? Höre ich mit Wolfshoren oder mit Giraffenhoren?

Sind sie nach außen gekehrt oder nach innen? Wie reagiere ich zum Beispiel, wenn mein Geschäftspartner mich als „Nichtskönner“ beschimpft?

### **O-Ton: Hatlapa**

Wenn also zu mir jemand sagt: „du Nichtskönner“ und ich habe die Wolfsohren auf und habe die Wolfsohren nach außen gekehrt, dann wolfe ich ihn zurück und sage: „Selber Nichtskönner“ oder „Du Schlappschwanz“ oder so was. Ich komme mit einem Gegenurteil heraus. Ich kann aber auch die Wolfsohren nach innen gerichtet haben und der sagt zu mir „Nichtskönner“, dann kann mein innerer Wolf darauf anspringen und dem womöglich zustimmen und sagen: „Naja, der hat ja wohl irgendwo recht“. Und in der Wolfswelt ist beispielsweise der Pakt zwischen dem äußeren Wolf und dem inneren Wolf eine übliche Form des Friedensschließens, d.h. der äußere Wolf macht einen Vorwurf und teilt mit, dass an mir etwas nicht stimmt, ja, deshalb ist er ärgerlich, und mein innerer Wolf stimmt dem zu, fühlt sich schuldig, und sagt dann auch „Entschuldigung, soll nicht wieder vorkommen. War verkehrt.“ Und so wird ganz häufig in der Normalgesellschaft Frieden geschlossen, ja. Dass man sagt, ja, tut mir leid. ‚Tut mir leid‘ ist zu simpel. Tut mir leid, schafft keinen echten Frieden. Damit sag ich nur, gut, ich erkenne dich als Ranghöheren an und ich bin jetzt im Augenblick der Rangniedere und folge deinen Vorgaben.

### **A:**

Trage ich aber Giraffenhoren, kann ich nach innen horchen und spüre vielleicht, dass ich mehr Respekt brauche und dass die Pauschalkritik „Nichtskönner“ mit mir und meinen Fähigkeiten nicht das Geringste zu tun hat. Ich steige nicht darauf ein, wenn mein Gegner versucht, mich abzuwerten. Stattdessen richte ich meine Giraffenhoren nach außen:

**O-Ton: Hatlapa**

Was mag wohl in dem vorgegangen sein, der zu mir gerade „Du Nichtskönner“ gesagt hat. Was mögen dessen wirkliche Beweggründe sein? Seine ungedeckten Bedürfnisse? Also ich sage z.B. dann: „Kann es sein, dass du sauer bist, weil du Unterstützung brauchst?“ Dann kann es sein, dass er weiter poltert: „Ist doch klar, dass das nicht in Ordnung ist!“ Und dann sag ich: „Und du bist auch noch deshalb sauer, weil du Zuverlässigkeit brauchst. Und weil dir Verlässlichkeit ein besonders wichtiger Wert ist in der Zusammenarbeit. Ist das so?“ Und dann wird er irgendwann sagen: „Genau das ist es, das brauche ich.“ Und wenn er an dem Punkt angekommen ist, dann bin ich an seinem Herzen angekommen. Und dann können wir wirklich Strategien entwickeln, die meine Bedürfnisse berücksichtigen und seine Bedürfnisse.

**C:**

Wir glauben an die Versöhnung zwischen den Völkern. Dazu müssen sie sich kennen lernen, persönlich sowie im philosophischen und spirituellen Bereich, wir müssen die Sprache der anderen sprechen, ihre Ängste und Glaubensvorstellungen begreifen.  
Betty Williams, Friedensnobelpreisträgerin 1976

**O-Ton Rosenberg, engl, (Übersetzung darüber:)****B:**

Ich habe viel in Flüchtlingslagern gearbeitet. Ich lebe in einem Flüchtlingslager, wenn ich in Palästina arbeite und werde sehr gut behandelt. Als ich zum ersten Mal dorthin kam, hatte ich beim Reinkommen viele leere Tränengas-Patronen herumliegen sehen. Auf denen stand „Hergestellt in den USA“, und als wir reingingen, dachte ich, wie muss es wohl für die Leute sein, diese Granaten hier reingeballert zu kriegen? Und als mein Übersetzer mich als Amerikaner

vorstellte, fing sofort einer an zu schreien: MÖRDER! Was tat ich? Ich versuchte, mich so zu verhalten wie das Training vorgibt: versuch, den Menschen hinter der Botschaft zu sehen. Was meint er konkret? Wie fühlt er sich? Und welche Bedürfnisse führen zu diesen Gefühlen? Und ich hatte diese Granaten gesehen und sagte: „Bist du wütend auf die Regierung der USA, weil dein Bedürfnis nach Unterstützung nicht befriedigt ist?“ Er war überrascht, dass ich mich nach seinen Gefühlen erkundigte, obwohl er mich einen Mörder genannt hatte. Zuerst hielt er es für ein Spiel oder was auch immer. Aber dann sagte er: „Du hast verdammt recht. Wir haben keine Wohnungen, keine Abwasserkanäle und ihr schickt eure Waffen.“ Ich antwortete: „Sir, wenn so grundlegende Bedürfnisse nicht erfüllt sind, muss es sehr schmerzlich sein, wenn Sie sehen, dass Waffen geschickt werden.“ Ich war ernsthaft interessiert an ihm und an dem, was in ihm lebendig war. Und 40 Minuten später lud er mich zu einem Ramadan-Abendessen nach Hause ein.

### **O-Ton: Hatlapa**

Da liegt irgendwo der Clou der gewaltfreien Kommunikation, weil auf der Bedürfnisseebene alle Menschen letzten Endes gleich sind. Wir wollen alle essen, wir wollen alle trinken, wir brauchen alle Wärme, Kontakt, Gemeinschaft, Zuverlässigkeit, Identität. Und das ist keine unendliche Liste, sondern das ist eine überschaubare Palette von Bedürfnissen, und auf dieser Ebene sind alle Menschen gleich. Und deshalb verstehen sich die Menschen auf dieser Ebene auch.

### **A:**

Christoph Hatlapa machte in seinen Gruppen immer wieder die Erfahrung, dass es Männern besonders schwer fiel, Gefühle und Bedürfnisse in Worte zu kleiden. Deshalb bietet er neuerdings Trainingswochenenden an, bei denen Männer unter sich sind.



### **O-Ton: Hatlapa**

Wir Männer sind das nicht gewohnt, wir haben das Vokabular nicht drauf. Das ist so, wenn wir in die Nordpolgegend kommen würden, wo die Eskimos 140 verschiedene Schneesorten unterscheiden und wir sollten dann beschreiben, was denn das für verschiedene Sorten sind. Für uns ist das dann alles Schnee und Eis und fertig. Und so ist es mit den Gefühlen der Männer: „Ich fühl mich wohl, ich fühl mich unwohl und so mittel“, das kann leicht schon das gesamte Vokabular erschöpfen, diese drei. Aber das Interesse der Männer war sehr groß, ihr Vokabular zu erweitern und sie waren es auch leid im Kreis von Frauen wegen dieser Unbeholfenheit im Ausdruck von Gefühlen wenig Respekt zu erfahren. Und das ist das größte Geschenk, was ich in der gewaltfreien Kommunikation sehe, dass sie ein echter Beitrag zu mehr Lebendigkeit ist, dass es wirklich eine dem Leben dienende Art der Kommunikation ist.

### **A:**

Und dann ist da noch die spirituelle Dimension von Marshall Rosenbergs Arbeit. Er selbst hatte sie nie gesehen, bis andere ihn darauf aufmerksam machten.

### **O-Ton: Rosenberg, engl., (darüber die Übersetzung:)**

### **B:**

In Palästina kam am Ende eines Tages ein junger Mann, 22 Jahre alt, und sagte: Marshall, bitte versteh mich nicht falsch, aber was du lehrst, ist nichts Neues. Es ist angewandter Islam. Ich lachte. Er sagte: warum lachst du? Ich sagte: gestern war ich in Jerusalem und ein orthodoxer Rabbi sagte mir, es sei angewandtes Judentum. Und ein Mann, der unser Programm in Sri Lanka organisiert, ist Jesuit. Er denkt, es sei reines Christentum. Wem soll ich glauben? Es zeigt sich, dass viele Menschen denken, dies sei die Basis ihrer Religion.

**A:**

Rosenbergs Ansatz lädt ein zum Innehalten und Überprüfen der eigenen Sprache. Bringe ich Wolfs- oder Giraffenworte hervor? Höre ich mit Wolfsohren oder mit Giraffenhoren? Nehme ich bei Konflikten überhaupt die Bedürfnisse hinter den Worten wahr?

**O-Ton: Rosenberg, engl., (darüber die Übersetzung:)**

**B:**

Zum Wohlergehen anderer Menschen beizutragen ist der beste Weg, unser Leben zu nutzen. Nicht wie viel wir konsumieren, nicht wie viel Geld wir haben, nicht, wie viel schlechte Leute wir umbringen. Sondern: wie tragen wir zum Leben bei? Darum geht es.

*Musik:* See me beautiful (ohne Übersetzung)

**Literatur zum Nachlesen und für VG Wort:**

Marshall B. Rosenberg, Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens, Junfermann Verlag 2005

Marshall B. Rosenberg, Konflikte lösen durch gewaltfreie Kommunikation. Ein Gespräch mit Gabriele Seils, Herder spektrum 2004

Worte des Friedens. Weisheiten von Friedensnobelpreisträgern, (Hrsg. Bernard Baudouin), aus dem Französischen von Svenja Geithner, dtv 2005 (17 ZEILEN Zitat)