

Der Regenbogen entfaltet sich in seiner ganzen Schönheit, wenn wir mit den empathischen „Giraffenohren“ beginnen zu hören, nach innen und nach außen.....

Symbole der GfK

Was hat es mit den Symbolen der Giraffe und dem Wolf auf sich?

In Workshops setze ich der Einfachheit halber bei meiner Arbeit oft Symbole ein: Eine Giraffe oder einen Wolf. Die Giraffe - als das Landlebewesen mit dem größten Herzen von allen Säugetieren - steht für die Verbindung und den Kontakt aller Menschen miteinander sowie dem Kontakt zu sich selbst. Der Wolf steht für das Dominanzsystem im eigenen Denken, das von der Einordnung in "falsch" und "richtig", „musst und sollst“, "gut" und "schlecht" getragen ist. Das auf Schuld, Scham, Bewertungen, Kritik, Pflichten und Angst beruht.



Wie kommuniziert die Giraffe?

Die "Giraffensprache" ist mit der Sprache des Herzens verbunden. Sie ist das Symbol für eine verbindende Kommunikation. Durch ihren langen Hals und ihre Größe hat die Giraffe einen guten Überblick. Sie ist das Säugetier mit dem größten Herzen und nimmt ihre Nahrung in einer Höhe auf, wo kein anderes Tier mehr hinkommt. Deshalb nimmt sie niemandem etwas weg und lebt friedlich mit allen anderen Gattungen zusammen. Die Giraffe ist das Symbol für die Gewaltfreie Kommunikation (GfK). Sie ist Vertreterin einer Sprache, die Gefühle und Bedürfnisse aufspürt und auch fähig ist, diese auszudrücken. Sie drückt empathisch aus, wie sie denkt, was in ihr vorgeht oder auch nicht.

Außerdem hat sie sogenannte "Kritikfilter" in den Ohren, die es ihr ermöglichen,

jede noch so ärgerliche oder kritische Äußerung von ihrem Gegenüber in die Gefühls- und Bedürfnissprache zu übersetzen. Dabei übernimmt sie allein die Verantwortung für ihr eigenes Handeln.

Die Giraffe:

- achtet auf ihr Gefühl und die Gefühle des Anderen
- trennt Beobachtung von Bewertung
- versucht ihr Bedürfnis und das Anliegen des Anderen, herauszufinden
- respektiert die Bedürfnisse aller
- bittet lösungsorientiert
- versucht Angriffe, Vorwürfe, Beleidigungen und Forderungen in Gefühle und Bedürfnisse zu übersetzen.



Wie kommuniziert der Wolf?

Die "Wolfssprache" oder Herrschaftssprache gilt als eine Quelle der Gewalt. Sowohl bei Kritik, Bewertung, Drohung oder Strafe, als auch durch Lob, Belohnung und bei Komplimenten ist sie erkennbar. Nach M. B. Rosenberg ist die Wolfssprache der missglückte Versuch, ein in diesem Moment nicht bewusstes Bedürfnis auszudrücken.

Die Sprache des Wolfs ist häufig bestimmend, provokativ, dominant oder verletzend. Aber auch diplomatisch, höflich, freundlich und zuvorkommend kann ein Wolf sein, um seine Ziele zu erreichen. Seine Vorgehensweise ist oft manipulativ, und er lässt dem Gegenüber keine freie Wahl. Gleichzeitig kann er von seinen Gefühlen und Bedürfnissen nichts preisgeben, da er weder mit sich noch mit dem Rest der Welt verbunden ist. Das heißt, ihm fehlt die Klarheit über seine Gefühle und Bedürfnisse, und deshalb kann er sie nicht benennen. Wir wurden als Kinder zumeist dazu erzogen, der Autorität zu gehorchen, und unsere Sprache ist die der Herrschaftsdominanz. Häufig tun wir dann Dinge, die von uns erwartet werden, oder wir tun Dinge, von denen wir denken, dass andere sie von uns erwarten. Oder wir geben Ratschläge, ohne zu wissen, was der andere braucht.

Wenn Du tust, was der Wolf nicht so mag, erhältst Du vom Wolf eine Diagnose, eine Bewertung oder eine Verurteilung, was mit Dir nicht stimmt. Wölfe denken in Beurteilungen und Bewertungen. Einer positiven Beurteilung folgt eine Belohnung, einer negativen Strafe, Tadel, Schuldzuweisung, Kritik, Verurteilung.

Der Wolf:

- analysiert
- kritisiert
- interpretiert
- bewertet
- lobt
- straft
- droht
- fühlt sich im Recht
- und sucht sofort nach dem Schuldigen.

Natürlich kommen Wolf und Giraffe mit ihren Ausdrucks- und Verständigungsweisen in Wirklichkeit nicht in Reinkultur vor. Es gibt keinen Menschen, der nur Wolf ist oder nur Giraffe! Beides sind Kommunikationsstile, die 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.