Kirche im hr

03.06.2015 um 05:20 Uhr
hr1 ZUSPRUCH

Ein Beitrag von
Dr. Peter Kristen,
Evangelischer Pfarrer und Studienleiter, Religionspädagogisches Institut Darmstadt

Giraffensprache

Plüschtiere helfen. Wenn man einen Konflikt lösen will. Ohne Gewalt. Der amerikanische Psychologe Marshall B. Rosenberg hat vier Schritte zur gewaltfreien Kommunikation gezeigt. Ich hab sie mit meinen Schülern im Kurs für Streitschlichter ausprobiert: Wir brauchen dazu einen kleinen Wolf aus Plüsch und eine Giraffe. Denn Rosenberg sagt: Menschen neigen im Streit dazu, in Wolfssprache zu reden: Die Ohren eher verschlossen, das Herz auch. Und dann ängstlich, aber aggressiv mit Worten zuschnappen. Anders die Giraffensprache:

Giraffen haben den Überblick und das größte Herz aller Landtiere. Aus diesem großen Herzen heraus sprechen sie auch. Sie sind das Symbol, wie gewaltfreie Kommunikation gelingen kann. In vier Schritten: Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte. Wir üben das an einem Beispiel: Tim möchte wieder einmal von Maja die Hausaufgaben abschreiben. Maja fühlt sich aber ausgenutzt und will das nicht mehr.

Zuerst in der Wolfs-Sprache. Maja nimmt den Plüschwolf auf den Schoß und Tim fragt, ob er die Hausaufgaben abschreiben kann. Maja fällt die Rolle leicht, sie beißt ihn weg: „Nur zu faul, selbst auch mal was zu arbeiten, anderer Leute Lorbeeren ernten usw. Tim kann gerade noch mal verblüfft einwenden, dass sie

doch Freunde sind, aber Maja droht ihm Schläge an und die Sache ist erledigt.

Betroffene Stille im Raum. Jetzt versucht es Tim bei Maxi. Sie nimmt die Giraffe. Als Tim nach den Hausaufgaben fragt, sagt sie mit Schritt eins, Beobachten: „In letzter Zeit schreibst du ganz schön oft bei mir ab.“ Tim gibt zu: „Ja, das kann schon sein.“ Maxi erinnert sich, dass mit Schritt zwei ihr Gefühl dran ist und sagt: „Das enttäuscht mich einfach, ich fühl‘ mich dann so ausgenutzt.“ „Aber wir sind doch Freunde, jammert Tim.

Maxi formuliert als Drittes ihr Bedürfnis: „So ein bisschen Anerkennung und Dankbarkeit tut aber auch Freunden gut“. „Ja, ok“, gibt Tim zu, „aber vielleicht heute doch noch mal… ich mach die Aufgaben morgen auch für uns beide, ganz sicher.“

„Nein, das brauchst du nicht, sagt Maxi mit der Giraffe, und kommt viertens zur Bitte: „Aber lass sie uns doch mal zusammen machen.“ „Ok, gerne“, sagt Tim erleichtert. Alle spüren, wie anders ein Konflikt in Giraffensprache verläuft. Es lohnt sich, sich diese Mühe zu machen. Da gibt es sicher jemanden, der es mir wert ist.