

22.09.2025 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Jelena Wegner,

Evangelische Pfarrerin, Siegbach

Giraffensprache

Der erste Mord der Bibel hätte nicht sein müssen. Die Geschichte von Kain und Abel ist eine uralte Erzählung über zwei Brüder: der eine Bauer, der andere Hirte. Beide bringen Gott Opfer dar – Kain aus seiner Ernte, Abel von seinen Tieren. Doch während Abels Opfer Anerkennung findet, fühlt Kain sich übersehen.

Aus stummer Wut wird Gewalt

Da ist dieses nagende Gefühl: „Ich bin nicht gut genug. Ich werde nicht gesehen.“ Aber Kain redet nicht darüber, sondern unterdrückt die Wut. Daraus entsteht schließlich Gewalt – bis hin zum Mord.

Ausgesprochene Gefühle mindern Gewalt

Was wäre geschehen, wenn Kain seine Gefühle ausgesprochen hätte? Wenn er gesagt hätte: „Abel, jeder von uns macht seine Arbeit gut. Es verletzt mich, dass ich mich übergangen fühle. Ich wünsche mir, dass wir beide gleichwertig sind – keiner besser, keiner schlechter.“ Vielleicht hätte Abel geantwortet. Es wäre ein Gespräch entstanden. Dann hätte sich die Geschichte anders entwickelt.

Eine Sprache mit Herz

Es gibt eine Methode, die genau das ermöglicht: Gewaltfreie Kommunikation. Sie hilft, die eigenen Beobachtungen, Gefühle, Bedürfnisse und Bitten auszusprechen – ohne Vorwürfe, ohne

Schuldzuweisungen. Diese Art zu reden nennt man auch Giraffensprache. Eine Sprache mit Herz. Giraffen haben von allen Landlebewesen das größte Herz.

Sagen, was ich brauche. Und zuhören.

Menschen-Hezen sind zwar kleiner, aber auch sie können lernen, mit dem Herzen zu sprechen. Nicht mit harten Worten, die verletzen. Sondern mit einer Sprache, die verbindet. Für Kain und Abel kam diese Chance zu spät. Aber für uns ist es nicht zu spät. Jede und jeder kann das üben. Sagen, was ich brauche. Lernen, wirklich zuzuhören. Jeder Schritt dahin beginnt mit einem einfachen Satz: „So fühle ich mich – und das brauche ich.“