

Serena Rust

Giraffentango

Selbstbewusste Kommunikation
in der Partnerschaft



Wichtiger Hinweis

Die im Buch veröffentlichten Ratschläge wurden von Verfasserin und Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Ebenso ist die Haftung der Verfasserin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Koha-Verlag GmbH Burgrain

Alle Rechte vorbehalten

1. überarbeitete und erweiterte Auflage 2016

Lektorat und redaktionelle Mitarbeit: Nayoma de Haën

Cover: Reiner Bergmann/SEHiGEL.DE, Aachen

unter Verwendung eines Motivs von Reiner Bergmann/SEHiGEL.DE, Aachen

Gestaltung/Layout: Reiner Bergmann/SEHiGEL.DE, Aachen

Gesamtherstellung: Karin Schnellbach

Druck: CPI books GmbH Leck

ISBN 978-3-86728-295-6

Lob des Tanzes

*Ich lobe den Tanz,
denn er befreit den Menschen von der Schwere der Dinge,
bindet den Einzelnen zur Gemeinschaft.*

*Ich lobe den Tanz,
der alles fordert und fördert: Gesundheit und klaren Geist
und eine beschwingte Seele.*

*Tanz ist Verwandlung
des Raumes, der Zeit, des Menschen, der dauernd in Gefahr ist,
zu zerfallen, ganz Hirn, Wille oder Gefühl zu werden.*

*Der Tanz dagegen fordert
den ganzen Menschen, der in seiner Mitte verankert ist,
der nicht besessen ist von der Gier nach immer mehr
oder gefangen vom Dämon der Selbstsucht im eigenen Ich.*

*Der Tanz fordert den befreiten,
den beschwingten Menschen im Gleichgewicht aller Kräfte.*

Ich lobe den Tanz!

*O Mensch, lerne tanzen,
sonst wissen die Engel im Himmel mit dir nichts anzufangen!*

Augustinus von Hippo

Inhalt

Vorwort	8
Freiheit!	10
1. Wo spielt die Musik? – Der Durchbruch zum Du	13
Ganz Ohr!	15
Hörfehler	17
Aufgewacht!	21
Hellhörig	25
2. Wer tanzt mit? – Von Wölfen, Schafen und Giraffen	30
Kampflostig und selbstgerecht: der Wolf	33
Treuherzig und schuldbereit: das Schaf.	37
Mitfühlend und selbstbewusst: die Giraffe	41
3. Der Tanz – fünf Schritte	49
4. Giraffentango – im Innen und im Außen	63
Moment mal! – Der Giraffenfallschirm	66
In Kürze: Der »Giraffenkompass«	80
5. Auslöser und Ursache – die innere Gewalt	83
Der Verlust des Paradieses – Vom Ursprung von Wolf und Schaf	85
Schafsfrühling.	90
Monsterwolf und Sündenböckchen.	95

Mit der Giraffe ins Schafsverlies – Wenn nichts mehr geht .	101
Geh nicht zum Metzger, wenn du Blumen willst!	107
Wunden heilen statt Waffen schmieden	113
6. Kraftquellen – Souveränität gewinnen	116
Krafterfahrung	117
Die innere Haltung macht's.	122
Verbales Superfood	129
Wertschätzung annehmen.	133
Echte Begegnung	136
7. Erste Hilfe	139
8. Wenn der Himmel die Erde küsst	144
Die Unvollendete	144
Unterm Kronleuchter	148
Epilog: Aufgehoben!	154
Anhang.	157
Für alle Felle – Der »Giraffenkompass« für die Brieftasche. .	157
Kurz und knackig – Merksätze zum Giraffentango.	159
Listen der Gefühls- und Bedürfnisworte	163
Gefühle	163
Bedürfnisse	166
Dank · Über Serena Rust · Literaturhinweise. Die App . . .	168

Vorwort

Serena Rust legt hier eine sehr wichtige Weiterentwicklung und Ergänzung von Marshall B. Rosenbergs »Gewaltfreier Kommunikation« (2001) vor, indem sie dessen »vier Schritten« *Beobachtung – Gefühl – Bedürfnis – Bitte* noch »Denken«, genauer »Wohlwollendes Denken« als zweiten Schritt hinzufügt. Dadurch wird die Aufmerksamkeit des Kommunizierenden noch stärker auf sich selbst und seinen Umgang mit sich selbst gelenkt. Oft reagiere ich ja weniger auf den Partner als mein Gegenüber, sondern mehr aus eigenen ungeklärten inneren Zuständen heraus, die der Partner lediglich berührt, aber nicht verursacht hat. Darum gibt die Autorin ihrer Konzeption mit Recht einen eigenen Namen, nämlich »Selbstbewusste Partner-Kommunikation«, wobei dies vor allem im Wort-Sinn gemeint ist, nämlich »Kommunikation, bei der ich mir meiner selbst bewusst bin«, sodass ich mich nicht einfach am Partner abreagiere, sondern wirklich auf ihn einzugehen fähig werde.

Außerdem verfügt Serena Rust über die Gabe, wunderbare Bilder und Metaphern für ihre Ausführungen zu finden: den Tanz, genauer den Tango, als Grundsymbol für Kommunikation, bei der jeder ganz bei sich und gleichzeitig auch ganz beim andern ist; den Wolf für den aggressiv und das Schaf für den unterwürfig Kommunizierenden; die Giraffe mit den großen Ohren und dem langen Hals für den, der gut hinhört und sich immer wieder einen Überblick verschafft. In der vielfältigen Abwandlung dieser Bilder gelingt es ihr, ihre Aussagen immer wieder sehr konkret werden zu lassen, außerdem ist das Ganze sehr vergnüglich zu lesen. Die

vielen praktischen Beispiele tun ein Übriges, eigene schwierige Kommunikationssituationen wiederzufinden und mögliche konstruktive Alternativen zu sehen. Imponierend ist auch ihre große Ehrlichkeit, wenn sie die Leser wissen lässt, dass sie dieses Buch nicht aus der distanzierten Position der Fachfrau und Wissenden geschrieben hat, sondern zugleich aus eigenen leidvollen Beziehungserfahrungen, wobei man beim Lesen nie den geringsten Zweifel an ihrer fachlich hohen Kompetenz bekommt.

Ich wünsche dem Buch viele Leser – und dass es für jeden gute Früchte im Zusammenleben und für die wechselseitige Liebe trägt!

Ammerbuch

Dr. Hans Jellouschek



Freiheit!

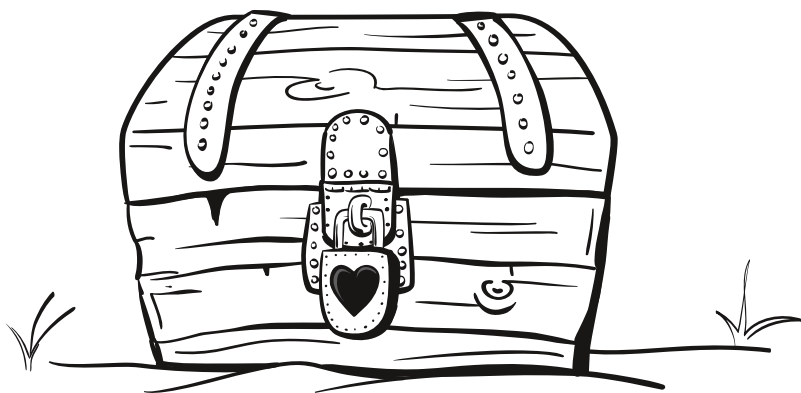
Dieses Buch ist eine abenteuerliche Reise, eine Forschungsexpedition in das aufregendste und schwierigste Gelände, das ich kenne. Es ist kein Ratgeber einer seit vielen Jahren in einer stabilen Beziehung lebenden Frau und Partnerin. Im Gegenteil. Partnerschaft war und ist für mich der turbulenteste Schauplatz meines Lebens. Ich habe eine ganze Reihe von Partnerbeziehungen durchlebt, dabei auch Hochzeit gefeiert, mich scheiden lassen und meine beiden wundervollen Söhne Leander und Timarian ins Leben begleitet. In diesem Sinn bin ich zu einer »Beziehungsexpertin« geworden. Und insofern ist es kein Buch von einem Profi für Laien. In Wind und Wetter bin ich deine Weggefährtin.

Das Thema dieses Buches ist die Kommunikation in der Partnerschaft, die Art, wie wir miteinander das Sprechen und besonders das Zuhören neu entdecken können. Letztlich geht es mir darum, wie wir selbst in den giftigen Verurteilungen, Vorwürfen und Beschuldigungen, mit denen wir unsere Liebsten und manchmal auch uns selbst bedenken, die Kraft des berührbaren Wesens wiederfinden, das wir in der Tiefe sind. Daher handelt dieses Buch zwar von Sprache und Kommunikation, doch in der Tiefe geht es mir um unser innerstes Wesen, um jene geheimnisvolle Wirklichkeit hinter den Worten, von dem unsere Sprache nur Ausdruck ist.

Mich im Schwerpunkt meiner eigenen Mitte lebendig zu fühlen und gleichzeitig die Impulse meines Partners aufzunehmen, geschmeidig darauf einzugehen, sie umzusetzen, mich davon leiten

oder inspirieren zu lassen und eigene Figuren zu tanzen, prägt die Bewegungen beim argentinischen Tango. Diese Erfahrung hat mich zum Titel dieses Buches inspiriert: Kommunikation in der Paarbeziehung – verstanden als einen feinfühlig aufeinander bezogenen Tanz von Sprechen und Zuhören. Damit er gelingt, braucht es wie beim Tango ein wenig Know-how. Mit zunehmender Übung wachsen SELBSTvertrauen und Offenheit und wir können uns selbst, den anderen und unseren schwungvollen Beziehungsstanz bis in die körperliche Ebene hinein immer tiefer genießen.

Dieses Buch enthält das »Fünkchen Wahrheit«, wie mein Sohn Leander es nannte, das aus der Reibungswärme meiner intensiven Beschäftigung mit diesem Prozess immer wieder hervorgeschlagen ist. Es ist die Schatzkarte hin zu einer Liebe, die unmittelbarer, tiefer und kraftvoller ist, als wir sie uns in unseren romantischen Fantasien erträumen. Diese Liebe lebt aus der Begegnung, aus einer Begegnung mit offenen Augen und offenem Herzen. Manchmal ist sie sanft, warm und nährend, ab und zu fordert sie uns bis an unsere äußersten Grenzen, wenn wir darum ringen, uns aus dem eisernen Griff blinder Mechanismen und Muster zu lösen. Doch selbst wenn uns darüber zuweilen das Herz bricht, offenbart es in seinem Innersten doch nichts anderes als leuchtende Liebe. Wenn ich mir dies bewusst mache, atme ich tief durch und meine Brust wird weit. Der Weg hinein in diese Liebe, auf dem wir in diesem Buch tanzen werden, ist der Weg der Sprache.



.....
*Dieses Buch handelt zwar von Sprache und Kommunikation,
doch in der Tiefe geht es mir um unser innerstes Wesen,
um jene geheimnisvolle Wirklichkeit hinter den Worten,
von der unsere Sprache nur Ausdruck ist.*
.....

1. Wo spielt die Musik? – Der Durchbruch zum Du

»Liebe deinen Jetzigen
und nicht erst deinen Nächsten.«

JULIAN TUWIM

Kennst du das Gefühl schmerzhafter Ohnmacht, das entsteht, wenn du mit aller Kraft versuchst, deinem Partner verständlich zu machen, wo dich der Schuh drückt, und du nicht ankommst? Wenn deine Partnerin einfach nicht versteht, was du meinst und wie es dir geht?

Für mich ist dieses Abprallen an einer tauben Wand eine der verzweifeltsten Erfahrungen meiner Partnerschaften gewesen. Dieses Buch ist nicht zuletzt ein Zeugnis meines Ringens um Auswege aus dieser Ohnmacht und mein Plädoyer dafür, dass es gelingen kann – dass die Liebe nicht im sumpfigen Gelände misslingender Verständigung zu versinken braucht und die Paarbeziehung nicht zu einer Paarbedrückung werden muss.

Von Paaren, die zu mir ins Coaching kommen, höre ich immer wieder: »Meine Frau (mein Mann) versteht mich einfach nicht. Wenn ich es ihr (ihm) nur begreiflich machen könnte, worum es mir geht, würde sie (er) sich sicher ändern und wir könnten wieder miteinander glücklich sein! Wie kann ich ihr (ihm) das beibringen?«

Zuckst du jetzt innerlich mit den Schultern, weil du glaubst, wir können unsere Partner nicht ändern? Nun, ich meine durchaus, dass es geht! Allerdings erfordert das eine kleine Forschungsexpedition. Sie führt uns in die unsichtbare Welt des Hörens. Hier können wir uns den Zugang zu jener geheimnisvollen Kraft erschließen, in der sich (auch) unsere Partner verändern. In diese Welt möchte ich dich jetzt einladen.

Bist du bereit?

Ganz Ohr!

Hören wir überhaupt wirklich zu?
Häufig nicht. Vielleicht scheint es äußerlich so, aber innerlich sind wir nicht bei unserem Gegenüber.

Eva ist auf einem Seminar und ruft abends Paul an, der zu Hause ist.

Eva: »Ich war vorhin im Feld spazieren. Die Kirschbäume stehen in voller Blüte – und dazu das laue Lüftchen auf meiner Haut. Ich habe mir so gewünscht, du wärst hier und wir würden das zusammen erleben.«

Paul: »Also hier ist auch was los. Der Tag morgen hat's echt in sich. Ich muss um sechs aufstehen, weil die Handwerker wegen der Heizung kommen, dann habe ich eine Sitzung beim Bauamt, und zum Mittagessen werde ich von meiner Mutter erwartet.«

Eva verstummt. »Abgelöscht!«, sagen die Schweizer dazu treffend. Sie wollte ihre beglückende Erfahrung mit Paul teilen. Aber der ist derart mit Eigenem beschäftigt, dass er es gar nicht merkt.

Statt: »Mein Partner (meine Partnerin) hört mir nicht zu« könnten wir auch sagen: »Mein Partner nimmt mich nicht wahr, nimmt mich nicht ernst, versteht



mich nicht.« Genau genommen heißt das: »Mein Partner hört nicht, dass ich ihm gerade etwas von mir mitteile, und antwortet nicht darauf.«

Solche Sätze sind wie Mauern, hinter denen sich die ganze Not eines unerfüllten Bedürfnisses nach Verbindung aufgestaut hat, und Ausdruck von schmerzhafter Isolation.

Es gibt eine Kommunikationsübung, bei der die ganze Aufmerksamkeit auf dem Zuhören liegt. Immer wieder sind Menschen dabei überrascht, wie schwer ihnen das fällt. Denn häufig hören wir weniger zu, um unser Gegenüber zu verstehen und Anteil zu nehmen, sondern um zu diskutieren und zu widersprechen. Wir sind auch beim Hören innerlich bereits auf Sendung statt auf Empfang. Wir sind jedoch in der Kommunikation nicht nur für das verantwortlich, was wir sagen, sondern auch für das, was wir hören. Genauer gesagt: wie wir hören! Auf welcher Frequenz sozusagen.

Indem wir üben, unsere Aufmerksamkeit entsprechend auszurichten und uns bewusst auf »Aufnahme« einzustellen, gelingt es uns bald, recht vollständig aufzufassen, was jemand sagt. Wir hören es und können es aus dem Kurzzeitgedächtnis abrufen. Doch waren wir innerlich auch anwesend, interessiert und zugewendet? Haben wir wirklich begriffen, was der andere sagen wollte?

.....
*Ich bin in der Kommunikation
nicht nur für das verantwortlich, was ich sage,
sondern auch dafür, was ich höre.*
.....

Hörfehler

Die Ursache vieler Missverständnisse liegt in der Differenz zwischen dem, was jemand sagt, und dem, was ich höre. Wird dies nicht bewusst, kann es schnell zum Zündfunke für Gereiztheit oder Streit werden. Manchmal fängt es schon auf der akustischen Ebene an.

*Beim gemütlichen Zusammensitzen auf dem Sofa vor dem Kamin sagt Jens zu Jana: »Du hast gesagt, du gehst nächstes Wochenende zu einem Konzert. Was für ein Konzert ist das?«
Jana: »Ich? Ich habe gesagt, ich gehe zu einem Konzert? Sicher nicht.«*

Jens ist irritiert. »Aber Jana, gestern haben wir über Termine gesprochen, da hast du das gesagt!«

Jana reagiert auf seinen etwas heftigeren Ton. »Ich? Nie! Jetzt unterstellst du mir wieder so was!«

»Du hast gesagt, du hast ein Konzert«, hebt Jens beharrlich an, doch dann hält er inne und sucht nach einer konstruktiven Wendung. »Okay, wenn das nicht stimmt, was hast du denn am Wochenende vor?«

Jana überlegt: »Ich habe eine Veranstaltung, aber doch kein Konzert ... Ah, mir dämmert etwas! Vielleicht habe ich gesagt: Ich habe eine Veranstaltung mit einem Konzert.«

Jens atmet erleichtert auf: »Oh, Konzert, Konzern ... Na, das kann man schon leicht missverstehen. Da haben wir die Kurve ja gerade prima gekriegt.«

Abgesehen vom rein akustischen Missverständnis haben »Hörfehler« ihre Ursache in unseren Interpretationen, also darin, wie wir deuten, was wir hören. Hören beginnt zwar in unseren Ohren, doch dann landen die Worte in den verschiedenen Landschaften unseres Kopfes und entfalten sich dort. Die Hintergründe dafür liegen in unserer Persönlichkeit, besonders in unserer Einstellung zu uns selbst. Denken wir zum Beispiel von uns, wir seien nicht gut genug, dann hören wir auch in den Worten unserer Partner schnell Kritik oder fühlen uns angegriffen.

Kennst du »Indiaca«? Es ist ein Spielzeug aus meiner Kindheit, ein Lederkissen, an dem oben ein Busch farbiger Federn befestigt ist. Man schlägt es mit dem Handballen in einem eleganten Bogen zum Spielpartner hinüber, der es seinerseits zurückschlägt. Klappt die Verständigung zwischen mir und meinem Partner nicht, ist es gerade so, als würde er dieses hübsche bunte Feder-spiel auf den Weg zu mir schicken – doch ich sehe einen spitzen Pfeil auf mich zuschießen. Ich fühle mich angegriffen, bekomme einen Schreck, werde wütend, will mich schützen und schleudere den vermeintlichen Pfeil zornig aufgeladen zurück. Da mein Partner nichts von der Verwandlung der federbeschwingten »Indiaca« mitbekommen hat, ist er nun seinerseits völlig überrumpelt. Je nach Temperament und Persönlichkeitsstruktur reagieren wir auf unterschiedliche Weise.

Im nächsten Kapitel werde ich drei Tiere als Symbole für verschiedene Kommunikationsstile vorstellen: Als Schaf ergreife ich häufig die Flucht oder erstarre vor Schreck, als Wolf blecke ich drohend die Zähne: »Was bildet der sich ein? So eine Un-

verschämtheit! Das lasse ich mir nicht bieten!« Ich gehe auf den anderen los – und schon stecken wir mitten im Kampfgetümmel. Wenn ich gelassen und souverän bleiben kann, reagiere ich als Giraffe, das dritte Symboltier. Dann hören wir auch im Sausen der heranfliegenden Pfeile keine Bedrohung, sondern eher einen Hilferuf unseres Gegenübers.

Unter günstigen Umständen können wir uns leicht als Giraffe verhalten. Doch wie gelingt es, dass wir auch in Turbulenzen in der Giraffen-Souveränität verankert bleiben und dass dieser Raum der Freiheit zu unserer stabilen Heimataadresse wird? Dafür gilt es einige Kräfte in uns zu stärken und etwas Know-how zu entwickeln.

Und da es mir ein Herzensanliegen ist, mit diesem Buch nicht primär deinen Kopf mit noch mehr abstrakten Worten zu füllen, die dann unproduktiv darin kreiseln, sondern dich auf vergnügliche Weise zu einem saftigen, klingenden, bunten, lebendigen, kommunikativen Sein anzustiften, habe ich zur neuen Auflage von »Giraffentango« eine App entwickelt. Du kannst sie als zuverlässige alltägliche Unterstützung nutzen und dich im Tagesverlauf davon inspirieren und stärken lassen.

Darin gibt es Meditationen zur Erinnerung und zum Aufbau der Giraffenkraft, einen Kompass für verschiedene Wege aus schwierigen Situationen, einen Stopp-Button für kommunikative Notfälle und eine Tagebuchstruktur, die du zu einem gehaltvollen Spiegel für deine Selbst-Bewusstwerdung machen kannst, indem du deine Forschungsergebnisse darin notierst.