

**Beitrag „Von der Wolfs- zur Giraffensprache“ von Dana Janas, Ausgabe 10/2021**

**In vier Schritten zur Giraffensprache**

Wie komme ich nun von der Wolfs- in die Giraffensprache? Die gewaltfreie Kommunikation sieht hierfür vier Schritte vor:

**1. Beobachtung von Bewertungen trennen**

Hier geht es darum, eine Situation/Handlung zu beobachten und zu beschreiben, ohne sie mit einer Bewertung oder Interpretation zu vermischen. Damit erhält unser Gegenüber wirklich Klarheit, worauf wir uns beziehen. Diese Trennung ist alles andere als einfach: Wenn wir beobachten und beschreiben, sind wir häufig von Interpretationen, Urteilen und Bewertungen beeinflusst. Und genau das führt in der Kommunikation zu Missverständnissen.

**2. Wahrnehmen der Gefühle**

Die Beobachtung löst ein Gefühl aus. Es gilt, in sich hineinzuspüren, die auftauchenden Gefühle wahr- und anzunehmen – und nicht dem Gegenüber die Schuld für die eigenen Gefühle zu geben, denn: der Grund für die auftauchenden Gefühle ist nicht der Gesprächspartner, sondern eigene Bedürfnisse, die gerade nicht befriedigt werden.

**3. Bedürfnisse erkennen**

Das Herzstück der wertschätzenden Kommunikation ist es, die eigenen – und die fremden - Bedürfnisse herauszufinden. Damit sind ganz allgemeine Qualitäten gemeint, wie zum Beispiel Sicherheit, Wertschätzung, Kontakt oder Sinn. Gefühle sind in den vier Schritten der gewaltfreien Kommunikation wie ein Indikator dafür zu verstehen, ob ein Bedürfnis gerade erfüllt ist oder nicht. Sind die Bedürfnisse erkannt und definiert, können Konflikte gelöst und neue Handlungsmöglichkeiten gefunden werden.

**4. Klare Bitten ausdrücken statt frommer Wünsche**

Aus dem Bedürfnis geht dann eine erfüllbare Bitte um eine konkrete Handlung hervor. Dabei geht es darum, so konkret wie möglich zu beschreiben, was man vom Gegenüber möchte – entweder in Bezug auf eine Handlung oder in Bezug auf die Beziehung.

Eine kleine Formulierungshilfe für die Giraffensprache fasst Rosenberg in einem Satz so zusammen:

„Wenn ich a sehe, dann fühle ich b, weil ich c brauche. Deshalb möchte ich jetzt gerne d.“  
a ... Beobachtung; b ... Gefühl; c ... Bedürfnis; d ... Bitte