

Aufforderung zum Giraffentanz

Gewaltfreie Kommunikation & Tanztherapie

ein Interview mit *pantarhei*

(31.1.2007)

Irmgard Halstrup, Thomas Wetzorke und Anke Teigeler sind die Begründer/innen des Tanztherapieinstituts *pantarhei* („alles fließt“). Wie der Name schon sagt, geht es bei *pantarhei* um das Fließen im weitesten Sinne. Aber wenn alles fließt und in ständiger Bewegung ist, wie finde ich dann Orientierung und Halt? Im Konzept von *pantarhei* sind hierfür zum einen eine sehr bewusste und genaue Wahrnehmung von Bewegung und anderen körpersprachlichen Ausdrucksformen nötig, zum anderen ein tiefes Vertrauen in die Weisheit des Körpers. Beides wird bei *pantarhei* eingebettet in die haltende und heilende Kraft der Gruppe als einer Gemeinschaft, die konstruktiv und kreativ miteinander umgeht, so dass Individualität und Andersartigkeit nicht ausgegrenzt, sondern gewürdigt und integriert werden. So ist es nur folgerichtig, dass sie sich sehr intensiv mit tanztherapieübergreifenden Ansätzen auseinandergesetzt haben, die auch Gesellschaft und Spiritualität miteinbeziehen, insbesondere sind dies **Janet Adlers *Authentic Movement***, **Arnold Mindells *Prozessorientierte Psychologie*** und **Marshall Rosenbergs *Gewaltfreie Kommunikation***.

Gundula Otte, die das Gespräch leitete, ist ehemalige Vorsitzende des BTD. In ihrer Tätigkeit als Sportdozentin an der Universität Göttingen ist es ihr gelungen, Aspekte der Tanztherapie in die dortige Sportlehrerausbildung einzubeziehen.

Aufbauend auf den Erkenntnissen der humanistischen Psychologie **Carl Rogers** entwickelte **Dr. Marshall Rosenberg** in den 70er Jahren das Modell der Gewaltfreien Kommunikation. Sie wird in vielen Ländern erfolgreich in Schulen, Krankenhäusern, Gefängnissen und Krisengebieten eingesetzt, um in Konflikten zu vermitteln und neue Formen des zwischenmenschlichen Umgangs zu entwickeln.

O.: Jede und jeder von euch ist schon lange als Tanztherapeut/in und Ausbilder/in tätig und integriert immer mehr den sprachlichen Kommunikations- und Konfliktansatz der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) in eure Arbeit. Was ist für euch denn das Wertvollste daran und was sind die wesentlichen Aspekte?

T.: In meinem Privatleben und in meiner therapeutischen Arbeit ist mir immer wieder aufgefallen, dass die Art und Weise, wie wir miteinander sprechen, oft verletzend ist, selbst wenn wir das gar nicht wollen. Unsere gewohnte, verinnerlichte Sprache ist so gebaut, dass wir andere bewerten, analysieren, kritisieren, Festschreibungen treffen u.s.w., ohne es bewusst zu merken. Das wird in der GFK unter „gewaltvoller Sprache“ oder auch Wolfssprache verstanden im Unterschied zur Sprache des Herzens - der Giraffensprache.

W.: Mir gefällt an GFK, dass die Grundlagen so einfach sind, dass kein intellektueller Überbau oder langwieriges Studium dazu notwendig sind, selbst oder gerade Kinder können die Grundsätze relativ schnell verstehen und auch umsetzen. Für mich ist GFK etwas, was dadurch lebt, dass ich es tue, sowohl bei meiner Arbeit als auch im Alltag, und ich sehe das als einen Übungsweg an, der nie wirklich abgeschlossen ist. Dabei merke ich immer wieder, wie schwer das Einfache ist.

T.: GFK gibt mir die Möglichkeit, mich ganz zu zeigen, ohne mich klein zu machen. Am allerwichtigsten finde ich den Respekt und die Wertschätzung, die für mich selbst und für mein Gegenüber entstehen.

H.: Mich begeistert Rosenbergs Überzeugung, dass unser tiefster Wunsch als Menschen ist, uns **gegenseitig** ein bereicherndes Leben zu gestalten und lebendiger zu werden. Dazu entwickelt er eine Sprache, mit der ich lerne, Verantwortung für meine Gefühle und Bedürfnisse zu übernehmen und für sie einzutreten, ohne andere sprachlich zu erpressen oder zu manipulieren.

O.: Dieser Aspekt ist mir noch nicht ganz klar.

W.: In der Wolfssprache will ich beweisen, dass ich Recht habe bzw. dass am anderen etwas falsch oder nicht so gut ist. Dies erzeugt in der Regel Widerstand. In der Giraffensprache dagegen versuche ich alles zu vermeiden, was als Bewertung oder Angriff aufgefasst werden könnte, daher der Name Gewaltfreie Kommunikation. Ich greife mein Gegenüber nicht an, sondern mache stattdessen transparent, wie es mir geht und was ich will. Ich verfolge keine Kommunikationstechnik im üblichen Sinne, sondern ich versuche eine **Verbindung** zu meinem Gegenüber herzustellen, in dem Vertrauen, dass daraus eine Lösung entstehen wird, die beiden Seiten gerecht wird.

H.: Therapeutisch interessant finde ich, dass äußere Kritik oft Hand in Hand geht mit innerer Kritik, an beidem kann ich arbeiten. Worauf ich den Fokus lege, hängt von der Situation ab, aber beides ist wichtig und auch die Verbindung zwischen beiden Bereichen. Meist ist äußere Kritik mit eigenen Projektionen verbunden.

O.: Das verstehe ich soweit. Wie kann ich denn eine Sprache des Herzens entwickeln? So einfach scheint mir das nicht zu sein.

W.: In ihren Grundsätzen ist Rosenbergs Giraffensprache sehr einfach und klar. Wir lernen, uns in andere einzufühlen, ihren Standpunkt zu respektieren und zugleich die eigenen Bedürfnisse und Interessen ehrlich auszudrücken – also bei uns zu bleiben **und** in Verbindung zu unserem Gegenüber. Sowohl der Wunsch nach Entwicklung der eigenen Individualität als auch der Wunsch nach Zugehörigkeit und Beziehung stehen gleichberechtigt nebeneinander. Dieses Spannungsfeld taucht fast in jedem therapeutischen Prozess auf.

O.: Nun bereichern wir uns ja nicht alle gegenseitig, sondern es gibt eine ganze Reihe Konflikte. Wie geht Rosenberg damit um?

T.: Die Grundlage hierfür sind 4 Schritte, die sowohl für Konflikte, Alltag oder Therapie anwendbar sind. Der erste besteht darin, zwischen dem zu trennen, **was** ich in einer Konfliktsituation beobachte und dem, **wie** ich sie bewerte. Ich versuche sie „nur“ zu beschreiben. Ein Beispiel aus meinem Alltag: Es ist anders, ob ich zu meiner Tochter sage: „Ich sehe du spielst weiter, und ich habe schon ein paar mal wegen des Essens gerufen.“ Oder wertend: „Du bist die ganze Zeit immer nur mit deiner Gitarre beschäftigt!“ Im zweiten Schritt geht es dann darum zu spüren: Was fühle ich in der Situation? Vielleicht fühle ich mich frustriert und ratlos. Meine Tochter spielt aber lauter weiter und bleibt sitzen. Ich kann das jetzt innerlich z.B. als „die ist immer so stur“ abwerten, und damit geht die Eskalation bestimmt eine Stufe weiter.

O.: Und da braucht es den dritten Schritt?

T.: Ja genau. Im dritten Schritt schaut man: Was liegt unter diesem Gefühl? Das ist in der Regel das Bedürfnis, z.B. „ich bin ratlos, weil ich Kontakt brauche und gerne mit dir beim Essen zusammen sein möchte.“

H.: Wenn das Bedürfnis gefunden ist – in deinem Beispiel Kontakt - dann folgt bei Rosenberg dieser 4. Schritt: Man versucht, eine Bitte für sich selbst oder für das Gegenüber zu formulieren. Etwas ganz Konkretes, das die andere Person oder ich selbst wirklich jetzt machen kann und das Wichtigste dabei: Eine Bitte ist keine Forderung. D.h. die andere Person hat die freie Entscheidung, ich werde sie nicht direkt oder indirekt bestrafen, wenn meine Bitte nicht erfüllt wird.

| „Giraffensprache“ | „Wolfssprache“ |
|---|---|
| Neutrale Beschreibung der Situation „Ich sehe oder höre, dass dies und jenes geschehen ist oder du dies und jenes machst“ | Beobachtung mit Bewertung vermischt „Du bist nur, willst immer, hast ständig...“ |
| Gefühl „Dann fühle, spüre ich...“ | Interpretation mit indirekter Schuldzuweisung „Ich fühle mich ausgenutzt, verletzt, missbraucht.“ (impliziert: von dir) |
| Bedürfnis (Ich-Aussage) „weil ich Kontakt, Sicherheit, Kreatives, Erholsames, Sexualität, Sinnvolles... brauche“ | Schuldzuweisung (direkte Du-Botschaft) „weil du (etwas falsch machst) mich nicht beachtest, immer arbeitest, nie was von mir willst...“ |
| Bitte (akzeptiert auch ein Nein) „Kannst du dies und jenes tun?“ „Ich bitte mich, dies und jenes zu tun.“ | Forderung (akzeptiert kein Nein) „Komm, mach, tu...wenigstens, jetzt, mal, ausnahmsweise, sofort...!“ |

O.: Das klingt alles sehr schön, was ist, wenn die andere Person nein sagt, also nicht auf die Bitte eingeht?

H.: Dann folgt der eigentliche Giraffentanz. Ich könnte versuchen, die Bedürfnisse meines Gegenübers zu erraten. Im Beispiel der Tochter: „Willst du noch spielen?“ „Brauchst du Ruhe nach der Schule?“ „Du möchtest für dich sein?“ Das Entscheidende ist, dass ich versuche, eine Verbindung herzustellen und nicht auf eine Lösung dränge. Erst wenn die Bedürfnisse von beiden Seiten deutlich und ausgesprochen sind - also was *beide* brauchen - kann der letzte Schritt kommen und nach einer gemeinsamen Lösung gesucht werden. Entweder können beide eine Bitte formulieren und man schaut, ob sie kompatibel sind, oder ich versuche in meiner Bitte schon das Bedürfnis meines Gegenübers zu berücksichtigen.

O.: Auch wenn ich mittlerweile den Sinn der Giraffensprache im Großen und Ganzen verstehe, klingt sie für mich doch irgendwie unnatürlich.

H.: Uns fehlen im Alltag oft die Worte, um Gefühle und insbesondere Bedürfnisse auf eine positive und differenzierte Art zu beschreiben, und es wird schnell mit Bedürftigsein abgewertet. Mit Bewegung geht es mir übrigens genauso. Diese Bereiche werden in unserer Kultur ziemlich ausgeblendet, also gibt es auch nur wenig Worte.

W.: Man braucht sich die 4 Schritte auch nicht als einen mechanischen Ablauf vorstellen. Für den Anfang sind sie sehr hilfreich, um 4 klare voneinander abgegrenzte Bereiche zu haben. Mit der Zeit ist es eher wichtig, die Grundhaltung zu entwickeln und mir bewusst zu sein, auf welcher der 4 Ebenen ich mich befinde. Wenn ich z.B. merke, jemand kommt nie zur Bitte - also in die Handlung - dann kann ich versuchen, diese Ebene entsprechend einzubringen. Im realen therapeutischen Prozess, insbesondere in der Einzeltherapie, versuche ich nur selten, die Reihenfolge der Schritte einzuhalten, ich versuche die Ebene zu unterstützen, die gerade dran ist und das wechselt oft schnell hin und her.

H.: Auf der reinen Bewegungsebene kann ich mich z.B. fragen, ob ich eher den Ausdruck eines Bedürfnisses oder eines Gefühls oder beides sehe. Bei Wut z.B. finde ich es besonders wichtig, die Verbindung zum Bedürfnis herzustellen. Wut drückt ja meistens aus, dass wir gegen etwas sind. Aber wofür sind wir, was wollen wir, was fehlt uns? Geht es um Schutz, Respekt, Lebensfreude, Kraft, positives Ich-Gefühl...? Wenn diese Bewusstheit fehlt, wird die Wut nur entladen.

W.: Manchmal ist es auch sehr wichtig, dass jemand sehr lange bei seinem Gefühl bleiben kann, jemand, der vielleicht noch nie seine Gefühle ausgedrückt hat. Insgesamt liegt ein großer Reichtum in der Tanztherapie, dass ich durch das Ausdrücken in der Bewegung gleich überprüfen kann, ob Gefühle und Bedürfnisse stimmig sind. Dies wird auf der Bewegungsebene schneller und klarer deutlich, als wenn ich es verbal nur benenne. Wir haben dadurch so eine Art „Realitäts-Check“.

O.: Rosenberg ist ein Schüler von Rogers, wie unterscheidet er sich von ihm?

T.: Durch Rosenberg habe ich einen differenzierteren Umgang mit Rogers 3 therapeutischen Grundhaltungen Echtheit, Wertschätzung und Empathie entwickelt. Aber z.B. Echtheit alleine reicht nicht immer. Gerade bei Kindern fällt mir auf, dass eine gefühlsmäßige Ich-Aussage wie „ich fühle mich ratlos“ Kinder im Regen stehen lassen kann, wenn ich nicht gleichzeitig mein Bedürfnis mit ausdrücke. Sonst fühlen sie sich vielleicht verantwortlich für mein Gefühl und es können Scham- und Schuldgefühle entstehen.

H.: Da sind wir auch schon bei der Empathie. Rosenberg versteht unter Empathie nicht allein, sich in meine oder die Gefühle des anderen einzufühlen und dies zu spiegeln. Er ist der Ansicht, dass das nicht reicht und definiert die gesamten 4 Schritte als Empathieprozess.

W.: Besonders die Unterscheidung von Gefühl und Bedürfnis war bei Rogers so nicht enthalten. Rosenberg sagt, 80% seiner Arbeit ist gelungen, wenn der Kontakt zu den Bedürfnissen gefunden wird. Für ihn sind die Gefühle die Kinder der Bedürfnisse und die Wegweiser zu ihnen. Angenehme Gefühle oder Körperempfindungen zeigen an, dass ein Bedürfnis erfüllt wird. Unangenehme weisen darauf hin, dass ein Bedürfnis nicht erfüllt wird - wie wenn beim Auto das rote Lämpchen für Kraftstoff aufleuchtet und das Auto „sagt“: „Ich verdurste, ich kann bald nicht mehr weiter.“ Allerdings brauchen wir Menschen verschiedene Sorten von Nahrung: körperliche, seelische, intellektuelle und spirituelle.

H.: Die Bedürfnis-Ebene zu berücksichtigen ist wie ein Stockwerk tiefer zu gehen. Es bereichert sehr den Prozess und schafft eine stabile und klare Basis für den weiteren

Verlauf. Es erfordert viel Ehrlichkeit, sich auf diese tieferen Schichten einzulassen. Dabei ist es nach Rosenberg auch noch wichtig, zwischen Bedürfnis und Strategie zu unterscheiden. Wenn jemand sagt: „Ich habe das Bedürfnis in Urlaub zu fahren“, so ist das im Sinne von GFK kein Bedürfnis, sondern eine Strategie, sozusagen ein Lösungsweg, um ein Bedürfnis zu erfüllen. Das Bedürfnis wäre vielleicht Erholung, Vergnügen, Lust auf etwas Kreatives oder Kontakt mit anderen Menschen.

T.: Für die Therapie ist diese Unterscheidung sehr hilfreich. Viele Menschen sind nämlich mit ihren Strategien identifiziert und sehen keine Handlungsalternativen. Wenn eine Klientin meint, sie fühle sich nur besser, wenn Person X sie in den Arm nimmt, dann kann sie vielleicht merken, dass auch der Boden, eine Decke, eine bestimmte Musik oder das Umarmen von sich selbst dazu beitragen, ihr Bedürfnis nach Sicherheit zu erfüllen. So ist das bei allen Bedürfnissen: wenn sie uns bewusst werden, habe ich in der Regel eine Vielzahl an Wegen und Strategien zur Verfügung, wie diese erfüllt werden können. Oft sind wir zu fixiert auf einen Lösungsweg und werden starr.

O.: Was hat das jetzt mit Tanztherapie zu tun? Wo gibt es da die Verbindung? Ist Rosenberg kompatibel für alle Ansätze in der Tanztherapie oder nur für bestimmte?

W.: Allgemein sehe ich 4 Bereiche für die Anwendung: Gesprächsführung, Konfliktarbeit, Erweiterung meiner therapeutischen Haltung und die Verbindung von Sprache und Bewegung. Erst einmal verstehe ich die GFK übergreifend als Entwicklungshilfe und Erweiterung meiner therapeutischen Haltung. Hier finde ich, dass sie auf alle tanztherapeutischen Ansätze anwendbar ist, die ressourcenorientiert und weniger deutend arbeiten. Zweitens gibt mir GFK, wie wir es schon ausführlich benannt haben, in der Gesprächsführung eine wichtige Orientierung.

T.: Und dann hilft es enorm bei Beziehungskonflikten und bei Konflikten in therapeutischen Gruppen. Wenn es mir als Therapeutin gelingt, beiden Konfliktparteien zu ermöglichen, ihre unter dem Ärger oder dem Schmerz liegenden Bedürfnisse zu finden und auszudrücken, dann ist schon eine Menge gewonnen.

H.: Für mich als Therapeutin kann es auch sehr wichtig sein, mir selbst Empathie zu geben. Wenn Äußerungen eines Klienten eine starke innere Kritik in mir auslösen, ist es ratsam, erst einmal mir selbst Empathie zu geben. Denn wenn ich nicht mit mir selbst und meinen Gefühlen und Bedürfnissen verbunden bin, kann ich mich auch nicht mit jemand anderem auf dieser Ebene verbinden und sie unterstützen.

O.: Und wie wir die Verbindung zwischen der verbalen und der nonverbalen Ebene gestaltet?

T.: Ja, das ist der vierte und für uns natürlich besonders spannende Bereich. Egal ob es sich um einen Konflikt mit einem anderen Menschen handelt oder um ein persönliches inneres Thema, Bewegungsausdruck hilft insbesondere, dass der Prozess schneller und intensiver spürbar verläuft. Das erlebe ich häufig schon am Anfang einer Sitzung. Um sich selbst Empathie zu geben, präsent zu werden und ohne viele Worte über Spüren und Bewegung das aktuelle Thema zu erfahren, habe ich ein kleines Ritual in Anlehnung an die 4 Schritte entwickelt.

Ich erinnere mich an Frau M, eine Klientin, die unter starken Ängsten leidet, kaum aus dem Haus geht und bei der kleinsten Veränderung in Panik gerät. Nach einer kurzen Zentrierungsübung bitte ich sie die folgenden Satzanfänge mit verschiedenen Haltungen zu verbinden und sich jeweils zuzuhören, ob und wie die Sätze bei ihr heute weitergehen:

| GFK | Bewegung/Haltung | Satzanfang | Frau M. |
|-------------|---|-------------------------|---|
| Beobachtung | Hände liegen auf dem Körperzentrum | Ich bin... | „Ich bin nicht ganz da.“ |
| Gefühl | Hände wandern zum Herz | Ich fühle... | „Ich fühle mich total ängstlich und hier oberhalb des Bauches ist eine `Wand´.“ |
| Bedürfnis | Hände als Schale vor dem Bauch | Ich brauche... | „Ich brauche ein Loch in der `Wand´, mehr Durchlässigkeit – mein Kopf denkt soviel, ja ich brauche mehr Verbindung von oben und unten.“ (streicht sich dabei über den Bauch und atmet tief aus) |
| Bitte | Schrittstellung und Hände zum Solarplexus | Ich möchte jetzt ...tun | „Ich will mir heute das Problem mit dem Streichen meiner Wohnung anschauen“ |

Da waren wir plötzlich bei der sie belastenden Situation angelangt, aber auch bei der Bereitschaft, dieses Problem anzugehen. Dies ist für Frau M. ein Riesenschritt. - Besonders Angstpatienten gelingt es häufig, sich an eine Veränderung des Verhaltens zu wagen, nachdem sie mit ihren Bedürfnissen in Kontakt gekommen sind, z.B. durch Spüren und Tanzen. – Frau M. erzählt, dass sich nichts mehr bewegt bei ihr, dass sie in der Wohnung „festhängt“ und die „ollen Wände“ anstarrt. Ich bitte sie daraufhin, dass sie dies tut: sich hinsetzen und die Wand anstarren, sich dabei aber vorstellen, dass diese frisch gestrichen ist. Frau M. atmet tief aus, lächelt und beschreibt, dass sie dadurch mehr Schönheit und Wohlbehagen in ihrem Leben hat. Ich ermutige sie daraufhin, ihr Bedürfnis nach Schönheit und Wohlbehagen zu tanzen. Dabei freut sie sich immer mehr, ist erleichtert und zufrieden. Auf meine Frage, ob durch das Streichen weitere Bedürfnisse erfüllt werden, bejaht sie und sagt: „Ich will nicht total versagen, irgendwas verändern.“ Ich bitte sie, Bewegungen zum Thema Veränderung auszuprobieren. Sie geht mehrere große Schritte durch den Raum: „Nein, jetzt wird’s mir schwindelig“. Dann probiert sie aus, *einen* Schritt zu tun – das geht. Jetzt fühlt sie sich stabil und lebendig. Dieser Schritt heißt für sie konkret, einen Termin mit dem Maler auszumachen.

W.: Also sie konnte durch die Verbindung zu ihren Bedürfnissen auch andere Gefühle außer Angst erleben. Dies war ein Beispiel, wie die Unterscheidung zwischen Gefühlen und Bedürfnissen und das Einbeziehen der Bitte den therapeutischen Prozess vertieft und bereichert.

H.: Diese Art der Arbeit ermöglicht einen wunderbaren Zugang zu Ebenen jenseits von Symptom und Krankheit.

O.: Ich danke euch für dieses Gespräch.

Literaturempfehlung: Marshall B. Rosenberg: Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation. Freiburg im Breisgau. Herder Verlag 2004