

Liebe ist kein Gefühl

Ein Interview mit Marshall B. Rosenberg

von David Luczyn und Serena Rust

Meine erste Frage bezieht sich auf gewaltfreie Kommunikation in Beziehungen, und zwar beginnend mit Ihrer provokativen Aussage, dass Liebe kein Gefühl ist. Was also fühle ich, wenn ich denke, ich liebe meine Partnerin? Was ist es dann?

MBR: Wenn wir sagen: „Ich liebe dich“, können das 30 unterschiedliche Gefühle sein. Es wäre so viel bereichernder, wir würden diese Vielfalt beibehalten, statt uns nur auf dieses eine Wort „Liebe“ zu beschränken! Manchmal ist es Freude, manchmal ist es richtige Leidenschaft, manchmal ist es eher Dankbarkeit. Es könnte jedes dieser Gefühle sein. Deswegen: Was geht wirklich in dir vor, wenn du sagst: Ich liebe dich? Um welches Bedürfnis geht es – denn oft ist es gar nicht mehr das Bedürfnis nach Liebe? Manchmal ist es einfach Dankbarkeit, dass jemand eine Arbeit für dich gemacht und dein Bedürfnis nach Unterstützung erfüllt hat. Dann hieße „Ich liebe dich!“, „Ich bin so dankbar, dass du das für mich gemacht

hast!“ Zu anderen Zeiten meint es etwas ganz anderes. Worte sind geradezu bedeutungslos, weil sie nicht ausdrücken, was wirklich in der Person vorgeht, wenn sie das sagt.

Also schlagen Sie vor, dass man sich spezifischer, konkreter ausdrückt?

MBR: Auf einem anderen Seminar habe ich versucht zu vermitteln, wie man „Ich liebe dich!“ in Giraffensprache¹ sagt – und das ist das gleiche, als würde ich den Menschen beibringen, Dankbarkeit auszudrücken. Du sagst klar, was die andere Person getan hat, was du anerkennen willst, und zweitens, wie du dich fühlst, wenn sie das tut, und welches deiner Bedürfnisse dadurch erfüllt wird.

Hier ein Beispiel: Als meine Tochter sechs war, war ich auf dem Weg zur Küche, um mir etwas zu trinken zu holen. Ich schrieb gerade an einem Artikel über das Thema „Liebe“,

und mir war bei den Paaren, mit denen ich arbeitete, aufgefallen, wie bedeutungslos sie diesen Satz „Ich liebe dich!“ anwendeten. Dass sie sich nicht darüber im Klaren waren, was in ihnen lebendig war, wenn sie das sagten. Auf dem Weg zur Küche begegnete ich also meiner Tochter, die im Esszimmer am Tisch malte. In meiner gewohnten Art beugte ich mich zu ihr hinunter und wollte sie auf den Kopf küssen und ihr sagen: „Ich liebe dich!“ Dann hielt ich inne und fragte mich: „Wie kann ich das wahrhaftiger ausdrücken?“ Also sagte ich: „Marla, wenn ich dich hier so sitzen sehe, dann fühle ich ... ja, was fühle ich dann eigentlich? Ich fühle eine solche Freude ...“ Und dann war ich so froh, als mir klar wurde, was ich tatsächlich fühle – solch eine Freude ... Und welches Bedürfnis erfüllte das? „Es erfüllt das Bedürfnis in mir, einfach nur in Verbindung zu sein mit so einem Wesen wie dir.“ Ich konnte an ihren 6-jährigen Augen ablesen, dass sie dem viel mehr entnehmen konnte, als wenn ich gesagt hätte: „Ich liebe dich!“

Wenn wir wirklich innehalten und klar sagen, worauf genau wir reagieren und wie wir uns fühlen und welches Bedürfnis erfüllt ist, ist das viel bereichernder für die Person. Aber ich warne die Leute, wenn ich ihnen das erzähle, vorsichtig zu sein, denn es kann sein, dass sie Monster kreieren. Wenn ich z.B. meiner Partnerin in Ungarn sage: „Ich liebe dich!“, dann lässt sie nicht locker und sagt, das ist mir zu vage, ich möchte die ganze Wahrheit! Und ich sage dann: „Oh, lass mich doch mal eine bequeme Giraffe sein!“ Aber nein, sie besteht darauf, es genau wissen zu wollen! Wenn Leute einmal das Ganze gehört haben, dann lassen sie sich nie wieder abspesen mit „Ich liebe dich!“

Was ist der Unterschied zwischen einer „Giraffen-Beziehung“ im Vergleich zu einer „Wolfs-Beziehung“?

MBR: Also, zunächst einmal gibt es in einer „Giraffen-Beziehung“ nicht so etwas wie „Frauen“ und „Männer“. Du reduzierst sie nicht auf so ein Schema. Besonders nicht in einer Gesellschaft, die dir alle möglichen fürchterlichen Dinge darüber vermittelt, was es heißt, eine Frau oder ein Mann zu sein – z.B., dass es die Aufgabe einer Frau oder eines Mannes sei, dieses oder jenes zu machen.



Du siehst sie einfach als ein menschliches Wesen. Du siehst nie „einen Mann“ oder „eine Frau“ vor dir oder „ein Kind“. Mit diesen Etiketten stecken wir Menschen in Schubladen.

Liebe, Sicherheit und Eifersucht

Gibt es keinen ganz praktischen Unterschied zwischen einer Beziehung, in der beide „Giraffensprache“ sprechen, und einer, in der „Wolfssprache“ gesprochen wird?

MBR: Das wichtigste, was ich zur Giraffensprache sagen würde, ist zusammengefasst in einem Buch mit dem Titel: „Die fünf Sprachen der Liebe“². Der Autor darin schlägt vor, dass Liebe auch ein Bedürfnis ist. Und wenn es klar ist, dass sie ein Bedürfnis ist, dann muss dir auch klar sein, was genau du von dem anderen Menschen brauchst, was dein Bedürfnis nach Liebe erfüllt. Seine Untersuchungen haben gezeigt, dass es fünf verschiedene Kategorien von Menschen gibt in Bezug darauf, was ihrem Bedürfnis nach Liebe entspricht. Was also das Bedürfnis des einen Menschen nach Liebe erfüllt, muss beim anderen nicht genauso sein. Was unterschiedlich ist, sind die Strategien. Und da gibt es fünf sehr klar unterscheidbare Kategorien. Es hilft in einer Beziehung, sich darüber bewusst zu werden, denn häufig ist der eine überrascht, wenn der andere sagt, dass sein Bedürfnis nach Liebe nicht erfüllt ist, während er doch alles getan hat, was der Erfüllung seines Bedürfnisses nach Liebe gedient hätte. Das wäre also ein großer Unterschied: dass in einer Giraffenbeziehung sich beide darüber einig sind, was genau ihre Bitte ist, auf welche Weise genau sie ihr Bedürfnis nach Liebe erfüllt haben möchten.

Wie ist es mit dem Bedürfnis nach Sicherheit?

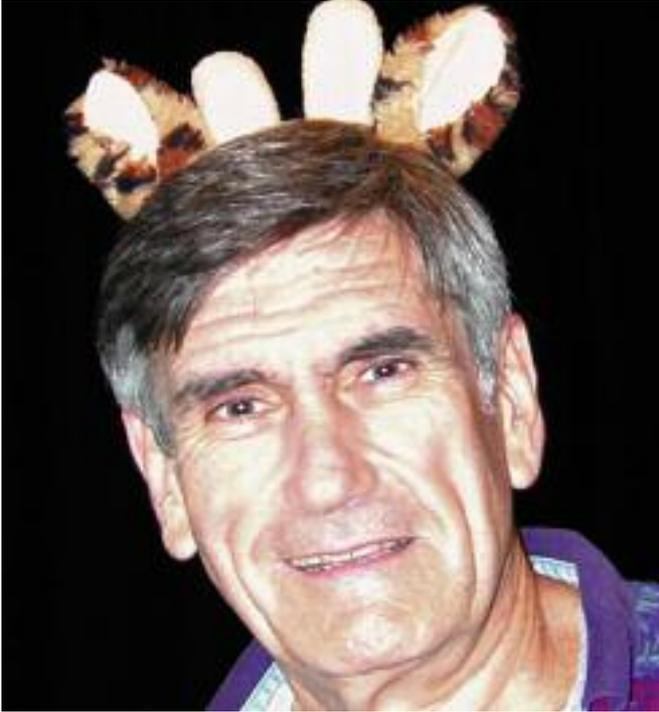
MBR: Das ist eine andere Geschichte. Wir alle haben ein Bedürfnis nach Sicherheit. Ich gehe davon aus, dass die meisten Menschen eine recht klare Vorstellung darüber haben. In dieser Hinsicht sind sie nicht so verschieden wie in ihrem Bedürfnis nach Liebe.

Das heißt also, wenn jemand eifersüchtig ist, ist sein Bedürfnis nach Sicherheit nicht erfüllt?

MBR: Ja, er realisiert nicht, dass er mit seiner Angst dadurch umgeht, indem er versucht, den anderen zu kontrollieren.

Ist Eifersucht ein Gefühl?

MBR: Nein! Wenn ich mit Leuten arbeite, die eifersüchtig sind, helfe ich ihnen dabei zu verstehen, dass es normalerweise zwei oder drei verschiedene Dinge sind, die sie fühlen, und ich empfehle ihnen, nicht diesen vagen Begriff „Eifersucht“ zu verwenden. Gewöhnlich, wenn jemand eifersüchtig ist, ist das Gefühl dahinter Angst, häufig auch Ärger,



weil sie urteilen, der andere betrügt sie. Es ist sehr oft Angst, gemischt mit Ärger und Schmerz. Ich empfehle nachdrücklich, dass die Leute nicht das Wort Eifersucht verwenden, sondern klar ausdrücken, welche Gefühle in ihnen vorgehen, welches ihre Bedürfnisse sind und besonders, was ihre Bitte ist ... Oh je, wie schwierig es für die Leute ist, klar auszudrücken, was sie wollen! Ich habe mal mit einem Ehepaar in den USA zu diesem Thema gearbeitet. Sie sagte: „Mein Bedürfnis nach Liebe wird nicht erfüllt!“ Und er antwortete: „Ich liebe dich!“ Sie wollte etwas erwidern, aber bevor sie das tat, sagte ich: „Halt, halt! Hör nicht auf, nachdem du zu ihm gesagt hast, dein Bedürfnis nach Liebe sei nicht erfüllt, sondern füge hinzu, was du von ihm möchtest, damit dieses Bedürfnis erfüllt wird!“ Sie sagte: „Du weißt es doch!“ Und er antwortete: „Offensichtlich weiß ich es nicht!“ Sie sagte: „Aber es ist so schwer in Worte zu fassen!“, und er meinte: „Wenn du es schon nicht in Worte fassen kannst, kannst du dann sehen, wie schwer es für mich ist, es zu tun?“ Da wurde ihr klar, dass sie möchte, dass er errät, was sie braucht, bevor sie es selber weiß – und dass er es dann immer tut.

Das ist die Definition vieler Leute für Liebe: dass der andere weiß, was ich will. Solche Menschen merken erst nach der fünften Scheidung, dass sie auf diese Weise niemanden finden, der ihre Bedürfnisse erfüllt. Dieses Verständnis von Liebe ist das Ergebnis, wie wir kulturell erzogen wurden.

Wenn Bedürfnisse so definiert sind, dass sie von Zeit, Ort und Person unabhängig sind ...

MBR: Es bezieht sich nicht auf eine bestimmte Person, die eine bestimmte Handlung vollzieht. Ein Bedürfnis ist ein Teil des Lebens, das in jedem vorhanden ist.

Wenn ich eine intime Beziehung habe, dann ist damit eine bestimmte Person gemeint, die nicht einfach austauschbar ist ... Ich kann nicht sagen: Mein Bedürfnis wird nicht mehr erfüllt, ich gehe zu jemand anderem – weil ja der Begriff Intimität sich auf einen bestimmten Menschen bezieht, ist es nicht so?

MBR: Nein, es bedeutet eine bestimmte Qualität von Beziehung.

Ja, und die ist nicht austauschbar – jedenfalls nicht einfach so ...

MBR: Doch, natürlich ist sie das! Nicht auf so einfache Weise. Aber die Natur wäre nicht so grausam zu uns, die Erfüllung unserer Bedürfnisse nur von einer einzigen Strategie abhängig zu machen! Wenn in einer besonderen Beziehung eine Person nicht mehr da ist, weil sie vielleicht gestorben ist, sagt die Natur nicht, dein Bedürfnis kann jetzt nicht mehr erfüllt werden ... Nein, nein, es gibt 6 Milliarden Menschen auf der Erde! Und außerdem gibt es ja noch Puppen ...

Während eines Workshops in der Schweiz kam eine deutsche Frau in der Pause zu mir und sagte: „Marshall, das war so wertvoll für mich gestern, als du uns gezeigt hast, wie man den inneren Wolf zähmt. Denn meine inneren Wölfe waren mein ganzes Leben lang brutal zu mir, und ich wollte ihre Botschaften nicht hören. Jetzt hast du mir gezeigt, dass ich keine Angst vor ihnen zu haben brauche, denn sie weisen mich eigentlich auf Bedürfnisse hin. Es ist so eine Kraft in den Bedürfnissen, dass es mir peinlich ist, dir zu sagen, was ich mit ihnen gemacht habe ... Gestern in der Mittagspause bin ich in den Seminarraum gegangen, nahm mir deine Wolfspuppe, drückte sie an mein Herz und weinte für eine halbe Stunde. Es fühlte sich so gut an zu wissen, dass mein ‚innerer Wolf‘ kein Feind ist!“

Am letzten Tag des Seminars sagte dann mein Wolf zu mir: „Ich möchte mit ihr gehen! Sie hat mir mehr Liebe gegeben als du während der ganzen Zeit, in der ich für dich gearbeitet habe!“ – und mein Wolf ist mit ihr gegangen, ist mit ihr nach Hause gegangen! Du kannst also noch nicht einmal Puppen trauen, dass sie deine Bedürfnisse nach Liebe und Intimität erfüllen!

Das war vor fünf Jahren, und immer, wenn ich sie jetzt sehe, hat sie noch diesen verdammten Wolf dabei.

Kein Bewusstsein über Bedürfnisse

Wie kann man am effektivsten eine Beziehung ruinieren?

MBR: Indem man Bitten und Forderungen durcheinander bringt! Und indem man seine Bedürfnisse in Form von Kritik ausdrückt.

Ich habe einmal mit einem Paar an einem Konflikt gearbeitet, den sie seit 39 Jahren hatten: Wer kümmert sich ums Geld? Sie haute das Geld in den ersten sechs Monaten auf den Kopf, schrieb Schecks aus und verbrauchte mehr Geld, als sie auf der Bank hatten. Er übernahm daraufhin die Kontoführung. Für die nächsten 39 Jahre kämpften sie um das Scheckbuch. Er ließ sie keine Schecks mehr ausschreiben. Also sagte ich zu ihnen: „Ich wette, wir können diesen Konflikt in 20 Minuten lösen – von dem Moment an, wo mir jeder sagen kann, was die Bedürfnisse des anderen sind.“ Die Frau sagte: „Marshall, das ist ein Witz! Seit 39 Jahren ist das jeden Tag ein Thema!“ „Wenn Sie schon so lange über dieses Thema gesprochen haben, werden Sie sicher wissen, welche Bedürfnisse der andere hat!“ Sie: „Er will nicht, dass ich Geld ausbe!“ Er: „Das ist lächerlich!“ Und das seit 39 Jahren! Aber selbst wenn er „Ja“ gesagt hätte, hätte ich ihn berichtigt, denn das ist eine Strategie und kein Bedürfnis. Aber er stimmte nicht einmal dem zu! Also nahm ich mir zwei Minuten Zeit, um ihr zu erklären, was ich unter einem Bedürfnis verstehe, und sie sagte daraufhin: „Okay, jetzt habe ich verstanden, was Sie meinen! Er ist genau wie sein Vater. Die haben beide dieses pathologische Konzept von Geld!“

Daraufhin sagte ich: „Jetzt wird es weitere 39 Jahre brauchen. Das ist nicht, wonach ich gefragt habe. Sie haben mir eine psychoanalytische Diagnose gegeben, eine Erklärung seiner Pathologie. Und bei jeder Behauptung wie dieser wird es weitere 39 Jahre dauern.“ Sie konnte mir nicht sagen, was seine Bedürfnisse sind! Wir haben nur diese Bilder. Ich nenne sie Feindbilder. Also sagte ich zu ihm: „Sie weiß nicht, was deine Bedürfnisse sind. Also erkläre sie ihr.“ Er: „Marshall, sie ist eine wunderbare Frau. Aber wenn's ums Geld geht, ist sie völlig unverantwortlich.“ Sie: „Das ist nicht fair!“

Sehen Sie, das ist das primäre Problem! Die Menschen haben kein Bewusstsein über ihre Bedürfnisse. Das ist doch die ganze Vorstellung von Intimität, dass Menschen gerne zum Wohlergehen des anderen beitragen wollen. Und wie kann man das machen, wenn man kein Bedürfnisbewusstsein hat? Ohne genau zu wissen, was meine Bedürfnisse sind, und wie ich dem anderen klar sagen kann, wie er sie erfüllen kann? Also haben wir Erwartungen, wie sich der andere Mensch verhalten sollte, ohne dass wir es ihm sagen müssen. Die Scheidungsanwälte werden reich. Das ist der Grund, weshalb die Hälfte der Ehen nicht überlebt und die, die überleben, würden sich wünschen, dass sie es besser nicht täten. Die Menschen sind nicht dazu erzogen worden, wie man sich in persönlichen Partnerschaften aufeinander bezieht.

Das zentrale 4-Schritte-Modell der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg

Selbsteinfühlung Klar ausdrücken, wie es mir geht – ohne Kritik, Vorwurf oder Forderung	Einfühlung in den Anderen Einfühlsam wahrnehmen, wie es meinem Gegenüber geht – ohne Kritik, Vorwurf oder Forderung zu hören
1. Situation, Auslöser, Beobachtung Wenn ich sehe/höre/erlebe ... Keine Bewertung, Interpretation	1. Situation, Auslöser, Beobachtung Wenn du siehst/hörst/wahrnimmst Keine Bewertung, Interpretation
2. Gefühl dann fühle ich mich ... Unterscheiden zwischen Gefühl und Gedanken	2. Gefühl Fühlst du dich dann .../bist du dann ... Wie könnte mein Gesprächspartner sich fühlen?
3. Bedürfnis weil ich ... brauche. weil ich das Bedürfnis nach ... habe. Unterscheiden zwischen Wunsch u. Bedürfnis	3. Bedürfnis weil du ... brauchst? weil du das Bedürfnis nach ... hast? Was könnte das unerfüllte Bedürfnis sein?
4. Bitte Deshalb bitte ich dich, ... Deshalb hätte ich gerne, dass ... Unterscheiden zwischen Bitte und Forderung	4. Bitte Und möchtest du gerne ...? Hättest du jetzt gerne, dass ...?

Gewaltfreie Kommunikation

Hat das Paar noch seine Bedürfnisse herausgefunden?

MBR: Mit meiner Hilfe. „Können Sie sich vorstellen, welches Bedürfnis dahinter steht, wenn er sagt: ‚Sie ist unverantwortlich?‘ Er braucht Sicherheit und Schutz.“ Ich bat sie also: „Können Sie mir wiedergeben, welches seine Bedürfnisse sind?“ Sie sagte sofort: „Aber ...“ Und ich sagte: „Nein, kein aber, sagen Sie mir, was sein Bedürfnis ist!“ „Er denkt, ich bin unverantwortlich!“ Sie hörte immer noch die Verurteilung. Ich musste diesen einfachen, kleinen Satz viermal wiederholen: „Er hat das Bedürfnis, die Familie ökonomisch zu schützen“, bevor sie das hören konnte, ohne es als Kritik zu verstehen. Dann fragte ich sie: „Was sind jetzt Ihre Bedürfnisse?“ Sie: „Mein Vater war sehr reich, und ich musste mich nie um Geld kümmern. Das war das erste Mal, dass ich mich um Geld kümmern musste!“ „Moment, Moment – wollen Sie sagen, dass Ihr Bedürfnis war, dass er Ihnen vertraut, damit Sie es lernen können?“ „Ja, ja!“ Ich fragte ihn: „Können Sie mir sagen, was Ihre Frau gesagt hat, was ihre Bedürfnisse sind?“ „Bis dahin wäre ich arm!“

Am Ende brauchte es mit meiner Hilfe über eine Stunde, all diese Bewertungen, Urteile, Vorwürfe in Bedürfnisse zu übersetzen. Ab da dauerte es tatsächlich nur noch 20 Minuten, um den Konflikt zu lösen!

Wenn die Bedürfnisse endlich wirklich gehört würden, wären die meisten Konflikte auf unserem Planeten, die zu Kriegen und Tausenden von Toten führen, von Schulkindern zu lösen. Wenn die Bedürfnisse auf beiden Seiten klar sind – und die Ressourcen ebenso ... dann ist es nicht so kompliziert! Sobald Feindbilder dazukommen, sind die Bomben nicht weit entfernt. Wenn du Feindbilder hast, anstatt zu sagen, was deine Bedürfnisse sind, wirst du nur sehen können, was mit der anderen Person falsch ist. Die Waffenhändler werden reich, und die Scheidungsanwälte auch.

Sinn des Lebens?

Ist es so, dass Liebe das umfassendste Bedürfnis ist?

MBR: Es hängt davon ab, wie man darauf schaut. Ich glaube bestimmt, dass es ein sehr wichtiges Bedürfnis ist, aber eigentlich sind alle Bedürfnisse wichtig. Sie sind Teil des Lebens. Und das Leben leidet, wenn man sagen müsste, welches das wichtigste wäre.

Aber wenn überhaupt, dann stimme ich mit Viktor Frankl überein: Das Bedürfnis nach Sinn und Bedeutung ist sehr wichtig. Ich kenne eine ganze Reihe von Menschen, die ganz gut klar kommen ohne eine Partnerbeziehung ... Ich denke, sie versäumen etwas, aber sie haben eine hohe Sinnhaftigkeit in ihrem Leben, die z.B. durch ihre Arbeit kommt.

Aber ist das nicht nur eine Frage, ob ich es als Bedürfnis

oder als Strategie betrachte? Sinn und Bedeutung im Leben zu haben könnte auch bedeuten, dass ich eine gute Beziehung zu meinen Kindern habe, und dann ist es eine Liebesbeziehung ...

MBR: Das hängt davon ab, wie man das Wort „lieben“ verwendet. Ich bin sicher, wenn mein Bedürfnis nach Sinn erfüllt wird durch die Menschen, mit denen ich arbeite, dann haben wir eine sehr warme Beziehung, und das erfüllt in einem gewissen Sinn auch mein Bedürfnis nach Liebe. Da stimme ich zu. Aber im Grunde sehe ich es doch als zwei verschiedene Bedürfnisse, das nach Liebe und das nach Sinn. Sinn ist sehr viel enger auf uns selbst und auf die göttliche Energie bezogen, aus der wir kommen ...

... also könnte Liebe der Sinn sein?

MBR: Hm ... Häufig ist es so. So sind wir erzogen worden. Wir vermischen diese beiden Bedürfnisse. Wenn du ein Teenager bist und hörst Musik, dann hörst du stundenlang Texte wie „I ain't nothing without you, Baby ..!“ Wir bekommen also gesagt, dass der ganze Sinn unseres Lebens davon abhängt, dass dieser eine Menschen uns begehrt. Aber jetzt sehe ich doch, dass das Bedürfnis nach Sinn sich von dem Bedürfnis nach Liebe unterscheidet. Ich sehe zwar, wie sie vermischt werden, aber ich denke, sie sind doch völlig verschieden.

Vielen Dank für das Gespräch.

Weitere Informationen: www.gewaltfrei-frankfurt.de

Anmerkungen:

- 1 In seinen Workshops benutzt Marshall B. Rosenberg den Wolf als Symbol für lebensentfremdete, die Giraffe für lebendige Kommunikation.
- 2 Gary Chapman: Die fünf Sprachen der Liebe. Wie Kommunikation in der Ehe gelingt. Francke, Marburg 1994.

Über die Autoren:



Serena Rust, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation. Synergetik-Therapeutin in eigener Praxis seit 8 Jahren. I. und II. Staatsexamen in Kunst und Pädagogik.



David Luczyn, Trainer für Gewaltfreie Kommunikation, Dipl.-Päd., NLP-Master, Supervisor, Coach und Heilpraktiker für Psychotherapie in eigener Praxis seit 10 Jahren.