



**Liebst du mich? - Rollenspiel Wolf und Giraffe - Marshall B. Rosenberg**



Beobachten Sie, was passiert, wenn eine Giraffe und ein Wolf zusammenkommen, zum Thema „Liebe“.

Hören und sehen Sie, wie dieser Wolf eine sehr gefährliche Frage stellt und die Giraffe klug ist, diese Frage zu beantworten.

**Wolf:** „Liebst du mich?“

**Giraffe:** „Wolf, bevor ich deine Frage ehrlich beantworten kann, muss ich ein paar wichtige Dinge klarstellen. Brauchst du das Wort Liebe als Gefühl?“

**Wolf:** „Ja, natürlich.“

**Giraffe:** „Ja, das musste ich klarstellen. Also, du meinst, ob ich gewisse warme, kuschelige, zärtliche Gefühle für dich habe?“

**Wolf:** „Ja!“

**Giraffe:** „Ok, ich musste das klar verstehen, wir Giraffen gebrauchen das Wort Liebe nicht als Gefühl, es ist viel zu wichtig für uns, als dass wir es mit einem Gefühl verwechseln, für uns ist es ein **Bedürfnis**. Da du es als ein Gefühl verstehst, ok, ich bin froh, dass ich das nun weiß, also würdest du bitte deine Frage noch mal neu stellen?“

**Wolf:** „Liebst du mich?“

**Giraffe:** „Wann?“

**Wolf:** „Wann?“

**Giraffe:** „Ich will ehrlich sein, ich sehe wie wichtig dir das ist. Jedoch, wie kann ich ehrlich zu dir sein, über das, was ich für dich fühle, ohne Bezug auf einen bestimmten Moment? Gefühle ändern sich alle paar Sekunden, das Leben verändert sich. Gefühle sind Teil des Lebens, also, müsste ich einen bestimmten Ort und Zeitpunkt wissen, um deine Frage, was ich fühle, je beantworten zu können.“

**Wolf:** „Was ist mit: **genau jetzt**?“

**Giraffe:** „Nein. Versuche es doch in ein paar Sekunden noch mal.“

Für eine Giraffe ist Liebe ein Bedürfnis, und es ist ein Bedürfnis, für das wir sehr genau wissen dürfen, welche Bitte wir an andere haben, um dieses Bedürfnis zu erfüllen. Sehen Sie sich noch einmal an, was passiert, nachdem wir darüber gesprochen haben, wenn wir in einer Liebesbeziehung mit einem "Wolf" sind.

**Wolf:** „Ich möchte, dass du mich liebst!“

**Giraffe:** „Du hast ein Bedürfnis nach Liebe, Wolf? Und du gibst mir die Ehre, und willst, dass ich dieses Bedürfnis erfülle?“

**Wolf:** „Ja.“

**Giraffe:** „Ich sehe wirklich, wie wichtig das Bedürfnis nach Liebe ist, also möchte ich klar verstehen, was du von mir gerne hättest, um dein Bedürfnis zu befriedigen. Könntest du mir sagen, um was du mich bittest, was dein Bedürfnis erfüllen würde.“

Die armen Wölfe leben nicht im Moment. Und um eine klare Bitte zu äußern, dürfen wir im **Jetzt** leben. Wir dürfen uns klar darüber sein, was wir möchten. Bitte sehen Sie, wie der Wolf damit umgeht.

**Giraffe:** „Kannst du mir sagen, was ich tun soll, um dein Bedürfnis nach Liebe zu erfüllen?“

**Wolf:** „Oh, du weißt schon.... Ich bin jedoch nicht sicher, dass ich es weiß.“

**Giraffe:** „Ich kann sehen, wie wichtig dies Bedürfnis für dich ist, also kannst du mir im Einzelnen sagen, was du von mir möchtest, um dein Bedürfnis nach Liebe zu

erfüllen?“

**Wolf:** „Das ist schwer zu sagen, in so vielen Worten.“

**Giraffe:** „Wenn das für dich schwer zu sagen ist, Wolf, verstehst du, wie schwer es für mich, zu tun ist?“

**Wolf:** „Darüber hab ich nie nachgedacht.“

**Giraffe:** „Also, was möchtest du, dass ich tue, um dein Bedürfnis nach Liebe zu erfüllen?“

**Wolf:** „Es ist peinlich, sich darüber klar zu werden.“

**Giraffe:** „Ja, das stimmt, denn viel von unserer Einengung in intimen Beziehungen kommt davon, dass wir Leuten sagen: „Ich möchte, dass du mich respektierst, ich möchte, dass du mich liebst, ich möchte, dass du mich verstehst, ohne dass wir uns klar darüber sind was wir wollen, wenn wir das sagen. Also was willst du, Wolf, wenn du sagst, du willst, dass ich dich liebe?“

**Wolf:** „Ich möchte, dass du errätst, was ich will, bevor ich selbst weiß, was es ist. Und ich möchte, dass du es immer tun willst.“

**Giraffe:** „Danke, dass du es so definierst, Wolf. Würdest du bitte jemand anderen finden, um dein Bedürfnis nach Liebe zu befriedigen?“

Die meisten Wölfe, die diese Definition von Liebe haben, finden ca. bei ihrer fünften Scheidung heraus, wie unmöglich ihr Gefühl zu befriedigen ist. Sie denken weiterhin, dass sie die richtige Person für die Liebe finden müssen. Sie sehen nicht ein, dass es das Problem ist, wie sie Liebe definieren und was sie von anderen erwarten, um das Bedürfnis nach Liebe zu erfüllen. Sie erkennen nicht, dass es unmöglich ist, dieses Bedürfnis zu erfüllen.