

Fortbildung zum Thema „Validation und gewaltfreie Kommunikation“

Validation, nie gehört. Was ist das? Google, Google. Ah so. Wertschätzender Umgang Das kenn ich.

Meine Begegnungen mit Menschen als Atemtherapeut des Erfahrbaren Atems oder ehrenamtlich Tätiger mit obdachlosen Menschen, in der Akutpsychiatrie oder als Kampfsporttrainer waren geprägt vom Ernst nehmen des Gegenübers, bemüht in Augenhöhe mit ihnen zu sein; der wertschätzende Umgang mit meinen Kindern in der Erziehung – mein gewiss größtes Anliegen. Wie viel es mir auch abverlangt hat und wie gut oder schlecht es mir auch gelang, mein Verhalten stand immer unter dem Motto nicht über, sondern mit jemandem zu sein.

Aber ich gehe dahin. Manchmal ist es gut, etwas wieder oder anders zu hören, um das Bewusstsein wach zu halten.

Es war dann doch etwas anders, als meine Erwartungen es vorsahen. Drei Beispiele sind mir am deutlichsten in Erinnerung:

Die Referentin schob einen Stuhl - eine dement lebende Person nachahmend - geräuschvoll durch den Raum. Wohl gemerkt: einen Stuhl ohne Filzschuhe, langsam, laut kratzend, schrill quietschend über den Boden. Als schwerhöriger, höchst geräuschempfindlicher Zeitgenosse, obendrein mit guten Hörgeräten ausgestattet, haben mich die Geräusche aus dem Stehgreif heraus sofort an mein Limit gebracht! Spontan hätte ich am liebsten unter Einsatz meines Körpers dem Stuhl durch Blockade die Weiterfahrt verweigert ...

Hier isst eine Person die Kartoffeln ohne Besteck vom Teller. Oh weh, schon wieder bin ich dabei. Ich würde die Person auf das Besteck hinweisen. Nein? Will sie nicht! Ja, dann ...

Letztes Beispiel. Die Referentin schildert folgende Situation: *Eine ältere Dame trägt ihren BH über dem Kleid. Wie? Ja, die Dame trägt ihren BH über dem Kleid! Aber ... So will sie`s!*

Da knackt`s und knirscht`s in meinem Kopf.

Beim letzten Beispiel will ich noch etwas verweilen. Ich stelle mir im Geist die Situation mit meiner Frau vor. Was würde ich tun? „Das Kleid steht dir richtig gut. Wenn du den BH drunter ziehen würdest, käme es noch mehr zur Geltung. Da würdest du eine noch bessere Figur machen.“ Vielleicht würde es ja klappen. Und wenn nicht?! Wir sind mit der Referentin im Gespräch. Sie bietet uns Hilfen an.

„Fühlen sich die beschriebenen Personen wohl?“

- Ja.

„Leiden sie unter den beschriebenen Situationen?“

- Nein.

„Leidet jemand anderes darunter?“

- Nein.

„Tut`s jemand weh?“

- Nein.

Nichts davon! Es stört meine Ordnung Es stört meine Ordnung! Unterliege ich meiner Ordnung? Eigentlich soll sie mir doch helfen. Mein Kopf schwirrt. Damit komme ich nach Hause zu meiner Frau. In meiner Schilderung des Tages komme ich letztendlich zum letzten Beispiel. „Was soll ich gegebenenfalls machen?“ frage ich sie. Meine Frau, die mir bis dahin sehr interessiert zuhörte, senkt still ihren Blick.

Am nächsten Tag bin ich unablässig am Thema - fühle mich wie ein wandelndes Fragezeichen – warte einen „günstigen Moment“ ab. Mitten drin fange ich an: „Was soll ich machen? Du musst mir helfen. Was, wenn der Besuch jeden Moment klingelt das Taxi wartet ... wir einen nicht aufschiebbaren Termin haben?“ Meine Frau, mir gerade abgewandt um etwas abzulegen, hält

abrupt in der Bewegung inne, wendet sich mir direkt zu: „Ich verbiete Dir, mich so rumlaufen zu lassen!“

Klare Ansage. - Setzen lassen. –

Nach einer Weile frage ich, ob ich etwa körperlich ...? „Nein!“ „Ja wie denn?“ „Ich weiß nicht.“
Später, etwas verhalten höre ich: „Wenn nur du da bist, kannst du mich so lassen.“ So weit sind wir bis jetzt gekommen.

Geschätzte Leserin, geschätzter Leser, wo stehst Du?

Karlheinz Hildenbrand