

Interview zum Thema „(Jugend)Gewalt“ aus der Sicht der Gewalt freien Kommunikation

I: Könntest du mir bitte einmal grundsätzlich erklären was GFK ist? Womit sich GFK beschäftigt?

IP: GFK ist ein Ansatz der von Marshall Rosenberg entwickelt wurde und es geht im Wesentlichen um eine Grundhaltung – dem Leben gegenüber und den Menschen gegenüber. Es geht um einen partnerschaftlichen, um einen wertschätzenden Umgang miteinander, es geht darum, dass jeder für sich und seine Bedürfnisse und Gefühle selbst verantwortlich ist. Dass es Lösungen gibt – also hier steckt ein Stück Hoffnung dahinter – dass es Lösungen gibt, zwischen zwei Leuten oder in einer Gruppe die für alle gut passen; also die sogenannten „win-win Lösungen“.

Es ist der Versuch, es ist vieles, es ist einerseits ein Modell zur Persönlichkeitsentwicklung, ein Modell der Kommunikation, eine Sichtweise aufs Leben die von Achtsamkeit geprägt ist. Es ist sehr schwer das alles zu fassen und in ein paar Sätzen zu sagen... Hast du vielleicht konkretere Fragen?

I: Könnte man es vielleicht so ausdrücken, dass bei der GFK die Bedürfnisse des Einzelnen in der Kommunikation in den Fokus gerückt werden?

IP: Die Kommunikation hat viel mit einerseits Aufmerksamkeit und andererseits Technik zu tun. Die Haupttechnik ist das „Vier Schritte Modell“: Dass wir uns in Kontakt mit uns selbst und den anderen auf vier Ebenen bewegen. Das eine ist die Ebene der Wahrnehmung. Wahrnehmung meint, dass was eine Videokamera sehen und aufnehmen würde. Also Fakten, Tatsachen. Wesentlich ist eine Beobachtung oder Wahrnehmung zu beschreiben und nicht eine Interpretation. Also nicht „Du bist ein guter Schüler.“ - was eine Interpretation ist. Das ist auch okay, aber man sollte sich dessen bewusst sein, dass es eine Interpretation ist, dass ich die Welt so sehe. Eine Beobachtung wäre zu sagen, du hast jetzt im Fach Deutsch zwei Schularbeiten mit jeweils Eins geschrieben.“ Dass ist etwas das ich auf dem Papier sehen kann – Note Eins. Es ist also nicht gegen Bewertungen, sondern nur das sich bewusst werden dass man bewertet. Weil wir als

Menschen soviel bewerten, streiten wir uns oft über diese Bewertungen: Zum Beispiel war das jetzt rücksichtsvoll oder nicht, sagt der eine dies, der andere das. Also es geht darum diese Ebene der Wahrnehmungen in den Fokus zu rücken, auch bei Gesprächen wenn etwas nicht passt, zuerst die Wahrnehmung schildern. Je nachdem ob ich sage: „Hey du kommst ja wieder zu spät“ oder „Ich glaube mich zu erinnern wir hätten uns für neun Uhr verabredet – jetzt ist es viertel vor 10.“ das macht was mit dem Gegenüber und das macht was mit mir – bezüglich der Haltung die ich einnehme.

Der zweite Punkt sind die Gefühle. Wobei Gefühle und Bedürfnisse als Schritt zwei und drei zusammengehören. Eigentlich sollte ich mit dem Schritt Bedürfnisse anfangen. Aus der Sicht der GFK tun wir alles aus einem bestimmten Wert oder Bedürfnis heraus.

Es gibt Bedürfniswörter – Abstrakte, sowie Freiheit, Autonomie, Wertschätzung, Sinnhaftigkeit. Aus Sicht von Rosenberg ist das die Energie die uns Menschen leitet, er sagt auch die Manifestation der göttlichen Energie. Und alles wir tun wird geleitet von diesen Werten und Bedürfnissen. Und die Gefühle sind so etwas wie Anzeiger: Wenn du dich also „gut“ fühlst, oder angenehme Gefühle hast, zeigt dir das an, dass deine Bedürfnisse erfüllt sind. Wenn du unangenehme Gefühle hast, zeigt dir das an, dass deine Bedürfnisse nicht erfüllt sind. Wenn du ängstlich bist, kannst du dann schon konkreter werden, also welches Bedürfnis steckt hier dahinter: Sicherheit? Schutz? Was auch immer.

Wir nehmen jedes Gefühl an, jedes Gefühl darf sein und dieses Gefühl leitet mich dann zu den Bedürfnis, das im Moment erfüllt oder nicht erfüllt ist. Und das ist eine ganz andere Sichtweise, weil wenn ich mich jetzt zum Beispiel mit einem Freund treffe und der kommt erst um viertel vor 10, dann kann ich sagen, der ist schuld daran, dass ich sauer bin. Klar der ist ja ein ewiger Zuspätkommer, auf den kann man sich nicht verlassen. Und da beginnt dann schon das Gedankenspiel, dieses Kopfkino mit meinen Interpretationen und Bewertungen.

Das andere wäre zu sagen: Es ist jetzt viertel vor 10, ich bin sauer. Warum bin ich sauer? Also das Gefühl gehört mir, ich bin für meine Gefühle verantwortlich, ich bin einzigartig und reagiere auf bestimmte Situationen einfach. In dieser Situation geht es zum Beispiel um Respekt und Wertschätzung und die äußert sich dadurch, dass man zu einer bestimmten Zeit auch kommt. Wenn ich so denke und so in mich hineingehe, wird der andere nicht mehr böse – also ich bin weiterhin sauer und ich kann das auch ausdrücken.

So jetzt der vierte Schritt, die Bitte. Also um bei diesem Beispiel zu bleiben, wenn es um sinnvollen Umgang mit der Zeit geht, dann könnte ich mich selbst das nächste Mal bitten: „Christian, das nächste Mal nehme ich ein Buch mit und lese dann das Buch.“ Oder

„Wenn er später als fünfzehn Minuten kommt, dann geh ich nach Hause.“ Das nächste, wenn es um Respekt und Wertschätzung geht, dann könnte ich meinen Freund bitten: „Wenn du das nächste Mal später als eine Viertel Stunde kommst, ruf mich bitte an und sag mit Bescheid und ich möchte zum Ausgleich, dass du mir einen Kaffee aus gibst, oder mich zum Essen einlädst – das würde mein Bedürfnis nach Wertschätzung erfüllen. Wenn ich das so sage, erhöht es die Wahrscheinlichkeit dass wir nicht streiten – vielleicht streiten wir uns trotzdem, wenn er zum Beispiel so meint: „Jetzt reg dich nicht so auf und mach da keinen auf Obermacker, sei nicht so penibel.“ Okay, dann ist seine Wolfsshow am Laufen. Der Versuch ist es zu mindestens in der GFK auf diese vier Aspekte zu schauen. Es ist der Versuch aus einem bestimmten Gedankenmuster auszusteigen – und das ist sehr schwer.

I: Du hast gesagt, gewisse Gefühle sind Ausdruck dafür, dass es einem Menschen nicht gut geht. Wie kann man dann „Gewalt“ aus der Sicht der GFK auffassen?

IP: Also die Definition im Sinne der GFK: Gewalt ist jeder Versuch andere Menschen zu bestrafen, oder die eigenen Bedürfnisse ohne die Rücksicht auf die Bedürfnisse der anderen durchzusetzen. Also eine sehr umfassende Definition. Also das Erste: Wenn du merkst, dass dir ein anderer etwas „antut“, dann hast du den Eindruck, zuerst mal zurück zu schießen – also Retourkutsche. Das ist der eine Aspekt, der andere Aspekt ist, zumindest das Ziel ich möchte meine Bedürfnisse nur erfüllen, wenn deine Bedürfnisse berücksichtigt sind. Das heißt jetzt nicht, dass ich jedes Mal eine halbe Stunde reden muss, bis alle Bedürfnisse erfüllt sind, sondern das ich zumindest im Fokus hab, worum es mir geht und worum es dir geht.

I: Wie kann man Gewalt, aus Sicht der GFK vor dem Hintergrund der unerfüllten Bedürfnisse sehen. Also ich interpretiere jetzt einmal: Wenn man Gewalt gegen sich selbst oder andere ausübt, dann geht es einem wahrscheinlich ja nicht gut, für was steht das dann?

IP: Für eine, ich nenne es mal ungünstige Strategie seine Bedürfnisse zu erfüllen. Also jemand sagt jetzt „Du Arsch!“ und ich hau ihm eine in die Gosche. Also mein Bedürfnis wäre Respekt und vielleicht Empathie für den Schmerz. Wenn jemand „Du Arsch!“ zu mir sagt, vor allem ein mir nahe stehender Mensch, dann tut das weh! Und die natürliche Reaktion wäre es traurig zu sein und zu sagen, wenn du Arsch zu mir sagst, dann verletzt

mich das, vor allem von den Menschen die mir am Herzen liegen. Und indem ich dem dann eine rein haue, erfülle ich mir in gewisser Weise ja auch mein Bedürfnis nach Wertschätzung und auch Empathie. Weil jetzt spürt der andere durch den Schmerz auf seiner Wange, das gleiche was ich gespürt habe. Das ist glaube ich ein Stück anezogen, vielleicht auch ein Stück natürlich. Wenn ein Kind getreten wird, tritt es zurück – und damit will es sagen „Hey Stop – so nicht!“. Gewalt ist ein tragischer Ausdruck von unerfüllten Bedürfnissen.

I: Also es gibt theoretisch mehrere Strategien, sich ein Bedürfnis zu erfüllen?

IP: Ja, in der Theorie ist es so, wenn ich beispielsweise das Bedürfnis nach Wertschätzung habe, gibt es sicherlich 10 Strategien dieses Bedürfnis zu erfüllen. Zum Beispiel wenn jetzt jemand zu mir „Du Arsch!“ sagt, dann kann ich beispielsweise daran denken, was meine Freundin so zu mir sagt, die sagt normalerweise andere, liebevollere Dinge. Ich kann selbst liebevoll an mich denken, mich für das wertschätzen was ich getan habe, kann mir die Rückmeldungen einzelner Kunden zu meinen Seminaren durchlesen, wo ich auch sehr viel Wertschätzung erfahre. Das ist eben die Herausforderungen sich sein Bedürfnis nach Wertschätzung so zu erfüllen, dass ich nicht abhängig bin, von der Rückmeldung eines einzelnen Menschen. Für mich ist es auch ein Stück weit etwas Spirituelles, dass ich mir vorstelle es gibt einen liebenden Gott, der mich wertschätzt so wie ich bin. Das ist eine Strategie Wertschätzung zu bekommen.

I: Muss man Wertschätzung lernen?

IP: Ich glaube es ist ein natürliches Bedürfnis das wir haben und wir müssen immer wieder lernen und umlernen wie man sich dieses Bedürfnis selbst erfüllt, andere dabei unterstützen kannst, oder es dir auch von anderen holst. Und das ist oft auch etwas sehr schwieriges zu sagen „Hey ich brauche Wertschätzung, könntest du mich bitte mal umarmen.“

I: Ein konkretes Beispiel: In meinen Interviews mit den Jugendlichen wurde mir immer wieder erklärt, dass es ihnen um Respekt geht, vor allem um Respekt und Anerkennung von ihren Eltern. Von denen bekommen sie das aber nicht, deshalb sind sie dann frustriert, gehen in die Stadt und schlagen einfach irgend wen – zum Frustabbau, wie sie sagen. Wie würde die GFK das interpretieren?

IP: Das ist ein bisschen schwierig, wenn ich den Menschen nicht vor mir habe... wir könnten versuchen das interaktiver zu machen, also du versuchst in diesen Jugendlichen hineinzugehen und ich aus der Sicht der GFK zuzuhören und zu reagieren. Also ich wäre jetzt ein Betreuer und du eben ein Jugendlicher.

I: Alles klar... Also ein aktuelles Beispiel:

Gestern hab ich mich wieder voll mit meiner Mutter gestritten. Die ist hergekommen und hat mir wieder die Schuld dafür gegeben dass mein Bruder gestorben ist. Hat Hure und Schlampe zu mir gesagt, du bist Schuld daran dass er gestorben ist... Ja und dann bin ich in die Stadt und hab den XY voll hergedroschen.

IP: Du bist jetzt sehr traurig und würdest gern von deiner Mutter respektiert werden, dass sie dich nicht verantwortlich macht für etwas wofür du nichts kannst?

I: Ja... eigentlich bin ich ja schuld.

IP: Du bist also schuld... und belastet dich das?

I: Ja klar, deswegen spreng ich mich ja jeden Tag weg¹...

IP: Und das hilft dir, dich zu beruhigen und etwas Frieden zu bekommen, weil in deinem Kopf oder deiner Seele sind viele Stimmen die dir sagen, ich bin schuld am Tod meines Bruders. Und das ist einfach zu viel...

I: Nein... ich kann dann vor allem einmal alles raus lassen, das Ganze halt...

IP: Ah... und du lässt es raus, damit du ein Stück frei werden kannst davon?

I: Ja damit ich es halt abbauen kann...

IP: Also du willst es abbauen, damit es dich nicht länger belastet, damit du diesen Rucksack aus der Vergangenheit nicht länger mit dir herumschleppst. Und da ist eine Strategie andere zusammen zu schlagen. Hilft das?

I: Ja! Das hilft sehr gut!

IP: Für den Moment zumindest...

I: Bis ich dann halt wieder die Anzeige bekomme...

IP: Und wie geht es dann weiter?

I: Ja das gibt dann Stress...

IP: Und erfüllt das dein Bedürfnis nach Ruhe und die Sachen abzuarbeiten?

I: Nein, aber diese Idioten verdienen das einfach.

IP: Also da hast du dann so einen Hass und eine Wut auf diese Leute... geht es dir da um Gerechtigkeit?

¹ Wegsprengen im Sinn von sehr viel Alkohol und Drogen zu konsumieren

I: Auch...

IP: Fairness?

I: Ganz sicher!

IP: Respekt?

I: Ich mein Respekt muss man sich verschaffen.

IP: Also du hast gelernt, dass man sich Respekt nur durch starkes Auftreten verschaffen kann?

I: Ja klar, sonst respektiert dich ja niemand. Auch wenn du dabei selbst eine drauf kriegst, oder selbst einstecken musst, musst du immer zuschlagen – sonst respektiert dich niemand!

IP: Und wie geht es dir damit?

I:....

IP: Ist halt so, oder?

I: Ist halt so – das Leben ist hart!

IP: Und gibt es bei dir da den Wunsch, dass du es gern leichter hättest, den Wunsch, ich hätte gerne Respekt auch ohne dass ich mich dafür schlagen muss? Ohne dass ich dann die Anzeige bekommen und dann viel Stress habe?

I: Geht ja nicht!

IP: Geht ja nicht... da siehst du keinen Ausweg... also entweder bist du ohnmächtig, oder du schlägst zu und kannst zumindest das tun was du für richtig hältst...

I: Und die Menschen respektieren dich...

IP: Ja ich merke, dass es mich so ein Stück traurig macht, weil in meiner Welt gibt es Respekt auch ohne dass ich auf einen einschlagen muss...

I: Ja du lebst aber auch in einer anderen Welt...

IP: Ja ich lebe in einer anderen Welt – wir leben in zwei unterschiedlichen Welten. Ich kann das aus deiner Sicht, in deiner Welt halbwegs gut nachvollziehen und gleichzeitig macht es mich auch ein Stück traurig, weil ich mir wünschen würde, dass du auch etwas von meiner Welt mitbekommst, wo es auch anders sein kann...

I: Wie soll das gehen?

C: Wie soll das gehen... Das was ich dir als nächstes vorschlagen kann ist, dass wir darüber reden und ich dir meine Welt ein Stück weit zeige... ob das jetzt für dich etwas ist, weiß ich nicht. Aber ich glaube daran, dass es auch andere Wege gibt sich Respekt zu verschaffen und andere Wege gibt, mit belastenden Situationen aus seiner Vergangenheit klar zu kommen. Das ist viel was du zu tragen hast. Einerseits fühlst du dich wegen deinem Bruder sehr sehr schuldig und bekommst das von deiner Mutter immer wieder

aufs Tablett serviert... und ich bin eh sehr erstaunt wie gut du überlebst in deiner Welt...

I: Mhm... Ich mein es ist auch schwer, ich hab einmal mit dreizehn versucht meine Mutter zu umarmen und sie hat nichts getan. Gar nichts. Und seit dem, mach ich das auch nicht mehr.

IP: Also da ist einerseits die Sehnsucht da so geliebt zu werden wie du bist, vor allem von deiner Mama...

I: Ja natürlich...

IP: ...aber diese eine Situation war so schmerzhaft dass du gesagt mach ich nicht mehr...

I: Ja nie mehr...

IP: Und da ist auch so ein Stück Wut?

I: Definitiv ja...

IP: Und auch Hass, oder?

I: Ja.

IP: Also wir können hier mal unterbrechen. Das würde jetzt noch weitergehen, wenn wir genug Zeit hätten. Aber du kannst ja mal sagen, was es jetzt mit dir gemacht hat.

I: Man hat sich auf alle Fälle verstanden gefühlt und wertgeschätzt auch und respektiert sicherlich auch. Und vor allem, ich in dieser Rolle hätte ja zugeschlagen weil bestimmte Gefühle da sind, Wut, Frust, Hass, Schuld usw. und weil ich nicht weiß, wie ich diese Gefühle artikulieren soll. Und genau auf das hat dieses Rollenspiel ja auch abgezielt. Dass ich diese Sachen benennen konnte und Wertschätzung und Respekt erhalten hab. Also für mich hat das auch etwas mit Sprachlosigkeit zu tun. Und darum geht es mir unter anderem auch.

IP: Da kann die GFK, wenn ich dir jetzt so zuhöre, eine Hilfe sein diese Sprachlosigkeit zu überwinden. Ich hab immer Angebote gemacht, ich hab immer gesagt, fühlst du sich so, so, so, so... Und das kann helfen und das ist auch etwas wo es tiefer geht, wo es zu den wesentlichen Punkten hinget. Und auch in solchen Beratungssituationen kann es helfen respektvoll und wertschätzend zu sein. Ich sehe dich und ich sehe dass du das Beste versuchst. Und wenn andere Leute zusammen zuschlagen die beste Strategie ist um dein Bedürfnis nach Respekt zu erfüllen, dann okay. Das heißt nicht das ich es gut heiße andere Leute zusammen zu schlagen, aber ich verurteile dich nicht, ich sehe diesen guten Kern dahinter. Und wenn ich diesen guten Kern sehe, dann steigt die Wahrscheinlichkeit, dass wir einen Weg finden diesen guten Kern auch anders zum Ausdruck bringen zu

können. Also dieses nicht verurteilen ist sehr wichtig dabei, du bist jetzt kein Junkie oder Gewalttäter und kein verwahtes Kind mit Aussicht im Gefängnis alt zu werden – diese ganzen Konzepte habe ich nicht. Ich bin Konzeptfrei, ich schau auf das was hier und jetzt da ist, was in Bezug auf deine Gefühle und Bedürfnisse da ist.

I: Also es geht um den Fokus auf den aktuellen Moment, es geht darum dass wenn ich mein Gegenüber wertschätze, ist dieses nicht in der Position wo es sich verteidigen oder erklären muss...

IP: Rechtfertigen... Das wäre wenn ich sagen würde: Das kannst du doch nicht machen, du kannst doch nicht andere zusammenschlagen! Da kommen wir dann automatisch in eine ganz andere Atmosphäre. Das heißt jetzt nicht, dass ich das alles gut heiße. Aber ich glaube das ist für die Verbindung, für das Vertrauen die der Mensch schöpft, sinnvoll erst einmal das Gute zu sehen. Das meint Rosenberg mit dem Satz: „First empathy, then education.“ Das meint, erst verstehen und dann kann ich erziehen. Wobei das bei diesem Rollenspiel ja nicht erziehen war, sondern dass ich gesagt habe, es macht mich traurig weil ich eine andere Welt kenne, willst du ein Stück von meiner Welt mitbekommen, wo man Respekt auch anders erhalten kann – als Angebot! Wenn nicht, auch okay.

I: Ich nehme einmal an, man kann diese Art der Wertschätzung nicht (vor)spielen, die muss man auch wirklich so empfinden?

IP: Wenn ich in die Haltung des Empathischen hineingehe, dann bin ich einem bestimmten Raum. Dann bin ich identifiziert mit einem inneren Anteil von mir, dem du alles sagen kannst. Im Alltag, wenn ich mit meiner Freundin, Freunden, Kollegen usw. zusammen bin, dann bin ich nicht immer in diesem empathischen Bewusstsein. Das ist für mich schon ein spezieller Raum. In diesem Raum, ist die Wertschätzung da, dann bin ich ganz in diesem Moment und sehe dich schön, egal welche Scheisse du am Stecken hast.

Das braucht natürlich auch Zeit, diesen Raum und Anteil zu entdecken und erforschen und dich wohl zu fühlen, dass du einem anderen Menschen so begegnen kannst. Und nochmal: Das ist nicht das Alltagsbewusstsein.

I: Könntest du vielleicht aus deiner persönlichen Sicht sagen, was für dich die Vorteile sind auf diese Art und Weise zu kommunizieren?

IP: Ich kann als derjenige der versucht so zu reden, so zu sein, meinen Beitrag leisten, dass das Miteinander funktioniert. Meine Mutter hat immer gesagt und das konnte ich damals nicht hören: „Wie es in den Wald hinein schallt so schallt es auch zurück.“ Ich kann mit einer offenen wertschätzenden Art auf Menschen zugehen und versuchen in dieser Haltung zu bleiben, so gut es geht. Gerade im nahen Kontakt mit Menschen ist es sehr schwer da drinnen zu bleiben. Aber wenn ich versuche in dieser Haltung zu bleiben, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass mein Gegenüber ähnlich reagiert, oder in einen ähnlichen Modus kommt.

Für mich ist das eine Hilfe mich selbst zu beruhigen, mir selbst klar zu machen was ich brauche und will. Es hilft ein Katastrophen-Denken zu stoppen und weiterhin in einem solchen Denken zu verharren. Ich kann, wenn ich mich so beruhige, klarer etwas in einem Gespräch auf den Punkt bringen und schneller auf die Lösungsebene kommen. Das Leben wird so ein Stück leichter. Und ich bekommen auch das was ich will, in einem gewissen Sinne, nicht in einem manipulativen Sinn, sondern die Menschen kooperieren eher.

I: Also arbeitet die GFK sehr lösungsorientiert?

IP: Ja und nein. Die Bitte ist sehr Lösungsfokussiert. Eine Bitte ist wirklich konkret, positiv, im Hier und Jetzt machbar. Oftmals wird zu schnell in die Lösung gegangen, ohne dass die ganzen Gefühls- und Bedürfniselemente genügend herausgelassen werden. In erster Linie geht es in der GFK um Verständnis, in erster Linie darum zu verstehen.

Bei deinem Beispiel, habe ich jetzt nicht an Lösungen gedacht, war mir in dem Moment völlig egal. Da geht es erstmal um das Verstehen, um die Gefühle und Bedürfnisse. Nach einer Stunde, einer dreiviertel Stunde oder so, wären wir vielleicht soweit, dass ein Stück Ruhe da ist, dass wir sagen okay, wie geht es jetzt weiter. Es ist also so etwas wie ein Umweg. Das ist etwas Wesentliches der GFK. Oftmals kommt das selbe Bedürfnis noch einmal und noch einmal... aber irgendwann bist du angekommen. Dann kannst du an die Lösung denken.

I: Also ich weiß nicht ob das jetzt so funktionieren kann, aber ich habe Interviewauszüge mitgebracht und wollte dich fragen, ob du vielleicht sagen könntest, welche Gefühle und Bedürfnisse da dahinter stecken könnten?

IP: Ich kann es versuchen, ist natürlich schwierig.

I: Also der erste Auszug stammt eben von der Jugendlichen die ich vorher gespielt habe: „Wer sich nicht wehren kann ist selber schuld. Mit solchen Menschen habe ich kein Mitleid. Hat ja auch niemand Mitleid mit mir!“

IP: Da würde ich ein Stück Verbitterung heraushören, Wut und ein Stück Wunsch nach Akzeptanz, oder Wertschätzung dafür, dass diese Person es geschafft hat zu überleben. Für dieses Mädchen ist die Welt so wie sie ist und sie muss kämpfen. Das ist anstrengend. Und da kannst du sagen, es ist auch ein Stück weit Stolz. Hey ich habe es geschafft mir die Welt so einzurichten. Also das ist so die erste Ebene, wenn ich den Satz das erste Mal höre. Die zweite Ebene wäre, wenn ich dann schon sozusagen über den Satz hinausgehe. Dann spüre ich schon den Wunsch nach Liebe und Unterstützung. Ich habe so viel durchgemacht und es wäre schön, wenn da jemand wäre, dem ich das mal alles erzählen könnte, der mich nicht verurteilt, wo ich das auch mal loslassen kann. Also so ähnlich wie es bei unserem Gespräch dann auch wirklich war.

Also es ist sicherlich so in der GFK, dass ich versuche diesen Satz zu nehmen und an Hand dessen eine erste Übersetzung mache. Und wenn es dann tiefer geht, geht es diesem Menschen sicherlich auch um Schutz, um Akzeptanz und darum so geliebt zu werden wie er eben ist – also eigentlich das, was wir uns alle wünschen.

I: Also diese Jugendliche hat einmal gesagt, dass Exctasy immer ihre Lieblingsdroge war, weil sie auf Exctasy das Gefühl hatte, ein Mensch würde sie so lieben wie sie ist.

IP: Dann ist Exctasy ihre Strategie gewesen, sich dieses Bedürfnis zu erfüllen – sicherlich nicht die günstigste Strategie, aber es ist die Beste die ihr in dem Moment einfällt.

I: Und die GFK würde dahingehend arbeiten, dass man für die Erfüllung dieses Bedürfnisses nach anderen Strategien sucht?

IP: Die GFK arbeitet erstmal dahingehend, dass bewusst wird was mein eigentliches Bedürfnis ganz tief unten eigentlich ist. Und das ist häufig dasselbe, wie geliebt zu werden wie wir sind. Und wir machen alle unterschiedlichste Sachen um das zu erreichen. Und dahin zukommen, also das zu erkennen und dann andere Strategien zu suchen, ist nicht ein Gespräch und das war es dann, sondern ein Umlernen.

I: Der nächste Auszug wäre:

„Also ich vertraue niemanden... ich sag es zwar, aber ich tu es nicht. Liebe und diese ganze Scheisse ist eh nur Illusion.“

„Ja aber die Drogen haust du dir rein, das ist auch nur Illusion.“

„Drogen sind mir wenigstens treu.“

IP: Also unter treu, verstehe ich das Bedürfnis nach Verlässlichkeit, danach jemanden oder etwas zu haben auf den oder das ich zählen kann, das mich nicht verlässt. Manche schaffen sich einen Hund an, manche schaffen sich Kinder an... Aber so ein Stück etwas zu haben auf das ich mich verlassen kann, sind bei ihr Drogen. Westerhagen singt: „Johnny Walker, du bist mein bester Freund, du lässt mich nie alleine.“ Also ein Lied über Whisky.

Und dieses „Ich vertraue niemanden!“ ist auf der einen Ebene ein Zeichen dafür, dass sie sehr enttäuscht ist und wenn man tiefer geht auch Traurigkeit und dass sie vielleicht gerne Vertrauen hätte. Ich hätte gern jemanden der mir vertraut, dem ich vertraue, mit dem ich durch dick und dünn gehen kann.

Wir nennen die GFK die Giraffensprache, weil Giraffen die Landtiere sind mit dem größten Herzen und einen guten Überblick haben. Das andere ist die Wolfssprache – Bewertungen usw. Das soll jetzt nur eine Hilfe sein um zu verstehen. Wölfe sagen häufig das Gegenteil von dem was sie wollen. Ich vertraue niemanden heißt, ich brauche Vertrauen. Und wenn du so redest ist es sehr schwierig, dass du das bekommst was du möchtest. Weil nur wenige geschult sind, da dahinter zu schauen, dahinter zu hören.

I: So der nächste Auszug:

„Wenn einer von diesen verfuckten Hurensöhnen von Bullen noch einmal etwas zu mir sagt... Der soll erst einmal mein Leben haben! Verdammte Wichser!“

IP: Die sollen zuerst mal mein Leben haben... da höre ich das Bedürfnis nach Verständnis und Mitgefühl heraus. Wenn du so ein Leben hättest wie ich, dann handelst du auch so. Was ich schon alles durchgestanden habe und wie ich überlebt habe, das ist schon was. Und da geht es auch nicht anders. Das Gesetz in meiner Welt, das ist so. Und ich würde gerne zumindest dafür Verständnis haben.

I: Also wie du merkst, haben diese Jugendliche eine gewisse Art und Weise zu sprechen, nennen wir es jetzt mal „Vulgärsprache“, die GFK schließt es jetzt nicht aus, dass ich auch

so spreche oder? Viel wichtiger ist die Haltung dahinter?

IP: Es gibt zwei Sachen: Das wichtigste ist die Grundhaltung, hilfreich ist es, wenn du auch Worte verwendest die dieser Grundhaltung entsprechen und die es meinem Wolf gegenüber schwer machen, darauf an zuspringen. Jede Bewertung, Entwertung, jeder Vorwurf, jede Besserwisserei, oder etwas das so klingen kann, kann dazu führen, dass der Mensch dir gegenüber zumacht. Aber wenn ich bestimmte Sachen aus der Haltung der GFK heraus sage, ist es eine andere Energie, als wenn ich es aus einer wölfischen Haltung heraus sage. Aber die Sprache ist auch schon wichtig.

I: Weil du es auch schon selbst angedeutet hast, dieses Hart sein, Härte zu zeigen, ist bei meinen Intervieweten etwas ganz Zentrales. Wie kann man diese Härte, aus Sicht der GFK interpretieren?

IP: Wenn du eine perfekte Giraffe bist, siehst du so etwas nicht. In der Giraffenwelt gibt es keine statements die etwas Permanentes beschreiben. Giraffisch ist eine Prozesssprache. Jetzt ist es so, dass diese Person jetzt, in diesem Moment, so und so denkt und ich habe den Glauben und das Vertrauen, dass sich das ändern kann beziehungsweise achte ich gar nicht darauf. Rosenberg sagt: „Höre nie darauf, was ein Wolf denkt!“ Ich habe keine Konzepte, idealerweise verfange ich mich nicht in diesen Konzepten. Ich höre Gefühle und Bedürfnisse die in bestimmten Worten ausgedrückt werden. Und wenn ich das dann so sehe und auch so wiedergebe, dann kann sich das verflüssigen. Nur ein gewisser Realismus gehört auch dazu, wenn wir Menschen Gewohnheiten haben, dann braucht das seine Zeit, diese Gewohnheiten zu ändern. Das braucht Zeit und einen Menschen der sich diesen Dingen zuwendet – das heißt nicht, dass ich mir alles gefallen lasse, sondern dass ich sehr wohl auch Grenzen setzen kann.