



## Gesprächssituation

Jetzt ist schon wieder Mittwoch und ich bin mitten drin in einer Woche mit vielen Gesprächen. Da erzählt jemand ganz fasziniert aus seinem Leben. Und ich merke innerlich, wie ich mitgehe. Mehr noch: Ich spüre in mir den Drang, ebenfalls etwas dazu zu sagen. Es ist wie eine innere Unruhe und zeigt mir: Ich bin engagiert im Thema. Ich widerspreche kaum, sondern bestätige und stimme zu: "Ja, genau! Eben! Ja, das kenne ich auch!" Das sind kurze Unterbrechungen, die idealerweise das Gespräch am Laufen halten und signalisieren: ich bin interessiert dabei. Das ist deutlich mehr als nur ein gelangweiltes: "Hmmm." Manchmal allerdings geht es mit mir durch. Ich unterbreche dann Menschen unangenehmerweise in ihrem Erzählfluss. Was ich eigentlich gar nicht will. Aber ab und an passiert es mir dann doch. Ich ergänze die erzählte Geschichte oder lege schlechterdings eine andere, wenn auch ähnliche Geschichte dazu – eben meine, als würde ich mein Gegenüber erzählerisch kapern.

Sehr nachdenklich hat mich da eine Studentin gemacht. Sie erzählte davon wie genervt sie ist, wenn Menschen sie unterbrechen. Und dann verriet sie mir ihre großartige, ironische Strategie: Sie hat sich angewöhnt, wenn sie von einer anderen Person im Erzählen unterbrochen wird, zu sagen: "Willkommen in meinem Satz! Ich bin gespannt, wie sie ihn weiterführen!"

Ich habe erst laut gelacht und dann wurde ich sehr nachdenklich. Denn – wie gesagt – ich kenne das auch von mir, dass es mit mir durchgeht und ich dann weitererzähle. Vielleicht weil ich in solchen Situationen

schneller denke als mein Gegenüber spricht? Dabei kann ich doch gar nicht wissen, was mein Gegenüber weiter sagen will. Tatsache ist: Ich bin dann bei mir und dem, was ich erzählen will, aber leider nicht mehr bei dem Menschen, dem ich doch eigentlich zuhören wollte.

In der professionellen Begleitung von Menschen als Supervisor oder geistlicher Begleiter ist das etwas anderes. Da geht es darum ganz bei der Person zu sein und bei dem was sie erzählt. Da geht es um eine konzentrierte Haltung des Verstehens. Wobei: Ziel ist es tatsächlich gar nicht, alles zu verstehen, sondern vielmehr dazu beizutragen, dass die Person, die erzählt, sich selbst besser versteht. Nach dem bekannten US-amerikanischen Psychologen und Psychotherapeuten Carl Rogers geht es im Wesentlichen darum, Gefühle zu verbalisieren. Gemeint ist damit: Ich spiegele meinem Gesprächspartner wider, welche Gefühle aus dem herausklingen, was er oder sie mir sagt: ob es zum Beispiel traurig klingt oder witzig, beängstigend oder befreiend. Manchmal kann es dabei helfen, auch die eigenen Gefühle zu benennen: zum Beispiel, wenn mich etwas irritiert, verstört oder erfreut. Gefühle sind oft stärker als Argumente. Doch es gilt vorsichtig zu sein: nicht die eigenen Gefühle auf das Gegenüber zu projizieren. Es bleibt wesentlich zuzuhören.

Übrigens finde ich da ein gutes Beispiel für die Haltung des Zuhörens auch bei Jesus. Er fragt am Anfang eines Gespräches mal: Was soll ich dir tun? (vgl. Mk 10,51) Damit konnte das

Gegenüber erzählen und Jesus hat einfach zugehört. Ob es das perfekte Gespräch gibt, weiß ich nicht. Ob in einer engagierten Unterhaltung oder in einem Begleitgespräch. Wesentlich bleiben doch das Zuhören und das Verstehen.

Einen Aufmerksamen Tag beim Zuhören und beim Erzählen wünscht Ihnen Stefan Wiesel aus Essen.