



Anbietende Gesprächsführung

In Gesprächen möchte ich das, was ich sage als Angebot einbringen, als Möglichkeit der Wahrnehmung und Bewertung. Ich möchte spontan und authentisch reagieren und zugleich alles tun, um das Risiko zu verringern als Autorität zu wirken, deren Wissen objektiv, höher, richtiger oder wertvoller ist als die eigene Erfahrung und das eigene Wissen meiner GesprächspartnerInnen.

Eine Technik, die sich hierfür bewährt, ist folgende Grundformel:

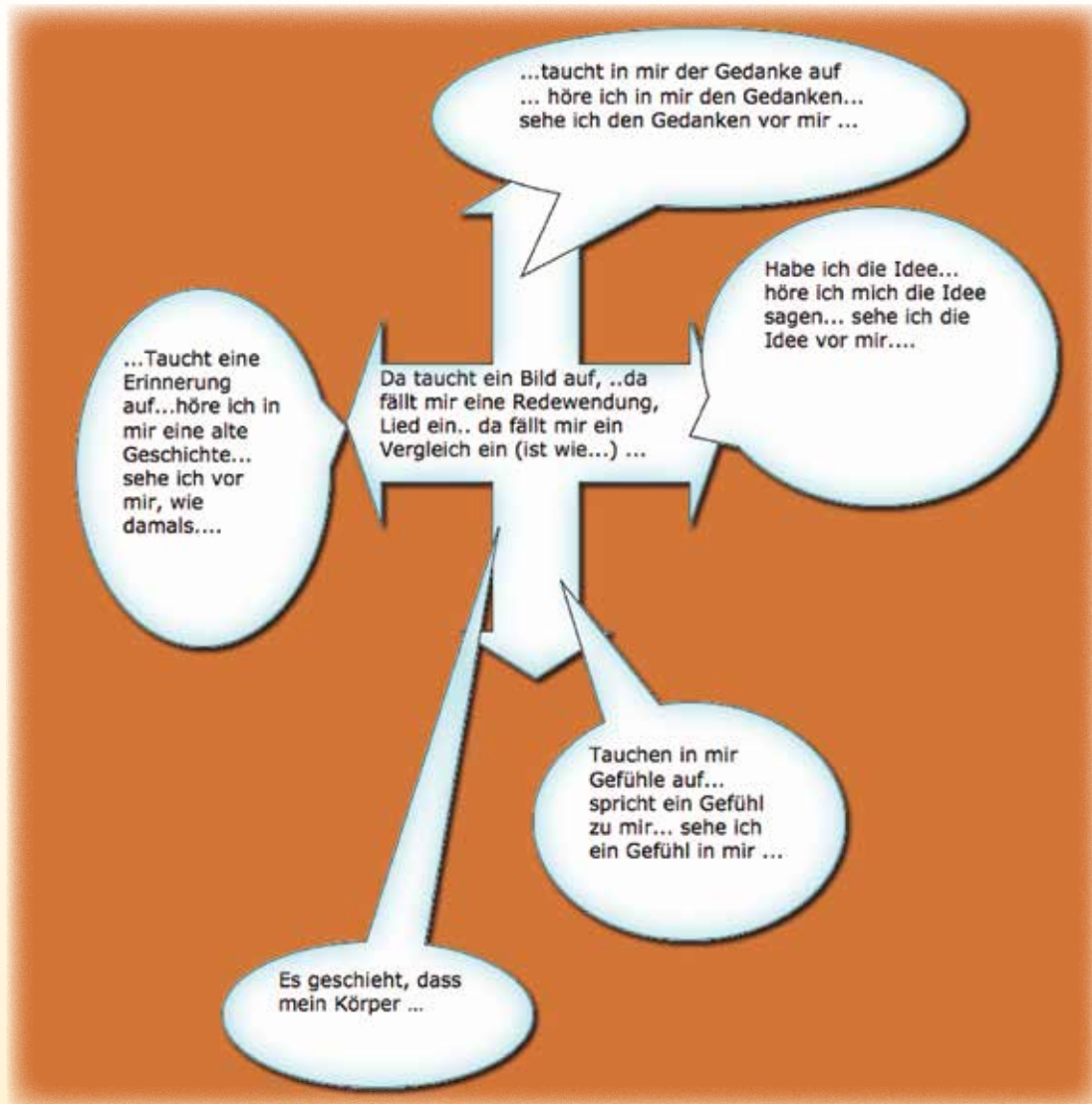
„Bei dem, was Sie erzählen, taucht in mir auf ... „ und nach einigen Sätzen breche ich meinen Bericht ab und frage:
„... ist das ähnlich bei Ihnen oder ganz anders, ist mein Einfall anregend oder sinnvoll für Sie oder liegt er daneben?“

Die Formulierung: „In mir taucht auf“ (Metapher der Tiefe) kann ich variieren. z.B.: „mir fällt ein“ (Metapher der Höhe), „kommt mir in den Blick“ (Visuelle Metapher); „höre ich so etwas wie eine Stimme, die sagt“ (Auditive Metapher), „kommt

mir in den Sinn“ (Metapher der Intuition) usw.. Welche Formel ich nehme ist stimmungsbezogen bzw. nach einer Weile weiß ich, welche Formel für meine GesprächspartnerInnen oft selber benutzen und ich passe mich an.

Das folgende Schema zeigt 6 Richtungen, aus denen etwas auftauchen kann. Normalerweise reagieren wir vollautomatisch und schnell aus einer dieser Richtungen. Mit etwas Übung kann man allerdings die Richtungen anwählen oder verschiedene Richtungen nebeneinander anrufen und dann unter den Möglichkeiten auswählen.

Hier zunächst die 6 Richtungen:



Die unterschiedliche Wirkung der Richtungen sind unterschiedliche Anregungen, denen die PartnerInnen in der Regel zunächst intuitiv folgen. Das heißt, wenn ich von der Vergangenheit erzähle, rege ich Erinnerungen und Vergangenheitsbezüge an. Wenn ich von Gedanken spreche, rede ich Nach-

denken an. Wenn ich etwas anspreche, was vielleicht geschehen wird oder in der Zukunft liegt, wird Zukunftsbezug angeregt. Wenn ich von Gefühlen erzähle, werden Gefühle aktiviert, wenn ich berichte, was im Körper geschieht, wird die Aufmerksamkeit auf Körperwahrnehmungen gelenkt



und wenn ich Metaphern anbiete, werden diese Metaphern angenommen oder andere angeregt. Manchmal kann es auch sein, dass die eine oder andere Richtung eine fast vehemente entgegengesetzte Richtung auslöst. Egal, was geschieht – im weiteren wird immer das aufgegriffen, wo der Partner hingeht. Allerdings macht es im pädagogischen und therapeutischen Kontext viel Sinn, immer wieder die Richtungen anzubieten, auf denen die Probleme nicht geschildert werden. Also wenn ein Problem als Gedankenwelt dargestellt wird, sollte ich z.B. immer wieder in meinen Angeboten Gefühle oder Körper anbieten. Denn vermutlich hat der/die PartnerIn im Modus des Nachdenkens bisher wenig Erfolg.

Anhand eines kleinen Beispiels wird deutlich, welche unterschiedlichen Wirkungen die verschiedenen Richtungen haben können:

Der/die GesprächspartnerIn erzählt von ‚furchtbarem Stress‘ am Arbeitsplatz und das er/sie langsam wirklich ‚fertig mit der Welt‘ sei.

Ich kann während ich aktiv zuhöre in verschiedene Richtung nach Innen Fragen: ‚was will aus mir heraus, was taucht auf – , und dem dann selektiv eine sprachliche Gestalt geben.

Vergangenheit: „In mir taucht die Erinnerung auf, nach dem Scheitern von... das Gefühl gehabt zu haben, mit der Welt fertig zu sein, wie am Boden kriechend – und ich habe geschwankt zwischen im Boden versinken wollen oder irgendwie doch hochzukommen... kennen Sie für Ihr jetziges Erleben auch etwas aus der Vergangenheit?“

Gedanken: „In mir taucht ein Gedanke auf, der fragt, wie nahe Ihnen der Gedanke ist, wenn Sie mit der Welt fertig sind, diese Welt auch zu verlassen?“ Oder: „in mir sucht ein Gedanke danach, welche Furcht in dem fruchtbaren Stress ist. Meine Gedanken spekulieren, ob es Furcht vor körperlichem Zusammenbruch ist oder Furcht vor Existenzbedrohung?“

Zukunft: „In mir taucht ein Impuls auf, Ihnen vorzuschlagen, die Gewerkschaft anzurufen, oder zuerst doch auch eine Krankschreibung anzustreben oder eigentlich am stärksten, dass unser gemeinsames Ziel sein kann, vom Boden wieder hoch zu kommen“

Gefühle: „Wenn Sie das so erzählen wird in mir ein Gefühl wie Verzweiflung aktiv, ähnlich wie Ohnmacht und das Gefühl sitzt irgendwie in der Brust und macht das Atmen schwer“

Körper: „Wenn Sie das so erzählen, da spüre ich in meinem Körper eine große Müdigkeit und gleichzeitig merke ich, dass meine Hände Fäuste werden könnten – was macht Ihr Körper, wenn Sie das so erzählen?“

Bild: „In mir taucht ein Bild auf, von einem Krieger, einer Kriegerin, die verletzt und mutlos weinend zu Boden sinkt und

eine weiße Fahne schwenkt; passt dieses Bild irgendwie oder wäre ein anderes für Sie passender?“

Das Hilfsschema der 6 Richtungen ergibt weitere Möglichkeiten, wenn man Zukunft und Vergangenheit jeweils entweder mehr gedanklich oder gefühlsbezogen oder als körperliche Erinnerungen darstellt.

Beispielsweise:

„Ich erinnere mich, als Kind furchtbar traurig gewesen zu sein...“ (Gefühl und Vergangenheit)

„Früher wurde das, was Sie berichten, beschrieben mit der hat's mit den Nerven“ (Vergangenheit und Denken)

„In jungen Jahren fällt es dem Körper leichter, mit Stress umzugehen“ (Vergangenheit und Körper)

„Es wäre sicher ein gutes Ziel für Sie, wenn Ihr Körper den Stress besser verarbeiten kann in der Zukunft“ (Körper und Zukunft)

„Ein ausgeglichener Gefühlshaushalt wäre das etwas erstrebenswürdiges?“ (Zukunft und Gefühle) Oder: „welche Wunschgefühle tauchen intuitiv auf, die in der Zukunft stärker werden sollten?“

„Welche Pläne tauchen bei Ihnen auf, um die Situation zu ändern“ (Denken, Planen, für Zukunft) Bilder und Vergleiche lassen sich ebenfalls mit den unterschiedlichen Richtungen akzentuieren. Das ist wie früher..., das kann in der Zukunft sein wie..., das Gefühl ist vielleicht wie..., die Gedanken konstruieren oder finden vielleicht einen Vergleich wie..., das ist, als ob im Körper ...“

Wenn man ungern von eigenen Gedanken, Ideen, Erfahrungen, Gefühlen, Körperempfindungen oder Bildern erzählt, um die Beziehung zum anderen nicht zu persönlich werden zu lassen, dann kann man die vielfältigen Möglichkeiten indirekter Rede nutzen:

Ein Kollege, eine Kollegin würden vermutlich denken an ... , Ich habe gehört von ..., Ein anderer Kunde berichtete..., oder auch: Ich könnte mir Vorstellen, dass bei Ihrem Chef, Ihren PartnerInnen; Nachbarn Ihr Erzählung Erinnerungen, Gedanken, Gefühle ... entstehen lässt.

Diese Gesprächsform setzt allerdings Übung und Erfahrung voraus, weil dann eine systemische Dimension aufgebaut wird. Man ist dann nicht mehr mit dem Kunden, der Kundin allein im Raum, sondern Kollegen/innen; Chefs, LebenspartnerInnen usw. sind plötzlich am Gespräch beteiligt.

Das Üben der 6 Richtungen ist nach meiner Erfahrung ein sehr erfolgreicher Weg, um in der eigenen Wahrnehmung und Verarbeitung von Situationen flexibler und kreativer zu werden. Man kann dies auch gut online trainieren.