

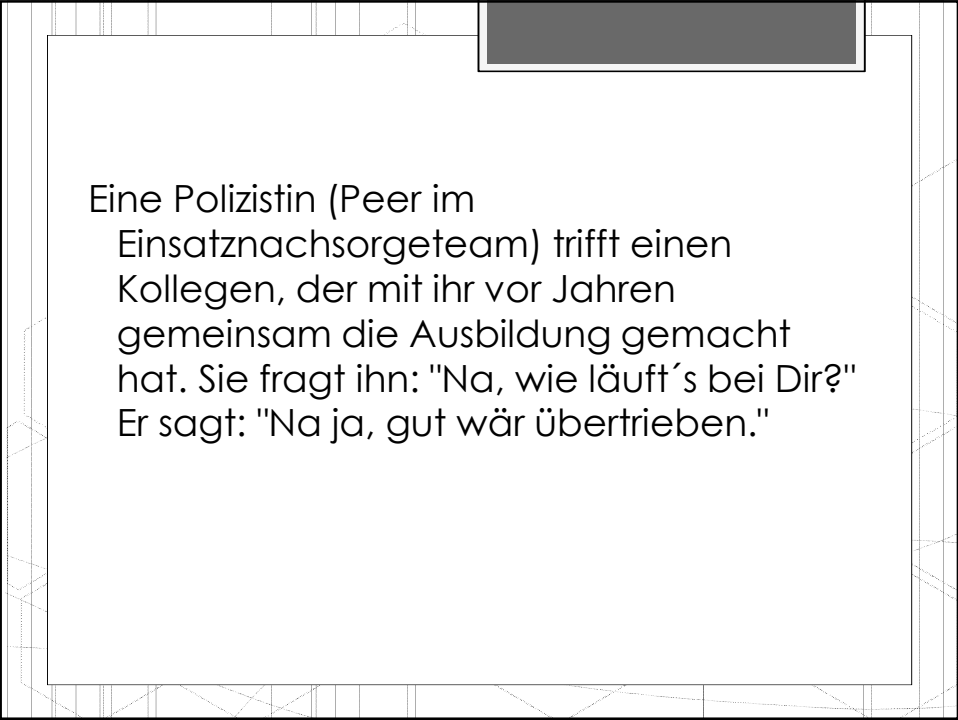
„Gespräche zwischen Tür und Angel“

Britta Möhring

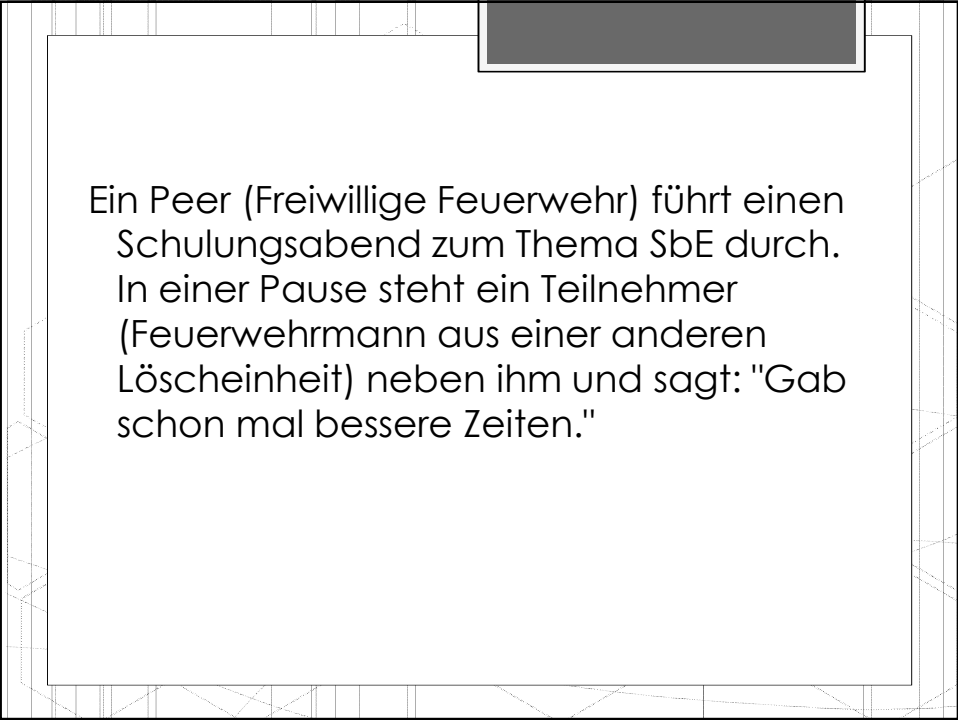
Schulpfarrerin der Evangelischen
Gesamtschule Gelsenkirchen-
Bismarck

Lehrtrainerin der
Arbeitsgemeinschaft Kurzgespräch

Zwei Rettungsassistentinnen treffen sich bei einem Einsatz draußen. Sie haben länger nicht zusammengearbeitet, weil sie auf verschiedenen Wachen sind. Sie kennen sich recht gut. Die eine - sie ist als Peer im SbE-Team - fragt: "Und, wie sieht's so aus bei Dir?" Die andere sagt: "Eigentlich nicht so gut."



Eine Polizistin (Peer im Einsatznachsorgeteam) trifft einen Kollegen, der mit ihr vor Jahren gemeinsam die Ausbildung gemacht hat. Sie fragt ihn: "Na, wie läuft's bei Dir?" Er sagt: "Na ja, gut wär übertrieben."



Ein Peer (Freiwillige Feuerwehr) führt einen Schulungsabend zum Thema SbE durch. In einer Pause steht ein Teilnehmer (Feuerwehrmann aus einer anderen Löschereinheit) neben ihm und sagt: "Gab schon mal bessere Zeiten."

Wie reagieren?

- a. „Wird schon wieder.“
- b. „Willst du erzählen?“ oder: „Was ist los?“
- c. „Kann ich dir irgendwie helfen?“
- d. Sich so erkundigen, dass die ratsuchende Person sich selbst erkundet (eigene Ressourcen und einen ersten Schritt)

Die Drift (Beispiel)

Krankenseelsorger/in (S) will einen Patienten im 2-Bettzimmer besuchen; der ist gerade nicht anwesend, jedoch der Bettnachbar (P).

P sitzt am Tisch und gibt S freundlich Auskunft, dass sein Bettnachbar gerade mal weggegangen, aber sicher bald wieder zurück sei, ob S sich nicht einen Augenblick zu P setzen wolle.

S setzt sich zu P an den Tisch. Nach der Vorstellungsbegrüßung und einer folgenden kurzen Schweigepause sagt P: „Es ist draußen wieder sehr kalt geworden.“

Beispiel Drift (a)

- P. Es ist draußen wieder sehr kalt geworden.
S. Sie fühlen sich einsam?
P. Ja, ich vermisse meine Frau.
S. Ihre Frau ist ein wichtiger Mensch für Sie.
P. Wir sind schon über 49 Jahre verheiratet und haben uns immer gut verstanden.
S. Sie brauchen einen Menschen, der Sie versteht.
P. Den hab ich ja, meine Frau.
S. Ihre Frau ist Ihnen ganz wichtig.

Beispiel Drift (b)

- P. Es ist draußen wieder sehr kalt geworden.
S. Ja, mir haben die Finger richtig gefroren, als ich mit dem Fahrrad zur Klinik fuhr.
P. So kalt ist es draußen?
S. Hier drinnen ist es zum Glück ja warm.
P. schweigt
S. Wie geht es Ihnen?
P. Ach, das ist eine lange Geschichte ...
S. Im Augenblick habe ich Zeit für Sie.

Beispiel Drift (c)

- P. Es ist draußen wieder sehr kalt geworden.
 S. Wie fühlen Sie sich hier drinnen.↓
 P. In mir ist es kalt.
 S. Was lässt Sie erkalten.↓
 P. Eben - bei der Visite - habe ich die Ergebnisse der Diagnose erfahren. Ich hab nicht mehr lange zu leben.
 S. Was – jetzt - leben – ↓
 P. Ich will nach Hause. Dort mein Leben zu Ende leben – mit meiner Frau.
 S. Zuhause leben – in der Geborgenheit Ihrer Frau - bis das Lebensende kommt.
(Wie das gehen kann, wird dann – im 2. Teil des Gesprächs - geplant werden.)

Ziel des Kurzgesprächs

- Die ratsuchende Person aktivieren
- Heraus aus dem Problemkarussell
- Ein mögliches Ziel formulieren
- Einen ersten konkreten Schritt darauf zu planen
- Ressourcen dafür erkunden und mobilisieren
- Hoffnung stärken
- Neue Möglichkeiten erkunden statt mehr vom Gleichen

Die günstige Gelegenheit

hier – und nicht woanders!

jetzt – und nicht später!

du – und kein anderer!

Fragen

Wie wirken Fragen? Was bewirken welche Fragen?

- geschlossene Fragen (ja – nein)
- Informationsfragen (Erweiterung des Problems)
- Fragen zu Ursache und Wirkung (Vertiefung des Problems)
 - Eine „Kunst“ ist es, so zu fragen, dass die ratsuchende Person ins Nachdenken kommt (mäeutisches Fragen).

Mäeutisch fragen

(Mäeutik – die Hebammenkunst)



- Sich so „erkundigen“, dass die ratsuchende Person beginnt, sich selbst „zu erkunden“, in sich geht und die eigene Vielfalt und die eigenen Kraftquellen (wieder)entdeckt und Neues „gebirt“.
- Zukunftsorientiert
- Langsam sprechen, mit Pausen; Stimme senkt sich am Ende des Satzes.↓

Mäeutisch fragen



Mäeutische Fragen

- werden mit denselben Fragepartikeln wie Informationsfragen eingeleitet:

wer, was, wessen, wem,
 wen, wann, bis wann, seit
 wann, wie lange, wo,
 woher, wohin, wodurch,
 womit, wozu, wie, wie viel,
 wie oft

- jedoch nicht mit: wieso, weshalb, warum (da Fragen nach Ursache und Wirkung).

Paraverbaler Ausdruck

Der paraverbale (tonale) Ausdruck (Stimmlage, Tonfall, Pausen) ist von Mutterleib an wichtig.

B arbeitet bewusst damit:

- Langsam, konzentriert, ruhig sprechen.
- Pausen machen.
- Schweigen, abwarten.
- Stimme am Ende einer Frage senken ↓
- Bewusst betonen.



Übung

„Wozu genau möchtest du meine Meinung?“

Zu zweit: Stellen Sie diese Frage auf 5 verschiedene Weisen der anderen Person (andere Betonungen, andere Pausen, schneller, langsamer ...) – die andere Person reagiert kurz auf der Metaebene, wie die Frage wirkt.

Danach Wechsel-

Methodik des Kurzgesprächs

- a. Zukunftsorientiert ...
- b. Ressourcenorientiert ...
- c. Sprachorientiert: Die Sprache als Schlüssel

Jeder Mensch ist von frühester Kindheit in seiner Sprache geprägt. R nutzt die Sprache, die ihr zur Verfügung steht. Was R sagt bzw. wie R sich äußert, ist wie die Spitze eines Eisberges (das Zehntel, das man sieht). Was „oben auf“ liegt, was sichtbar wird, ist nicht zufällig, sondern ist oft weiterführend, und eröffnet R auch den Zugang in die eigene Tiefe. Die Sprache ist der Schlüssel, das „Sesam öffne Dich.“

B nimmt die Sprache von R auf, und hilft R so, sich selbst zu erkunden.

Sprache

Beispiel:

Polizistin Sandra (Peer im Einsatznachsorgeteam) trifft Kollegen Jens, der mit ihr vor Jahren gemeinsam die Ausbildung gemacht hat. Sie fragt ihn: "Na, wie läuft's bei Dir?" Er sagt: "Na ja, gut wär übertrieben." Sandra wendet sich ihm zu, Jens erzählt, dass es Probleme mit dem 15jährigen Sohn gibt (Drogen) ...

Sandra: „Wie kannst du jetzt ein guter Vater für ihn sein.“ ↓

Oder: „Was genau treibt dich jetzt am meisten um.“ ↓

Sprache

Die ratsuchende Person bietet in ihrer Sprache eine Fülle von „Andock-Möglichkeiten.“ Daran kann B anknüpfen und so R unterstützen, sich selbst zu erkunden: worum es ihm geht – und auch, welche Ressourcen und Lösungen ihm weiterhelfen. (vgl. Mäeutische Fragen).

Sprache

- Oft hat R, lange bevor er uns angesprochen hat, das Problem schon hin- und her gewälzt, ein inneres Gespräch geführt (Soll ich das tun oder jenes? Was oder wer könnte helfen? Etc.). Jeder Mensch führt beständig einen inneren Dialog; im inneren Dialog wird die eigene „Meinung“ / „Wahrheit“ beständig befragt. Jetzt spricht er einen anderen an, weil er alleine nicht weiter kommt. Mäeutische Impulse von außen können helfen, den festgefahrenen inneren Dialog wieder in Gang zu bringen.
- Wichtig ist wahrzunehmen, dass das innere Gespräch auch im Gespräch mit B weitergeht – wir sehen es R an, wenn es in ihm arbeitet. Dann sollten wir nicht unterbrechen mit neuen Fragen, sondern die Pause aushalten.

Sprache

- Die sokratische Methode der Mäeutik bestimmt auch die Haltung von B - sowohl im Selbstverständnis als „Geburtshelfer/in“ als auch in Zugewandtheit, Gebärde und im Sprechen mit dem Gegenüber.
- Mit einem mäeutischen Impuls versucht B, den festgefahrenen inneren Dialog des Gegenübers (R) wieder in Gang zu bringen.
- Dabei bieten die kommentierenden Worte von R einen besseren Ansatzpunkt als die Konfliktschilderung, in der die „Meinung“ des Gegenübers meist dogmatisch fixiert ist.

Worauf höre ich?

Morgens stehe ich um 6 Uhr auf, mache Frühstück und bringe Julia in die Krippe. Außer dienstags fange ich in der Schule mit der 1. Stunde an. Den Stundenplan konnte ich so absprechen, dass ich nach der 5. Stunde Schluss mache. Dann hole ich Julia ab und ich koche zu Mittag. Nachmittags brauche ich zwischen 1-3 Stunden an Vorbereitung, manchmal Konferenzen. Dann bringe ich Julia zu meiner Mutter. Beim Einkaufen und bei der Hausarbeit ist Julia dabei und zwischendrin spiele ich mit ihr. Jetzt mit der neuen Klasse rufen Eltern häufig nach 18 Uhr an. Wenn ich Julia mit einer Gute- Nacht-Geschichte zu Bett gebracht habe, schaue ich noch eine Stunde fern und gehe ins Bett. Es ist viel – aber gut, dass nach dem Chaos der Trennung ich mich auf das Wesentliche konzentrieren kann.

Worauf höre ich?

Morgens stehe ich um 6 Uhr auf, mache Frühstück und bringe Julia in die Krippe. Außer dienstags fange ich in der Schule mit der 1. Stunde an. Den Stundenplan konnte ich so absprechen, dass ich nach der 5. Stunde Schluss mache. Dann hole ich Julia ab und ich koche zu Mittag. Nachmittags brauche ich zwischen 1-3 Stunden an Vorbereitung, manchmal Konferenzen. Dann bringe ich Julia zu meiner Mutter. Beim Einkaufen und bei der Hausarbeit ist Julia dabei und zwischendrin spiele ich mit ihr. Jetzt mit der neuen Klasse rufen Eltern häufig nach 18 Uhr an. Wenn ich Julia mit einer Gute- Nacht-Geschichte zu Bett gebracht habe, schaue ich noch eine Stunde fern und gehe ins Bett. Ich bin stolz, dass ich das alles wieder schaffe. Nur manchmal denke ich, es fehlt etwas. Aber Julia wird ja auch größer.

Worauf höre ich?

Morgens stehe ich um 6 Uhr auf, mache Frühstück und bringe Julia in die Krippe. Außer dienstags fange ich in der Schule mit der 1. Stunde an. Den Stundenplan konnte ich so absprechen, dass ich nach der 5. Stunde Schluss mache. Dann hole ich Julia ab und ich koche zu Mittag. Nachmittags brauche ich zwischen 1-3 Stunden an Vorbereitung, manchmal Konferenzen. Dann bringe ich Julia zu meiner Mutter. Beim Einkaufen und bei der Hausarbeit ist Julia dabei und zwischendrin spiele ich mit ihr. Jetzt mit der neuen Klasse rufen Eltern häufig nach 18 Uhr an. Wenn ich Julia mit einer Gute- Nacht-Geschichte zu Bett gebracht habe, schaue ich noch eine Stunde fern und gehe ins Bett. Dann bin ich vollkommen erschöpft und weiß nicht, wie lange ich das noch durchstehe.

Worauf höre ich? Auf die Kommentare

- Es ist viel – aber gut, dass nach dem Chaos der Trennung ich mich auf das Wesentliche konzentrieren kann.
- Nur manchmal denke ich, es fehlt etwas.
- Dann bin ich vollkommen erschöpft und weiß nicht, wie lange ich das noch durchstehe.

Worauf höre ich?

Also, eigentlich dreht sich in letzter Zeit alles um meine Schwiegereltern. Sie mischen sich ständig ein, wissen immer alles besser. Besonders, was die Erziehung von unserem Sohn angeht. Das ist doch unsere Sache! Und dann geraten mein Mann und ich aneinander, weil er seinen Eltern nicht mal die Meinung sagt und mir sogar in den Rücken fällt. Dauernd gibt es Stress deswegen. Ich habe es so satt.

Worauf höre ich?

Also, eigentlich dreht sich in letzter Zeit alles um meine Schwiegereltern. Sie mischen sich ständig ein, wissen immer alles besser. Besonders, was die Erziehung von unserem Sohn angeht. Das ist doch unsere Sache! Und dann geraten mein Mann ich aneinander, weil er seinen Eltern nicht mal die Meinung sagt und mir sogar in den Rücken fällt. Dauernd gibt es Stress deswegen. Ich habe es so satt.

Worauf höre ich?

Also, eigentlich dreht sich in letzter Zeit alles ...

Das ist doch unsere Sache!

Ich habe es so satt.

Worauf höre ich?

Also, eigentlich dreht sich in letzter Zeit alles.

- Worum drehen Sie sich ↓

Das ist doch unsere Sache!

- Was ist Ihre Sache ↓

Ich habe es so satt.

- Worauf haben Sie Hunger ↓

Sprache

Das Anknüpfen an der Sprache der R bewahrt auch davor, den eigenen „inneren Film“ zu wichtig zu nehmen.



Beispiel: Ende der Stunde in der 5. Klasse; L packt seine Sachen zusammen, muss in die nächste Klasse (5-Minuten Pause). Laura stellt sich neben den Lehrertisch.

- Laura: Herr Müller
- L: Ja?
- Laura: Sie können mir ruhig noch eine Aufgabe mehr geben. ... Ich bin nämlich hochbegabt. Meine Mama hat einen Test mit mir gemacht.

Vom Konjunktiv zum Indikativ Vom Virtuellen zum Realen

R: Das hätte ich von meinem Mann nicht erwartet.

B: *(nicht: Was würdest du von deinem Mann erwarten?)*
Was erwartest du von deinem Mann.↓

R: Ich bräuchte einfach mehr Zeit für mein Kind.

B: *(nicht: Wie viel Zeit hättest du denn gerne mit deinem Kind?)*
Wie viel Zeit kannst du dir (tatsächlich) für dein Kind nehmen.↓

R: Ich hab so getan, als wenn ich nichts gehört hätte.

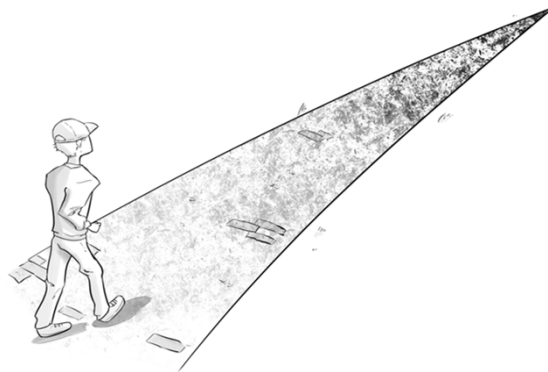
B: *(nicht: Was wäre denn, wenn Du nicht so getan hättest?)*
Wenn du beim nächsten Mal zeigst, dass du etwas gehört hast, was dann ...↓
Oder: Was möchtest Du beim nächsten Mal anders tun.↓

Das Gespräch als Ganzes

- Entschleunigen (v.a. im 1. Teil des KGs)
 - Mäeutisch fragen / sprachlich anknüpfen
 - Innere Haltung: „ich weiß nicht, worum es geht“
 - Ruhe, Aufmerksamkeit und Konzentration, Pausen
 - Mut zur Tiefe
 - Es entsteht eine „vage Idee“, in welche Richtung es gehen kann
- Beschleunigen (v.a. im 2. Teil des KGs)
 - Zielorientiert: Arbeit am 1. Schritt – im Zusammenhang mit Ressourcen
 - Im Blick behalten: wird eine unrealistische Lösung (erster Ordnung) gesucht?
 - „Prüfen“: mit „Prüffragen“ (Haltung: „Ich möchte, dass dieser Schritt gelingt, darum frage ich so genau nach.“) – Hier kann B auch stärker als zu Anfang etwas „einbringen“ („das halte ich nicht für realistisch ...“; „kennst du die Arbeit der Beratungsstellen ...?“ „Hier an der Schule gibt es eine Sozialarbeiterin, ...“)
 - Beschränkung auf das Anliegen
 - Feedforward („und dann...“)

Ziele formen

- Ein Ziel kann nur im Zusammenhang der Möglichkeiten / Ressourcen von R gefunden werden.
- Ein (kleines oder großes) Ziel muss kleinschrittig angegangen werden (Suche nach dem ersten Schritt). B begleitet R bei der Suche nach einer umsetzbaren Form. B erkundigt sich präzise (gibt keine eigenen Ziele vor).



Ziele formen

Der erste Schritt muss für R sein:

- Positiv
 - R: Niemand bringt mich dazu, mich zu entschuldigen. B: Was wirst du stattdessen tun.↓
 - R: Ich gehe da nicht mehr hin. B: Wohin wirst du dann gehen.↓
- Realistisch
 - B: Wie realistisch ist das, was du dir vornimmst.↓
- Klein (der erste Schritt) – Ermutigung zur Geduld
 - B: Wie sieht der erste Schritt auf dieses große Ziel hin aus.↓
- Konkret
 - B: Was genau. ↓ Wann genau. ↓ Wo genau.↓ Mit wem genau.↓
- Überprüfbar
 - B: Was soll bei dem Gespräch herauskommen. ↓ (Ist das realistisch. ↓)
 - B: Wer wird es merken.↓ Wie wird es gemerkt.↓ Was wird gemerkt.↓
- Attraktiv / motivierend

(ähnlich) smart: spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch, terminiert

Ressourcen

- Soziale
- Finanzielle
- Emotionale
- Mentale
- Kognitive
- Kreative
- Spirituelle
- Religiöse
- Kommunikative
- Selbstorganisatorische
- Körperliche
- Sonstige

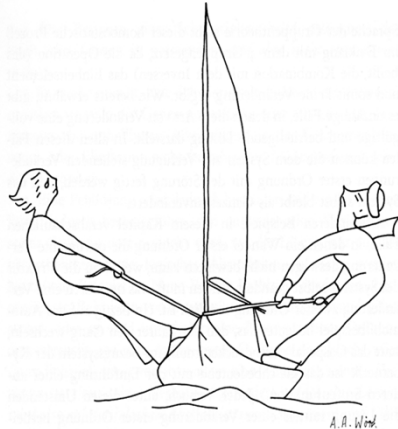


Ressourcen erschließen

Anregen zum Suchen und Neugier auf sich selbst

- Gaben herauslocken
 - Was hat dir in einer ähnlichen Situation geholfen. ↓
 - Wie hast Du es in einer ähnlichen Situation geschafft. ↓
 - Was steckt noch in dir drin. ↓ ... und noch ↓ ... und noch ↓
- Zugang erschließen, Wert einschätzen, Ausnutzung planen.

„Mehr desselben – oder: Wenn die Lösung selbst das Problem ist“



„Je mehr der eine sich hinauslehnt, desto weiter muss sich auch der anderen lehnen, um die Gleichgewichtsstörungen „auszureiten“, ... während das Boot selbst durchaus im Gleichgewicht wäre. Die Lösung ... erfordert ganz offensichtlich, dass wenigstens einer der beiden etwas scheinbar sehr Unvernünftiges tut, nämlich nicht noch mehr, sondern weniger zu ‚stabilisieren‘, da dies den Partner sofort zwingt, auch seinerseits weniger desselben zu tun.“ (Watzlawick, Lösungen, S.56f.)

Nicht „mehr desselben“, sondern „andere Lösungen“ ermöglichen

- B hilft R (mit Hilfe mäeutischer Fragen), sich selbst die Unwirksamkeit ihres bisherigen Lösungsverhalten einzugestehen (Lösungen 1.Ordnung).
- B hilft R nach einer Lösung 2.Ordnung Ausschau zu halten – durch
 - „nordfriesische Schweineschwanzmethode“ (Lohse): Je entschiedener B betont, dass offensichtlich keine Lösungsaussicht besteht, desto wahrscheinlicher wird R mit einem „Sprung nach vorne“ ganz woanders zu einer Lösung ansetzen

Das bündige Ende

- Es gibt keine besondere Technik für das Ende: wenn das Gespräch gut läuft, hat sich etwas ergeben („Ergebnis“), und R beendet das Gespräch.
- sich bescheiden (Verzicht auf Vollständigkeit, auf Großartigkeit, auf Heilung).
- sich synchron zu R verhalten; nicht durch eigene Aktivität die wachsende Autonomie von R stören; auch auf das Nonverbale achten: wenn R aufsteht, steht B auch auf ...
- Sich verbünden mit den neu entfachten Lebensimpulsen (verbal, nonverbal, rituell, symbolisch) - keine Floskeln.

Literatur: Timm H. Lohse: Das Kurzgespräch in Beratung und Seelsorge, 4. Aufl., Göttingen 2013.

Britta Möhring / Thomas Schlüter: Kann ich Sie mal kurz sprechen? Impulse für gute Gespräche in der Schule, Göttingen 2019

(Die Zeichnungen der PPP (bis auf das Segelboot von Watzlawick) sind aus diesem Buch und stammen von Nele Angela Franken.)

Kontakt: bmoehring@gmx.de

Weitere Informationen: www.kurzgespraeche.de