

Empathisch unterbrechen

Marshall Rosenberg sagt, unterbrich beim ersten Wort, das du vom anderen hörst, das dir zu viel ist. Mit der GFK können wir lernen, auf wertschätzende Weise zu unterbrechen – und mit jedem Wort, das vergeht, obwohl wir nicht mehr zuhören können oder wollen, sinkt die Wahrscheinlichkeit, dass wir in einer wertschätzenden Haltung bleiben.

Daher möchten wir dir eine Übung mitgeben, die dich dabei unterstützt, immer besser zu spüren, wann es dir zu viel ist, und wie du wertschätzend unterbrechen kannst.

Es gibt grob gesagt drei Situationen, in denen wir empfehlen, den anderen zu unterbrechen:

- Ich will das, was der andere sagt, verstehen und ich verstehe es nicht
- Ich will nicht mehr zuhören
- Ich kriege Signale, dass der andere eine Rückmeldung braucht (z. B., weil er sich mehrmals wiederholt)

Wie unterbrichst du wertschätzend?

Letztendlich ist es wie bei allem in der GFK: du äusserst deine eigenen Gefühle und Bedürfnisse und vermutest die Gefühle und Bedürfnisse des Gegenübers. Möglicherweise findest du dann noch einen Vorschlag, wie du die Bedürfnisse zusammenbringen kannst.

Beispiele:

„Warte mal gerade einen Moment. Ich merk’ gerade, dass ich dir gar nicht mehr folgen kann und brauche gerade Klarheit. Ich sehe, du bist total im Fluss mit deiner Geschichte. Mir würde es helfen, wenn ich dir kurz zusammenfassen könnte, was ich gehört habe, damit ich dir dann wieder aufmerksam zuhören kann. Passt das für dich?“

„Stopp, warte mal, warte mal. Ich bin gerade erschöpft und brauche gerade etwas Zeit für mich. Du magst gerade von deinem Tag erzählen, das brennt dir richtig auf den Nägeln, oder? Und ich würde auch echt gerne zuhören, nur gerade im Moment ist es mir zu viel. Wäre es für dich okay, wenn wir uns um 21 Uhr verabreden und du mir dann davon erzählst?“

„Du, ich mag dich hier mal gerade unterbrechen. Ich hab dein Eindruck, du bist gerade etwas unsicher brauchst Rückmeldung, ist das so? Magst du hören, was ich bis dahin gehört habe?“

„Tante Frida, ich möchte dich hier unterbrechen. Ich höre, dass du ganz begeistert bist und von deinem Urlaub erzählen magst. Ich merk’ gerade, mir ist es etwas zu lang und ich würde

mich echt gerne noch mit anderen unterhalten. Ich würde jetzt gerne zu Onkeln Bernd übergehen. Magst du mir sagen, wie es dir damit geht?“

Partnerübung:

Dein Partner/deine Partnerin erzählt eine (gerne auch möglichst langweilige) Geschichte und du bleibst dabei ganz aufmerksam mit dir selbst verbunden und spürst nach, wann es dir zu viel wird. Versuche dann, herauszufinden, was deine Gefühle und Bedürfnisse dabei sind, sage Stopp und äußere, was du fühlst und brauchst.

Wenn du magst, äußere auch noch eine empathische Vermutung für dein Gegenüber, zum Beispiel in der Form „Bist du ... (*Gefühl*) und brauchst gerade... (*Bedürfnis*)?“

Und – wenn du eine Idee hast – hänge noch eine Bitte an, die die Bedürfnisse deines Gegenübers und von dir einschließt. Du kannst natürlich auch eine Beziehungsbitte („Wie geht es dir jetzt damit?“) oder eine Verständnisbitte („Würdest du mir wiederholen, was du mich gerade hast sagen hören?“) äußern.

Spielt gerne auch Situationen nach, in denen ihr gerne unterbrochen hättet und ihr es nicht getan habt oder denkt euch Szenarien aus, in denen es euch schwerfallen würde zu unterbrechen, obwohl ihr es gerne tun würde.

Und tauscht, wenn ihr mögt, auch die Rollen, sodass jede(r) mehrmals üben kann, empathisch zu unterbrechen.

Diskutiert auch gerne darüber, wie es euch in beiden Rollen jeweils ging.