

Mit Schweigen umgehen

Erleben Sie manchmal, dass ihr Partner, ihre Frau, ihre Kollegin oder ihr Freund verstummt und nichts mehr sagt? Und wenn Sie dann weitere Fragen stellen, erhalten Sie weiterhin keine Antworten?

Tipp

Wenn ihr Gegenüber verstummt, tun Sie Folgendes:

1. Prüfen Sie, ob Sie selber in diesem Moment Ärger oder Wut verspüren. Wenn dies so ist, folgen Sie den nächsten Schritten. Wenn dies nicht so ist, gehen Sie direkt zu 7.
2. Sammeln Sie alle Aussagen, die Sie sich nun sagen. In der Regel handelt es sich dabei um urteilende, wertende Aussagen über die andere Person oder über sich selber.
3. Wählen Sie die Aussage aus, die Sie am stärksten emotional bewegt (z.B. ärgert oder wütend macht) und klären Sie, für welches unerfüllte Bedürfnis* diese Aussage steht.
4. Prüfen Sie, wie Sie sich fühlen, wenn Sie daran denken, dass ihnen dieses Bedürfnis wichtig ist.
5. Prüfen Sie, ob Sie in diesem Zusammenhang eine Bitte an sich oder ihr Gegenüber haben. (Es kann gut sein, dass bereits das Erkennen des Bedürfnisses, welches bei ihnen zu kurz kommt, dazu führt, dass Sie ruhig werden und der Ärger oder die Wut weggeht.)
6. Prüfen Sie danach, ob es aktuell noch weitere Aussagen oder Gedanken gibt, die Ärger oder Wut bei ihnen auslösen. Falls ja, verfahren Sie mit diesen wie vorher von 3.-6. Falls Sie keinen Ärger und keine Wut mehr spüren (und nur dann) gehen Sie weiter zu 7.
7. Überlegen Sie, wie sich ihr Gegenüber jetzt fühlen könnte* und um welches Bedürfnis* es ihrem Gegenüber jetzt gehen könnte. Sprechen Sie ihre Vermutungen als Frage aus. Zum Beispiel: „Bist du schockiert weil dir Rücksichtnahme wichtig ist?“ oder „Bist du traurig, weil du Unterstützung brauchst?“ oder „Bist du irritiert und brauchst du Ruhe, um Klarheit zu bekommen?“ Fragen Sie so lange weiter, wie ihre Energie reicht. Wenn Sie den Eindruck haben, dass ihr Gegenüber nicht mehr möchte, dass Sie Fragen stellen, haben Sie zwei Möglichkeiten: a) Sie teilen ihrem Gegenüber mit, wie es ihnen geht (Gefühl und Bedürfnis) und dass Sie jetzt etwas anderes machen gehen und Sie gerne bereit sind, das Gespräch zu einem späteren Zeitpunkt aufzunehmen. b) Sie bleiben dort und warten.

* Damit dieses Vorgehen funktioniert, ist es wichtig, dass Sie verstehen, was in der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) unter den Begriffen Gefühl und Bedürfnis genau verstanden wird. Lesen Sie dazu das Merkblatt „Die vier Schritte“. Eine Sammlung von Gefühlen und Bedürfnissen finden Sie im Dokument „Sammlung von Gefühlen und Bedürfnissen“.

Begründung

Wenn ihr Gegenüber in einem Gespräch verstummt, kann dies verschiedene Gründe haben. Zum Beispiel:

- Er oder sie ist so beschäftigt mit den eigenen Gedanken, dass er oder sie nichts mehr sagen kann.
- Er oder sie ist so beschäftigt mit den eigenen Gefühlen, dass er oder sie nichts mehr sagen kann.

Das Schweigen ist wie ein Nein. Und ein Nein ist immer ein Ja für ein bestimmtes Bedürfnis. Das heisst, die schweigende Person setzt sich mit ihrem Schweigen für beispielsweise folgende Bedürfnisse ein: Klarheit, Schutz, Sicherheit. Für Sie gilt einerseits: Sie können ihr Gegenüber nur dann unterstützen und ihm empathisch begegnen, wenn Sie sich selber keinen Ärger und keine Wut verspüren. Und andererseits: Wenn ihr Gegenüber verstummt und Sie empathisch sein können, braucht ihr Gegenüber Vorschläge zu Gefühlen und Bedürfnissen von ihnen (und nichts anderes). Selbstverständlich kann es in einer intimen Partnerschaft (Lebenspartner/in, Ehe) auch sein, dass eine stille Umarmung über längere Zeit mehr als irgendwelche Worte bewirkt. Auch dabei ist Voraussetzung, dass Sie selber keinen Ärger oder keine Wut verspüren.