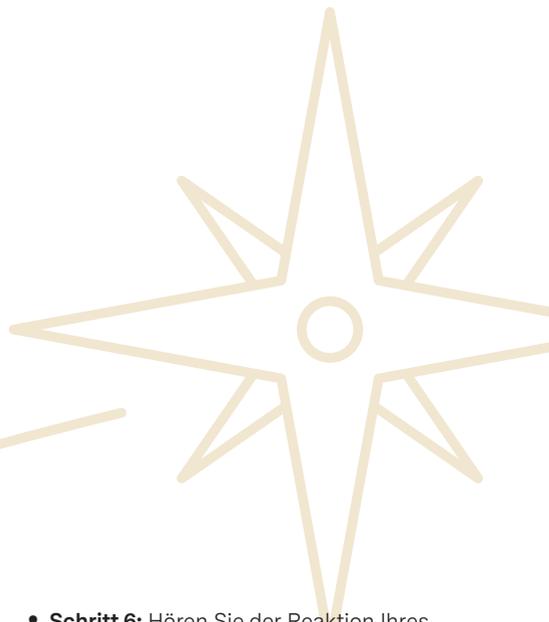


# Tipps zur Gesprächskultur in geistlichen (und anderen) Prozessen

Die nachfolgenden Tipps möchten Ihnen Angebot und Unterstützung sein, in Gesprächssituationen gut und empathisch auf Andere eingehen zu können, auch wenn die Gespräche vielleicht emotional oder anstrengend werden. Sehen Sie diese Tipps also als genau das: Hinweise, die Sie unterstützen wollen.

- **Formulieren Sie nach Möglichkeit Ich-Botschaften:** „Ich denke dazu, dass...“ „meine Meinung zu diesem Thema ist...“ etc.
- **Hören Sie aktiv zu:** Geben Sie Ihrem Gegenüber Ihre volle Aufmerksamkeit, und spiegeln Sie zurück, dass Sie verstanden haben. Halten Sie Blickkontakt, geben Sie Signale, dass Sie zuhören (z.B. nicken).
- **Lassen Sie Pausen beim Gegenüber zu.** Oft brauchen wir ein paar Sekunden, um weiter zu denken, und sprechen erst dann weiter. Warten Sie diese Pausen beim Gegenüber ab und sprechen Sie nicht direkt, sobald das Gegenüber aufhört zu sprechen. Eine gute Faustregel ist: Nachdem Ihr Gegenüber fertig gesprochen hat, atmen Sie einmal tief ein und aus, und sprechen Sie erst dann.
- **Reflektieren** Sie Ihrem Gegenüber das, was Sie verstanden haben und fragen Sie, ob Ihr Gegenüber das auch so gemeint hat. Zum Beispiel: „Ich verstehe, dass du diesen Aspekt besonders hervorheben möchtest, ist das richtig?“
- **Seien Sie bereit, sich korrigieren zu lassen.** Wenn Ihr Gegenüber etwas Anderes gemeint hat, ist es nicht unbedingt Ihre Versäumnis, dass Sie es nicht verstanden haben. So wie es die Aufgabe des Zuhörenden ist, aufmerksam zu lauschen, ist es die Aufgabe des Sprechenden, sich verständlich auszudrücken. Missverständnisse können also immer wieder vorkommen und sind ganz normal. Wichtig ist, dass Sie das Missverständnis durch Ihre Nachfrage aufdecken bzw. ihr Gegenüber darauf hinweisen, wenn er oder sie Sie missverstanden hat.
- Sie dürfen jederzeit bei Ihrem Gegenüber **nachfragen**, wenn Sie etwas noch nicht verstanden haben.
- Sie können sich jederzeit eine **Bedenkzeit** oder auch eine **Pause** erfragen, um Ihre Gedanken in Ruhe zu reflektieren. Sie können zum Beispiel sagen: „Lassen Sie mich kurz über meine Antwort nachdenken.“ oder: „Darauf möchte ich nicht übereilt antworten, bitte geben Sie mir kurz Zeit, meine Gedanken/meine Antwort zu strukturieren.“



- **Konstruktives Feedback** gehört zu jeder guten Gesprächskultur. Wenn Sie jemandem ein Feedback geben möchten, achten Sie auf folgende Punkte zusätzlich zu den Ansätzen, die oben schon beschrieben sind:
  - **Schritt 1:** Fragen Sie Ihr Gegenüber ggf., ob er oder sie überhaupt ein Feedback erhalten möchte. Ungefragtes Feedback sollten Sie nur geben, wenn ein Bedürfnis von Ihnen verletzt wurde. Das sollten Sie dann auch in Schritt 3 konkret benennen.
  - **Schritt 2:** Beschreiben Sie möglichst genau und objektiv, was Sie beobachtet haben.
  - **Schritt 3:** Beschreiben Sie möglichst genau, was Ihr Eindruck von der Beobachtung war und/oder was sie in Ihnen ausgelöst hat.
  - **Schritt 4:** Beschreiben Sie ggf. möglichst konkret, warum Sie Ihr Feedback geben wollten (welches Bedürfnis haben Sie in dieser Situation? Welches alternative Szenario hätten Sie sich gewünscht?).
  - **Schritt 5:** Formulieren Sie darauf aufbauend konkret, was Sie sich von Ihrem Gegenüber für die Zukunft wünschen.
  - **Schritt 6:** Hören Sie der Reaktion Ihres Gegenübers auf Ihr Feedback gut zu. Behalten Sie im Kopf, dass Ihr Gegenüber das Recht hat, Ihr Feedback anzunehmen, abzulehnen oder (für den Moment) unbeantwortet zu lassen.
- Machen Sie Ihrem Gegenüber ab und an ein ernst gemeintes **Kompliment**.
- Sorgen Sie für eine **angenehme Gesprächsatmosphäre**. Dazu kann gehören:
  - Ein ruhiger, heller Raum.
  - Getränke.
  - Ggf. Verpflegung.
  - Dekoration/Kunst.
  - Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Gespräch, vermeiden Sie Unterbrechungen.
  - Schalten Sie Ihre Geräte stumm.