



Hab dich nicht so! Das ist doch alles gar nicht so schlimm! Reiß dich zusammen! Das wird schon wieder! Anderen geht es noch schlechter! Das ist nur eine Phase! Du packst das schon! Du bist doch stark! Sei ein Mann! Sei erwachsen!

Description

Die Liste solcher Sätze könnte ich noch fortsetzen, aber hier genügt es, sie als Beispiel zu nehmen. Als Beispiel wofür?

Alle diese Sätze sind Ausdruck von Hilflosigkeit. Derjenige, der sie sagt, fühlt sich in diesem Moment überfordert, weiß nicht, wie er reagieren soll, kann mit der Situation nicht umgehen, ist schlichtweg hilflos, meist ohne sich das eingestehen zu wollen.

Alle diese Sätze sind sehr menschlich, aber bei genauer Betrachtung verletzend. Und kein einziger davon hilft demjenigen, der da grad ermuntert oder getröstet werden soll.

Warum ist das so?

Stell dir vor, du trauerst oder dir geht es schlecht. Da hast du das ganz natürliche Bedürfnis, dir Trost zu suchen, darüber zu sprechen und damit die Last, die du verspürst, etwas zu teilen. Würde dir einer dieser Sätze oben helfen, dich trösten oder machen, dass es dir besser geht? Nein?

Genau.

So ein Satz ist nicht hilfreich, sondern verletzt dich, weil du dich in diesem Moment nicht wahrgenommen fühlst. Du fühlst dich abgefertigt, weggeschoben, du bist für den anderen ein Problem, unbequem.

Wäre es nicht viel besser, wenn dein Gegenüber dich in den Arm oder an die Hand nehmen würde und gar nichts sagt, dir nur zeigt, dass er für dich da ist? Wäre es nicht schön, wenn er nur zuhört und nicht sogleich nach Lösungen sucht, die dein Problem (vermeintlich) beseitigen können?

Einfach nur zuhören fällt ungeübten Menschen unheimlich schwer. Ich weiß nicht, warum das so ist,

aber auch ich musste es erst lernen. Es ist nicht ganz einfach, aber mit ein wenig Übung kriegt man das hin. Und klar, wir fühlen uns in den zuhörenden Momenten nicht unbedingt wohl. Da sitzt jemand und weint oder erzählt Dinge, die uns hilflos machen. Das ist kein schönes Gefühl! Es macht was mit uns, weckt vielleicht eigene Erinnerungen, holt Emotionen hoch, die wir gut verbuddelt haben.

Ein Rezept, das bei mir gut funktioniert, ist, dass ich meiner Hilflosigkeit Ausdruck verleihe. „Ich kann dir wahrscheinlich nicht helfen, aber ich kann dir zuhören und für dich da sein.“

Das hilft viel mehr, als einer dieser Sätze oben und es hat den Effekt, dass ich den Druck, den ich gerade selbst verspüre, etwas abbauen kann.

Wertschätzung ist auch etwas, mit dem wir tatsächlich helfen können. Wie gut tut es, wenn jemand sagt: „Das ist schmerzhaft, du darfst traurig sein, du darfst dich als Versager fühlen...“

Einfach nur da sein, die Situation aushalten und dem Betroffenen zeigen, dass wir seinen Kummer und Schmerz wahrnehmen. Das genügt völlig und es fördert das Vertrauen zwischen Erzähler und Zuhörer.

Warum interessiere ich mich dafür? Natürlich einmal im Rahmen der Seelsorge, für die ich ehrenamtlich arbeite. Aber auch für mein Schreiben ist es wichtig, zu wissen, wie jemand sich fühlt – sowohl der Betroffene, als auch die tröstende Person. In meiner neuesten Geschichte „Fifty-fifty“ gewinnt Luzie so das Vertrauen von Helene, in dem sie nur zuhört und sich Ratschläge verkneift, bis sie erbeten werden. Im Krimi könnte der Mörder so das Vertrauen seines Opfers gewinnen – ebenso, im Kinderbuch, der Lehrer das Vertrauen seines Schülers. Mitgefühl und Verständnis, mehr braucht es nicht, im Buch, wie im wahren Leben.

Date Created

19. November 2023