

Seelsorge im Alltag

Tipps für gelingende Gespräche

- Die goldene Regel heißt. Zuhören, nicht selber reden.
- Den anderen ausreden lassen! Oft kommt das eigentliche Thema erst nach einigen Sätzen.
- Wer zu schnell mit Ratschlägen bei der Hand ist, würgt das Gespräch leicht ab. Besser: mit dem Gesprächspartner gemeinsam nach neuen Möglichkeiten suchen.
- Sätze wie „Das wird schon wieder“ oder „Irgendwann ist man darüber hinweg“ bergen zwar eine Wahrheit, nehmen die Gefühle des Gesprächspartners in der Situation aber nicht ernst. Besser: Fragen, etwa „Wie schaffst du das?“
- Sätze wie „Das kenne ich“ oder „Bei mir war es genauso“ führen vom Gegenüber weg. Besser: Dem anderen Zeit lassen, seine eigene Sicht zu schildern.
- Viele Menschen scheuen sich davor, andere auf ihre Trauer oder eine schwierige Situation anzusprechen. Tun Sie es trotzdem! Trauernde Menschen wollen andere mit ihrem Kummer nicht belästigen und vereinsamen daher leicht.
- Sätze, die mit „Du musst“ oder „Du sollst“ beginnen, sind in schwierigen Situationen oft eine Überforderung.
- Vorsicht mit Bibelziten. Auch wenn der Gesprächspartner sie als unpassend empfindet, wird er es kaum wagen, etwas dagegen zu sagen. Als tröstend empfinden Menschen dagegen oft Sätze, die etwas „schenken“, etwa „Ich denke an dich!“, „Ich bete für dich!“ oder „Ich wünsche dir Kraft und Gottes Segen!“.
- Mitweinen ist auch in Ordnung. Eine mitgeweinte Träne ist oft mehr Trost als 100 kluge Sätze.
- Praktische Hilfe ist tätige Seelsorge. Unterstützung beim Einkaufen, bei der Kinderbetreuung oder bei den Aufgaben im Büro wird von den Betroffenen als hilfreich wahrgenommen.