

Empathisch kommunizieren – einander verstehen

Die Art und Weise, wie wir miteinander reden, hat einen wesentlichen Einfluss auf unser Wohlbefinden und auf das Zusammenleben. Häufig kommt es jedoch zu Missverständnissen oder der Vermeidung von Konflikten.

Für ein wertschätzendes Miteinander und gegenseitiges Verstehen ist es wichtig, einander gut zuzuhören, klare und aufrichtige Botschaften zu übermitteln, aber auch die eigenen Bedürfnisse zu kennen.



Foto: ©Anna Shvets – pexels.com

Zeigen Sie Verständnis und treffen Sie Entscheidungen gemeinsam

Stehen Entscheidungen an kann dies manche Menschen überfordern. Gerade ältere Menschen brauchen Zeit, um sich auf Neues einzustellen und Unabänderliches hinzunehmen. Sprechen Sie wenn nötig Themen mehrmals an, ohne Druck auszuüben und ignorieren Sie Wünsche des Gegenübers nicht. **Eigene Entscheidungen treffen zu können sind grundlegende psychische Bedürfnisse aller Menschen.** Versuchen Sie bei Gesprächen das Gegenüber so gut wie möglich dastehen zu lassen. Es kann oft demütigend und schambesetzt erlebt werden, wenn z.B. die eigenen Kinder auf Defizite (z.B. beim Hören) hinweisen.

Tipps für ein wertschätzendes Gespräch

- Zeigen Sie Verständnis für die Situation des Gegenübers.
- Beginnen Sie ein Gespräch damit, Ihre Sorgen mitzuteilen. **Starten Sie nie mit Vorwürfen.**
- **Reden Sie stets in der „Ich-Form“.** Du-Botschaften werden oft als Angriff gewertet.
- **Schildern Sie** zunächst **Ihre Beobachtung**, ganz ohne Wertung.
- **Drücken Sie** dann **Ihre Gefühle aus.** Sprechen Sie ehrlich darüber, wie Sie sich fühlen. Es ist auch okay, sich z.B. ohnmächtig zu fühlen und dies direkt zu sagen.
- Äußern Sie dann Ihren **Wunsch/Ihre Bitte.** So bleibt es die Entscheidung des Gegenübers, ob ein Verhalten geändert wird oder nicht.
- **Lassen Sie Ihr Gegenüber aussprechen** und hören Sie **geduldig** zu.
- Wiederholen Sie, was Sie vom anderen verstanden haben.
- Achten Sie stets auf eine **angenehme Lautstärke**, ein **langsames Sprechtempo**, eine **ruhige Atmosphäre** und **genügend Zeit** für das Gespräch - besonders bei Menschen mit Hörbeeinträchtigungen oder kognitiven/mentalenen Einschränkungen z.B. Demenz.
- **Achten Sie auf Ihre Wortwahl** – Worte können bestärken, aber auch kränken!
- Ein empathisches Gespräch kann nicht gelingen, wenn man selbst müde, erschöpft und/oder gerade zu emotionsgeladen ist. **Gönnen Sie sich daher, wenn nötig zunächst Abstand** und generell genügend Ruhe und Erholung in Ihrem Alltag!