

Gefühle in Worte fassen lernen

Was ist wertschätzende Gesprächsführung? Und wie kann sie helfen, Zugang zum Innersten zu bekommen? Psychologin Petra Schrott erklärt im Interview, worauf Lebensberater bei der Gesprächsführung achten sollten.

Gedanken und Gefühle werden oft nicht ausgesprochen. Ängste und Sorgen bleiben dadurch im Verborgenen. Lebensberater können dabei helfen Zugang zum Innersten zu finden und Gefühle und Anliegen in Worte zu fassen. Deshalb ist eine wertschätzende Gesprächsführung das Um und Auf in der Begegnung mit Ratsuchenden.

Aus diesem Grund legte man bei der vierten Ausgabe zur Ausbildung für ehrenamtliche Lebensberater für die bäuerliche Familie den Schwerpunkt auf das Erlernen und Üben von Gesprächsführung. Petra Schrott vom Forum Prävention ist Hauptreferentin dieser Ausbildung. Der „Südtiroler Landwirt“ hat mit ihr ein Gespräch geführt.

Südtiroler Landwirt: Sie sind die Hauptreferentin der Ausbildung. Der Schwerpunkt liegt im Erlernen und Üben von Gesprächsführung. Warum ist das so wichtig?

Petra Schrott: Wenn Menschen miteinander reden, geht es nicht nur um das Sachthema, den Inhalt. In dem, was sie sich sagen, stecken auch Wünsche, Gedanken und Gefühle. Diese werden meist nicht direkt angesprochen. Um auch auf diese „versteckten“ Botschaften eingehen zu können, ist das Erlernen und Üben von Gesprächen wichtig. Erst so ist es uns möglich, andere Menschen zu verstehen, uns selbst verständlich zu machen und Fehlinterpretationen zu vermeiden.

Was genau ist der Unterschied zwischen einem Gespräch mit einer Lebensberaterin und dem Gespräch mit einer Freundin oder dem Partner?

Eine Lebensberaterin (ich verwende jetzt die weibliche Form, da ja mehr Frauen tätig sind) steht im Dienst der Person. Ihre Aufgabe ist es, neutral, wertfrei und unparteiisch auf das Anliegen des Ratsuchenden einzugehen. Ein Gespräch mit einem Freund oder dem Partner kann ebenso hilfreich sein, dieser steht jedoch im Unterschied zur Lebensberaterin mit dem Ratsuchenden in Beziehung, bringt somit sein Persönliches mit ein, ist eventuell sogar selbst involviert. Dadurch fällt es Freunden oder Partnern oft nicht leicht, schwierige Situationen neutral und unparteiisch zu begegnen.

Was sind, in wenigen Worten, die Voraussetzungen für ein gutes Gespräch?

Offenheit, eine wertschätzende und einfühlsame Haltung, sich einlassen können, gut zuhören können.

Was kann ein Gespräch mit einer Lebensberaterin bewirken?

Die Lebensberaterin ist eine ehrenamtliche Mitarbeiterin. Bei den Gesprächen handelt es sich deshalb nicht um professionelle Gespräche im eigentlichen Sinne und sie haben nichts mit psychologischer Beratung zu tun. Vielmehr sprechen wir von einer Begleitperson, zu der eine Vertrauensbasis aufgebaut werden kann. Sie hilft dabei, klare Gedanken zu bekommen, zu ordnen und zu verstehen, um was es bei der Problematik eigentlich geht.

Lebensberater sind also keine Psychologen. Kann gerade deshalb die Hemmschwelle sinken, sich an die Lebensberatung zu wenden?

Genauso ist es. Außerdem ist auch nicht immer ein Psychologe notwendig, wenn man sich in einer Krisensituation befindet. Ein gutes Gespräch mit einer neutralen Person, in diesem Fall mit einer Lebensberaterin tut es oft auch.

Was muss eine Lebensberaterin sonst noch wissen/können?

Die Lebensberaterin ist mit der bäuerlichen Welt vertraut, da es sehr wichtig ist, über ganz konkrete bäuerliche Situationen, wie z.B. Hofübergabe, Konflikte zwischen den Generationen u.a. Bescheid zu wissen. Sie kennt zudem die wichtigen Ämter, Beratungsstellen und Sozialeinrichtungen, um den Ratsuchenden, wenn nötig, die richtigen Kontaktinformationen zu geben um somit eine bestmögliche Unterstützung und Weiterleitung zu ermöglichen. Gleichzeitig soll eine Lebensberaterin ihre eigenen Grenzen kennen, belastende Gespräche nicht nach Hause nehmen, sondern für sich gute Möglichkeiten finden, abzuschalten.

Was braucht es, damit Menschen sich einer fremden Person anvertrauen?

Voraussetzung dafür, dass sich Ratsuchende einer fremden Person anvertrauen ist, die Grundhaltung, welche die Lebensberaterin mitbringt: Echtes Interesse, positive Wertschätzung und die Fähigkeit sich in die Personen einfühlen zu können.

Was sagen Sie Menschen, die zwar spüren, dass etwas nicht rund läuft, die sich aber nicht trauen, bei der Lebensberatung anzurufen?

Ich rate den Menschen erstmal irgendetwas zu tun. Viele finden Erleichterung, Trost und Hilfe in der Kirche, bei Freunden, bei der Arbeit oder durch Ablenkung im Sport bzw. in der Freizeit. Es gibt verschiedene Möglichkeiten mit schwierigen Situationen umzugehen und eine davon ist, sich an die die Lebensberatung der Bäuerinnenorganisation zu wenden.

Wann sollte man sich Hilfe von außen holen?

Wenn eine Person merkt, dass sie mit den gewohnten Strategien, mit denen sie normalerweise ihre Probleme löst, nicht mehr weiter kommt, dann sollte sie sich unbedingt Hilfe von außen holen. ▲

INTERVIEW: NICOLE IRASARA

ZUR PERSON

Petra Schrott



*Derzeitige Tätigkeit
Psychologin, kognitive
Verhaltenstherapeutin
bei FORUM Prävention
und INFES
Arbeitsfelder: Präventi-
onsarbeit, Referenten-*

*tätigkeit und Beratung
Kontakt Lebensberatung für die bäuerliche
Familie
0471 999400 von Montag bis Freitag
von 9.00 bis 12.00 Uhr und von 14.00
bis 18.00 Uhr
E-Mail: lebensberatung@baeuerinnen.it*