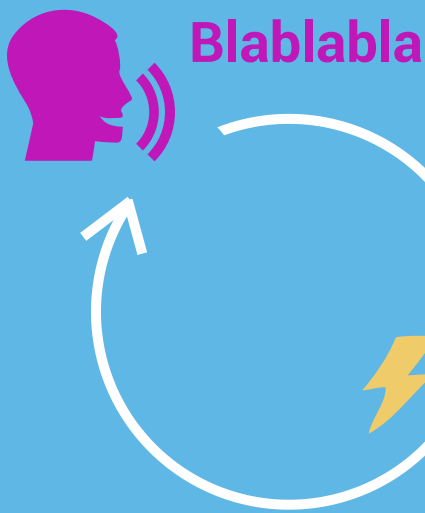


Moderationsskills - Liebevolles unterbrechen



Verstehe den guten Grund für deine Unterbrechung.
Was wird durch die Unterbrechung ermöglicht?
Was für ein Bedürfnis ist gerade unerfüllt?

**Verstehen, was mir als
unterbrechender Person
wichtig ist.**

Verbinde dich mit dem guten Grund, zu unterbrechen.
Nicht die Unterbrechung ist dein Ziel, sondern Bedürfnisse zu erfüllen.

Sprich die Person wohlwollend mit ihrem Namen an.
Wiederhole den Namen, falls die Person dennoch
weiter spricht.
Falls du den Namen nicht kennst, eröffne die Unterbrechung,
indem du dich nach dem Namen erkundigst.

**Unterbrochene Person
mit ihrem Namen
ansprechen**

Halte kurz inne, ehe du weiter sprichst

**Bewusste Pause.
Entschleunigen.**

Benenne, was gerade wichtig und lebendig für die andere Person ist.
Stelle möglichst wenige Mutmaßungen an, sondern beschränke dich
auf das unmissverständlich Sichtbare.

Fasse dich mit 1-2 prägnanten Sätzen so kurz wie möglich.

**Sehen und aussprechen,
was der unterbrochenen
Person wichtig ist**

Kommuniziere nicht die Unterbrechung, sondern deinen
guten Grund für die Unterbrechung und gebe unterbrochenen
Person Kontext. Auch hier, fasse dich so kurz wie möglich.

**Aussprechen, was mir als
unterbrechender Person
wichtig ist**

Wie kann die unterbrochene Person zu dem beitragen,
was dir wichtig ist?
Formuliere einen möglichst konkreten Wunsch.

**Konkreter Wunsch von mir als
unterbrechende Person**

**Reaktion
hören**

Der gute Grund um Unterbrechen

Du merkst, dass du ein Gespräch mit deinem Gegenüber nicht genießt? Durch die Art und Weise, wie dieses Gespräch gerade läuft, kommt wahrscheinlich mindestens eines deiner Bedürfnisse zu kurz. Ich empfehle dir in diesen Momenten, das Gespräch nicht einfach weiter laufen zu lassen, sondern bewusst darauf Einfluss zu nehmen, um für deine Bedürfnisse einzutreten. Viele Menschen untersagen sich in Gesprächen das Unterbrechen, weil sie schlicht die Gewohnheit haben, andere in ihrem Redefluss nicht zu unterbrechen. Sie tun dies im Glauben, dies widerspreche ihren Werten - oder sie möchten vermeiden, dafür von anderen als unhöflich bewertet zu werden. Dies führt zu einem inneren Konflikt. Dieser Konflikt ist nur lösbar, wenn Menschen sich selbst die Erlaubnis geben, aktiv in ein Gespräch einzugreifen, während ihr Gegenüber spricht.

Zunächst möchte ich die Frage aufwerfen, was für dich als unhöflich bzw. höflich gilt: Angenommen du bist gerade ausgesprochen aufgebracht und hast den dringenden Wunsch jemandem davon ausgiebig zu erzählen. Du rufst einen dir sehr vertrauten Menschen an und erzählst eine volle Stunde, was passierte und wie es dir nun geht. Dein Gesprächspartner unterbricht dich während dieser Stunde kein einziges Mal - gesteht dir allerdings dann, dass er bereits nach 15 Minuten eigentlich nicht weiter zuhören wollte. Er hat sich dann 45 Minuten lang Mühe gegeben weiter zuzuhören. Gelungen es dies jedoch nicht. Er hat sich statt dessen darauf beschränkt zu tun, als würde er dir zuhören. Wie wäre es im Nachhinein zu erfahren, dass dein Gesprächspartner das Gespräch 45 Minuten länger hat laufen lassen als es ihm lieb war? Wäre du lieber von dein Gesprächspartner nach 15 Minuten unterbrochen worden? Vielleicht ist es unangenehm auch in dieser Situation, im Redefluss unterbrochen zu werden. Doch für mich und die meisten Menschen, wäre dies wahrscheinlich weit angenehm, als zu erfahren, dass ihnen eine Zeit lang nur widerwillig zugehört wurde. Wie ist es in der Hinsicht für dich?

Wenn wir selbst nicht wollen, dass andere Menschen uns länger zuhören als diese möchten, ist es naheliegend ebenso zu handeln, sprich auch anderen nicht länger zuzuhören als wir selbst möchten. Wenn du üben möchtest, andere zu unterbrechen, wenn diese länger sprechen als dir lieb ist, stehst du vor folgenden Herausforderungen:

Verstehen, was mir als unterbrechender Person wichtig ist.

Bevor du die Person unterbrichst, halte kurz inne und versuche für dich zu klären, warum du sie unterbrechen möchtest. Stelle dir die Frage: Was würde nach der Unterbrechung passieren? Was wünsche ich mir?

Warum? So unterbrichst du nicht mit dem negativen Gefühl, eine Person einzuschränken, sondern etwas Positives zum Gespräch oder dem Wohlbefinden von dir oder anderen beizutragen.

Beispiele aus der Moderation

Ich wünsche mir, dass wir noch andere Menschen zu dem Thema hören.

Ich habe verstanden, was du sagen möchtest und wünsche mir, dass wir zum nächsten Thema gehen.

Ich höre, dass du seit 3 Minuten redest, ich habe aber noch kein Verständnis, worum es geht. Ich wünsche mir Klarheit.

Beispiele aus dem Alltag

Ich empfinde die Diskussion als Monolog, würde mir jedoch einen gemeinsamen Austausch wünschen.

Ich höre, dass du mit einem neuen Thema anfangen möchtest, möchte selbst aber noch etwas zu anderen Thema sagen.

Ich fühle mich mit dem Thema nicht verbunden und wünsche mir einen Themenwechsel.

Unterbrochene Person mit ihrem Namen ansprechen

Bemerke den Zeitpunkt, ab wann du unterbrechen möchtest. Warte nicht auf einen besseren Moment. Lasse die Person einen Gedanken beenden. Dann unterbreche, indem du die Person gelassen und wohlwollend mit ihrem Namen ansprichst. Vermeide einen ermahnenden oder genervten Ton. Wenn die Person weiter spricht, nenne den Namen gelassen ein zweites Mal.

Wenn du den Namen der Person nicht kennst, ist es eine gute Gelegenheit, nach dem Namen zu fragen.

Warum? Es ist sehr schwer, über den eigenen Namen hinweg zu reden. Der natürliche Impuls ist dann inne zu halten und zu hören, warum der eigene Namen genannt wurde. Auch stellt es eine bessere zwischenmenschliche Verbindung zwischen dir und der unterbrochenen Person her.

Die Person fühlt sich besser gesehen, wenn du dich nach ihrem Namen erkundigst und sie mit ihrem Namen ansprichst.

Bewusste Pause. Entschleunigen.

Sobald du die Aufmerksamkeit der unterbrochenen Person hast, halte kurz inne und atme durch. Mache eine kleine Pause.

Warum? Oft empfinden wir selbst das Unterbrechen als unhöflich und unangenehm. Wir versuchen die Unterbrechung daher möglichst schnell und knapp hinter uns zu bringen. Vielleicht haben wir auch das Gefühl, dass wir uns in den Redefluss hineinpressen müssen. Dies führt oft zu Anspannung und einer unfreundlichen Atmosphäre.

Sehen und aussprechen, was für die unterbrochene Person wichtig ist.

Sieh, was der anderen Person wichtig ist und was in ihr lebendig ist. Wenn dir dies nicht klar ist, warte mit der Unterbrechung oder frage sie, was ihr gerade wichtig ist.

Dies kann eine inhaltliche Zusammenfassung, ein gut sichtbares Bedürfnis oder Gefühl sein.

Stelle dabei möglichst wenige Spekulationen an. Liegst du mit deiner Spekulation falsch, führt dies zu weiteren Diskussionen und vielleicht fühlt sich die Person unverstanden.

Halte dich möglichst kurz und versuche es auf den Punkt zu bringen. Es lohnt sich hierfür Aktives Zuhören und Zusammenfassen zu üben.

Warum? Das Unterbrechen wird oft als Ablehnung empfunden. Als Ablehnung dessen, was der Person wichtig ist, vielleicht auch als Ablehnung der Person selbst.

Du und deine Anliegen sind hier nicht erwünscht.

Durch das Aussprechen bezeugst du, was für die Person wichtig ist. Sie fühlt sich darin gesehen und kann mit mehr Leichtigkeit loslassen.

Beispiele:

Ich habe dich so verstanden, dass... *[Inhaltliche Zusammenfassung]*

Ich sehe, dass dir an *[Thema]* *[Inhalt]* sehr wichtig ist.

Ich sehe, dass du verärgert bist.

Ich sehe, wie sehr du von dem Thema begeistert bist.

Ich sehe, wie gerne du mir von *[Inhalt]* erzählen möchtest.

Aussprechen, was mir als unterbrechender Person wichtig ist

Kommuniziere nicht die Unterbrechung, sondern deinen guten Grund für die Unterbrechung und gebe unterbrochenen Person Kontext. Auch hier, fasse dich so kurz wie möglich.

Warum? Kommuniziere was du möchtest - nicht was du nicht möchtest. Für die andere Person ist es viel leichter, zu hören was du möchtest, statt einer Ablehnung. Für dich ist es wichtig, um im nächsten Schritt eine konkrete Bitte an die andere Person zu formulieren.

Konkreter Wunsch von mir als unterbrechende Person

Wie kann die unterbrochene Person zu dem beitragen, was dir wichtig ist?

Formuliere einen möglichst konkreten, für die Person machbaren Wunsch.

Statt als unterbrechende Person zu entscheiden, wie die andere Person zu handeln hat, spielt ihr den Ball mit einer sehr konkreten Bitte zurück. Redet hierbei nicht um den heißen Brei und seid direkt.

Warum? Einen konkreten Wunsch an die Person zu formulieren gibt ihr die Möglichkeiten, sich positiv einzubringen, statt sich "abgewürgt" zu fühlen. Unterbrechung können ein Gefühl von Hilflosigkeit und Verärgerung erzeugen. Die Unterbrechung ist konstruktiver, indem ihr eine Bitte statt einer Forderung stellt.

Reaktion hören

Gib der Person Raum, um auf die Unterbrechung konstruktiv zu reagieren. Sie kann deinem Wunsch direkt nachkommen oder teilen, warum sie mit dem Wunsch nicht mitgehen kann. Stehe trotzdem für dich und als Moderation für die Bedürfnisse der Gruppe ein.

Beispiel

Teilnehmer: Ich möchte das Wort nicht abgeben, ich habe noch nicht alles gesagt.

Moderation: Okay. Überlege kurz, was dir wichtig ist. Bitte halte dich kurz und gebe dann an *[nächsten Teilnehmer]* weiter.

Beispiele für Unterbrechungen

Jannis sieht viele Nachteile eines Vorschlages und spricht sehr ausschweifend darüber

Moderator*in: Jannis - Ich habe gehört, wie wichtig es dir ist, dass die hohen Kosten ausreichend mitgedacht werden und dass du Sorge hast, dass mit dem Geld leichtsinnig umgegangen wird. Ich würde sehr gerne noch weitere Vor- und Nachteile des Vorschlages sammeln, um dann über den Vorschlag zu reden. Ist es für dich okay, wenn wir den Aspekt später wieder aufgreifen?

Judith wiederholt mehrfach ihren Punkt und kommt nicht zum Ende.

Moderator*in: Judith - Ich habe gehört, wie wichtig dir Artenschutz ist und dass du dir wünschst, dass wir das Artensterben in unseren Aktionen sichtbarer machen. Ich fände es schön, dazu noch andere Menschen zu hören. Ich möchte gerne an Annika weiter geben, ist das für dich okay?

Annika ist wütend über etwas, das eben passiert ist. Anschuldigungen werden ausgetauscht.

Moderator*in: Annika - Ich sehe, dass du echt verärgert darüber bist, was hier eben passiert ist. Ich bin mir nicht sicher, wie ich dich und Paul unterstützen kann. Was brauchst du gerade von der Gruppe? Möchtest du, dass wir eine kurze Pause machen?

Meine Mutter redet ohne Punkt und Komma über Menschen, die ich kaum kenne.

Sohn / Tochter: Elke - Ich merke, du möchtest mir gerne erzählen, was alles in der Nachbarschaft passiert ist. Ich würde viel lieber hören, was bei dir los ist und wie es dir geht. Ich habe gehört, dass du dich mit meiner Schwester gezofft hast. Willst du mir erzählen, was los war?

Lösen aus einem zufälligen Gespräch auf einer Party, um andere Menschen kennen zu lernen.

Du: Darf ich dich nach deinem Namen fragen?

Phil: Phil

Du: Phil - ich habe das Gespräch über die Pflege der Grünflächen in der Stadt genossen. Ich möchte gerne noch andere Menschen hier kennenlernen. Hast du einen Tipp, mit wem ich noch reden sollte?

Steve redet immer weiter, obwohl du nicht mehr aufnahmefähig und übermüdet bist.

Du: Steve - Ich merke, wie viel Energie du noch hast und dass du mir noch viel erzählen möchtest. Ich bin müde und nicht mehr aufnahmefähig. Ich möchte für heute unser Gespräch beenden.

Gut unterbrechen zu können macht dein Leben so viel einfacher - und schafft mehr Verbindung mit anderen Menschen. Ich empfehle, das Unterbrechen bewusst zu üben. Hole dir Rückmeldung von Menschen ein, die du kennst.

Wenn du an deiner Kommunikation arbeiten möchtest, helfen dir Kenntnisse in gewaltfreier Kommunikation (GfK). Der Text "Der gute Grund zu Unterbrechen" stammt von dem GfK-Trainer Jochen Hiester, der mich in der Vergangenheit oft unterstützte und mich in einem Workshop auf das Thema Unterbrechen aufmerksam machte. Wenn du dich mit gewaltfreier Kommunikation beschäftigen möchtest, freut er sich sicher über deinen Besuch auf seiner Webseite:

<https://www.gewaltfrei-koblenz.de/>

