

Wertschätzung und Verständnis für den anderen

Ein Grundbaustein für eine gute und stabile Gesprächsbeziehung ist das Mitgefühl anderen und sich selbst gegenüber. Verbale und nonverbale Kommunikation sind gleich wichtig.

Mitgefühl spielt in unserem Leben eine sehr bedeutende Rolle. Fühlen wir uns doch besser verstanden, wenn uns jemand mitfühlend und empathisch begegnet. Respektvoller gegenseitiger Umgang, Angenommensein und die Wertschätzung der eigenen Bedürfnisse bilden den Schlüssel zu gegenseitigem Vertrauen und einem empathischen Miteinander. Dabei spielen nicht nur tröstende und hilfreiche Worte eine bedeutsame Rolle, sondern auch, auf welche Weise diese ausgedrückt werden und wie sie mit der dabei eingesetzten Mimik, Gestik und Körperhaltung übereinstimmen. Nonverbale Kommunikation nimmt also einen Großteil im zwischenmenschlichen Miteinander ein, dies ist uns jedoch nicht immer bewusst. Selbst im Verlauf eines anregenden Gesprächs kann intuitiv ein Gefühl des Unverstandenseins in uns entstehen. Wie kommt das?

Während der Gesprächssituation wird das Gegenüber in seiner Gesamtheit gesehen, es werden sowohl verbale Inhalte als auch nonverbale Reaktionen wahrgenommen. Beide Aspekte werden miteinander verglichen und auf ihre Übereinstimmung hin überprüft. Zeigt sich dabei eine Person in ihren Aussagen und ihrem Handeln als nicht stimmig, kann nur schwer ein allgemeines Gefühl des Verstandenwerdens entstehen. Wenn jemand beispielsweise etwas Trauriges erzählt und der Zuhörer im Verlauf des Gesprächs immer wieder lächelt, ist kaum anzunehmen, dass es ihm gelingt, sich in die Situation einzufühlen. Er zeigt sich inkongruent, selbst wenn dabei tröstende und mitfühlende Worte ausgesprochen werden. Stimmen verbale und nonverbale Kommunikation überein, werden Authentizität, Mitgefühl und Empathie vermittelt. Es entsteht Stimmigkeit auf beiden Seiten und es kann ein Vertrauensverhältnis aufgebaut werden. Wenig hilfreich ist auch, aufgrund belastender Gesprächsinhalte mitzuleiden anstatt mitzufühlen. Denn dabei geht die nötige Distanz zum Problem verloren und das Leid des anderen wird zum eigenen Leid. Mitfühlend sein bedeutet, zu verstehen, wie dem anderen gerade zumute ist, ohne eigenen Leidensdruck.

Empathie ist nicht nur die Bereitschaft, den anderen zu verstehen, sondern schließt ein, sich für die Dauer der Begegnung in seiner ganzen Person öffnen zu können. Nur so kann ein Gefühl von Gegenseitigkeit, Wertschätzung, Bejahung, Liebe und ein Verständnis für die Bedürfnisse anderer entstehen. Mitgefühl anderen und sich selbst gegenüber ist somit ein Grundbaustein für mehr Stabilität in Beziehungen.