Die Empathische Bestätigung (nach Jacques Salomé)

Die empathische Bestätigung nach Jacques Salomé ergänzt das Repertoire der Gewaltfreien/ Wertschätzenden Kommunikation um einen wichtigen Baustein für lebendige und alltagstaugliche Gesprächsverläufe. Nicht immer ist in einer Kommunikationssituation Zeit und Raum dafür, die Gefühle und Bedürfnisse des anderen Menschen empathisch zu ergründen. Manchmal mangelt es schlichtweg an der Bereitschaft dies zu tun. In diesem Fall wäre es nicht authentisch, anders zu handeln. Die Empathische Bestätigung ist eine Möglichkeit, meine Bedürfnisse mit Nachdruck zu vertreten und dem anderen Menschen gleichzeitig zu zeigen, dass er gehört wurde.

Nutze ich die Empathische Bestätigung nach Salomé, treffe ich die bewusste Entscheidung, nicht im ersten Schritt meinen Standpunkt zu bedenken und auszudrücken, sondern ich widme den ersten Schritt bewusst dem anderen Menschen, um ihm zu zeigen, dass ich gehört habe, was er mir mitteilen möchte. Selbst wenn ich die seine Äußerung als unangenehm, ungerecht oder unangemessen erlebe, ist es dennoch sein authentischer Selbstausdruck, den ich ihm in keinem Fall absprechen möchte.

Im nächsten Schritt spreche ich dann über meine Gefühle und meine Bedürfnisse, über das, was mir wichtig ist und bleibe mir somit selbst treu. Ich verzichte bewusst darauf, mich zu rechtfertigen bzw. den anderen Menschen ins Unrecht zu setzen. Ich bestätige den anderen Standpunkt, ohne jedoch beizupflichten oder recht zu geben. Auch hier gilt der Grundsatz der GFK, „verstehen heißt nicht einverstanden sein“.

Ich drücke aus, dass ich das, was ich gehört habe, zwar wahrgenommen habe, es aber dennoch gerne bei dem anderen Menschen lassen möchte. Liegt mir an der Beziehung, kann ich in Aussicht stellen, den Faden an anderer Stelle bzw. zu einem anderen Zeitpunkt in Ruhe wieder aufzunehmen.

Beispiele

Ja, ich höre, dass du jetzt gerne Ruhe hättest und gleichzeitig möchte ich, dass du weißt, dass mir die Angelegenheit im Magen liegt und ich sie gerne jetzt klären würde.

Ich vermute, dass du es gerade so erlebst, als würde ich dich nicht unterstützen. Ich fühle mich erschöpft, benötige Ruhe und werde mich jetzt erst einmal hinlegen. Später können wir gerne noch einmal über die Verteilung der zu erledigenden Arbeiten sprechen.

Ich habe gehört, dass ihnen die Einsatzplanung im Moment schwer fällt, da wir mehrere Langzeiterkrankte haben und im Moment zusätzlich drei Kolleginnen im Urlaub sind. Ich warte seit zwei Jahren auf die zugesagte Stundenreduzierung und brauche jetzt Klarheit, ab wann ich reduzieren kann.

Ja, für dich bin ich gerade ein Prinzipienreiter. Ich selbst brauche gleichzeitig einen klaren Rahmen, an dem ich mich orientieren kann, auch wenn dies für dich gerade schwierig ist.

15 Min. Einzelarbeit, 20 Min. Partnerarbeit

© Beate Waltrup, Empathische Bestätigung.docx