

Paraphrasieren

Einer der grundlegendsten Punkte beim Zuhören ist der **Respekt** für das Gegenüber. Fühlt sich der Patient nicht ernst genommen von uns, ist Vertrauen in die Therapeutin schwierig. Warum sollte er sich auf uns einlassen, wenn wir es auch nicht tun? Daher ist es in einem persönlichen Begegnung sehr wichtig, nicht nur körperlich, sondern auch geistig dabei zu sein.

Wenn wir uns nun also auf den anderen einlassen und **Interesse zeigen** wollen, können wir dies auch aktiv signalisieren. Das geht zum Beispiel durch sogenanntes Back-Channeling – Hörersignale. Diese Hörersignale können durch eine **offene Körperhaltung, regelmäßigen Blickkontakt und auch durch zustimmendes Nicken oder verstehende Laute** (wie z. B. „mh“, „ja“, „aha“) gezeigt werden.

Einen Schritt weiter kann man gehen, indem wir gezielte Fragen stellen oder auch das Gesagte noch einmal **in eigenen Worten zusammenfassen** – also paraphrasieren. Das Paraphrasieren bietet den großen Vorteil, dass wir damit auf sehr einfachem Wege **Missverständnisse vermeiden** können (Wir nehmen Aussagen immer auf verschiedenen Ebenen wahr. Durch das Paraphrasieren und Nachfragen können wir feststellen, ob wir mit unserer Interpretation richtig liegen oder nicht – siehe Vier-Ohren-Modell von Friedemann Schulz von Thun).

Eine Paraphrase kann dabei für verschiedene Zwecke und auf unterschiedliche Weise angewendet werden.

- Verständnis sichern
- Beziehung gestalten
- Versachlichen
- Zeit gewinnen

Verständnis sichern

Bei dieser Form der Paraphrase steht das **Wiederholen der Hauptaussage(n) in eigenen Worten** im Vordergrund. Dies ist ein essentieller Punkt in der Kommunikation. Denn sie sehr anfällig für Störungen und Missverständnisse, weil jeder eine andere Sicht auf die Dinge und die Interpretation von Worten und Gegebenheiten hat. Wenn wir also einfach immer nur von uns ausgehen und annehmen, wir hätten den anderen richtig verstanden, werden wir früher oder später damit auf die Nase fallen. Eine Paraphrase ist hier das Mittel der Wahl: Einfach und effektiv. Durch gezieltes Nachfragen „Habe ich Sie richtig verstanden, dass Sie mit XY meinen, dass ...?“ können wir herausfinden, ob wir mit unserer Interpretation dasselbe meinen, wie unser Gegenüber.

Man könnte jetzt einwenden, dass auch bei der Paraphrase ein weiteres Missverständnis entstehen könnte. Dies ist natürlich nicht vollständig auszuschließen, aber es gibt ja noch weitere Mechanismen, die wir anwenden können, um zu erkennen, ob wir in dieselbe Richtung denken wie unser Gesprächspartner. Situationen wie in manch einer Hollywood Komödie, wo Minutenlang aneinander vorbei geredet wird, sind somit zwar nicht auszuschließen, mit etwas Übung und Fingerspitzengefühl aber doch eher unwahrscheinlich.

Beziehung gestalten

Dies ist sozusagen ein positiver Nebeneffekt des Paraphrasierens: Durch unsere Bereitschaft, uns auf unser Gegenüber einzulassen, signalisieren wir Wertschätzung. Dies wird sich höchstwahrscheinlich auch auf ihn auswirken und ihn dazu bringen, sich auch mehr auf uns und unsere Sichtweise einzulassen. Mit dem Sichern des Verständnisses durch Paraphrasieren und Nachfragen **zeigen wir also auch Interesse am Gespräch und damit an unserem Gesprächspartner**. Das kommt immer gut an.

Versachlichen

Hier geht es um kritische Gespräche, die sehr emotional und damit anfällig für Konflikte sind. Durch eine Versachlichung in der Paraphrase können wir dem Inhalt diesen „Wind etwas aus den Segeln nehmen“. Wir **lassen uns nicht direkt auf die emotionale Spirale ein**, sondern bleiben ruhig und signalisieren einerseits durch die Paraphrase das Verstehen des anderen, vor allem seiner Emotionen, und andererseits können wir durch unser „Ruhig-Bleiben“ auf den anderen ebenfalls beruhigend wirken. Das heißt, diese Art des Paraphrasierens gibt nicht (nur) den sachlichen Inhalt mit eigenen Worten wieder, sondern beschäftigt sich vor allem mit den Emotionen, die der andere damit verbindet. Sie dient hier also als Mittel zur **Vermeidung einer emotionalen Eskalation** bzw. trägt zur Deeskalation bei.

Zeit gewinnen

Dies gilt für beide Seiten. Zum einen können wir selbst durch das Paraphrasieren Zeit gewinnen, um **über das Gesagte nachzudenken** und eine Antwort zu finden und zum anderen hat unser Gesprächspartner Zeit, **seine Aussage Revue passieren zu lassen**, sie zu überprüfen, zu ergänzen oder zu überdenken.