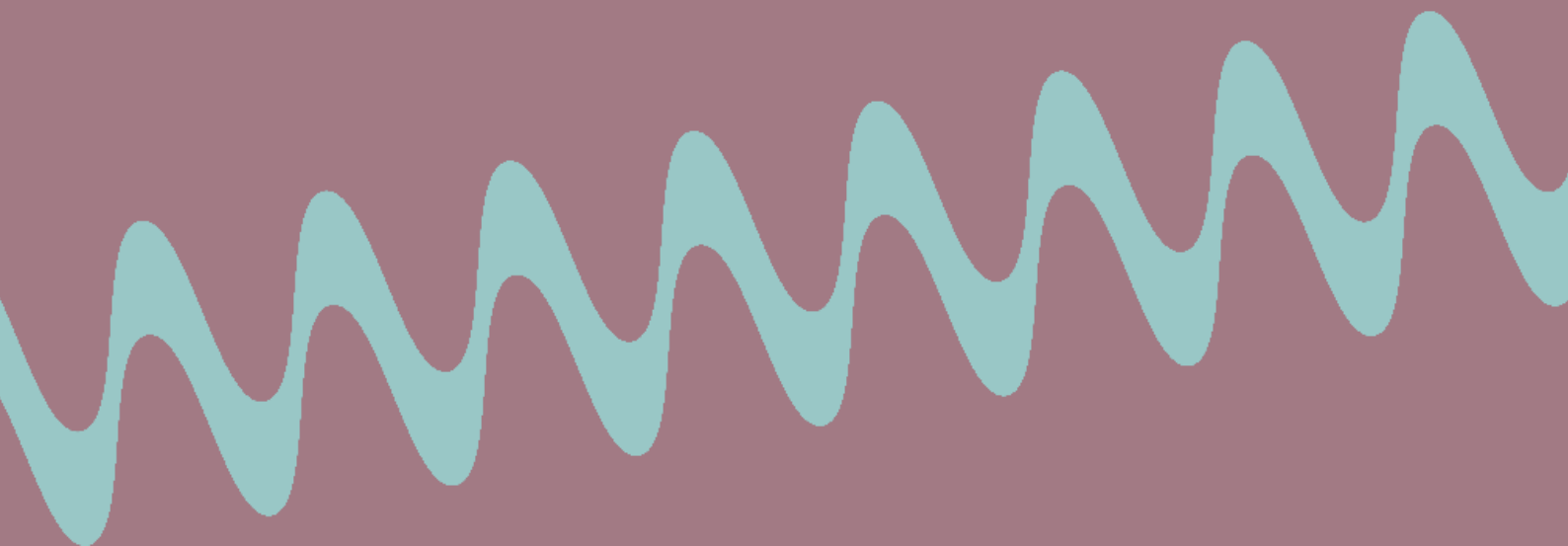


Rückblick auf das Plaudernetz-Webinar am 17. Oktober 2022

# Ende gut, alles gut – Wie beende ich Gespräche positiv?

Bei unserem letzten Webinar haben wir uns intensiv mit der Frage beschäftigt, warum es uns manchmal so schwer fällt Gespräche im Plaudernetz zu beenden.

Und viel wichtiger: Wie wir es schaffen Gespräche positiv zu beenden, sodass auf beiden Seiten **ein gutes Gefühl bleibt**.



## 1. Vom Sinn eines guten Endes

Wir alle kennen so eine Situation: Man hat Freunde eingeladen und verbringt viele schöne Stunden mit Essen, Trinken, guten Gesprächen und herzlichem Lachen. Die Zeit vergeht, man wird müde und hätte gerne, dass sich die Gäste langsam auf den Heimweg machen. Aber sie machen keine Anstalten. Natürlich will man nicht unhöflich sein, findet jedoch keine Worte, das eigene Befinden zum Ausdruck zu bringen. Als die Freund\*innen dann endlich gegangen sind, bleibt ein schales Gefühl. Der wunderbare Abend, das gute Miteinander ist weniger spürbar, als die Müdigkeit und die Enttäuschung darüber, dass die Freund\*innen es nicht bemerkt haben. Vielleicht überlegt man sogar, diese Freund\*innen so bald nicht wieder einzuladen. Das ist doch sehr schade. Das Gute, das in der Begegnung geschehen ist, hat durch das nicht gelungene Ende ein Stück seines Wertes eingebüßt.

**Etwas gut zu beenden, heißt das, was gelungen und gut war, zu würdigen und dafür dankbar sein zu können.**

Den Freund\*innen hätte man vielleicht sagen können: „So ein netter Abend war das mit euch. Wir sind so froh, dass es euch gibt und wir uns so gut verstehen. Danke, dass ihr gekommen seid. Aber seid mir jetzt nicht böse, ich bin schon ziemlich müde und würde es toll finden, wenn wir uns bald mal wiedersehen. Sollen wir uns gleich etwas ausmachen?“

Im Sinne von Würdigung und Dankbarkeit ist es sinnvoll und üblich Lebensphasen gut zu beenden.

Das geschieht manchmal schon am Ende des Kindergartens, und natürlich ist die Maturafeier ein würdiger Abschluss einer wichtigen Zeit. Aber auch bei einem Berufswechsel oder dem Übergang in die Pension ist eine Abschiedsfeier eine Möglichkeit, sich an viel Gelungenes und an wertvolle Beziehungen dankbar zu erinnern.

Nicht selten fühlt man sich am Ende eines guten Gesprächs ähnlich **beschenkt, bereichert und dankbar**.

## 2. Gespräche beim Plaudernetz gut beenden

In den Kleingruppen während des Webinars haben wir gehört, dass viele Gespräche harmonisch enden und beide Gesprächspartner\*innen zufrieden auflegen.

Schwierig wird empfunden, wenn Anrufer\*innen übergriffig und aggressiv sind, ohne Unterlass reden und wir nicht zu Wort kommen, wenn man einfach nicht zusammenkommt.

## Drei Thesen vorweg

1. Ein Gespräch beginnt schon vor dem Beginn des Gesprächs, nämlich mit den jeweiligen **Vorstellungen, Wünschen und Erwartungen**.
2. Ein Gespräch hat verschiedene Phasen: **Begrüßung, Verlauf, Ende**. Es kann aber in jeder Phase sinnvoll und notwendig sein, es zu beenden.
3. Wir müssen das Gespräch nicht einfach laufen lassen. Wir können es **führen und gestalten**, besonders auch das Ende.

## 3. Phasen eines Gesprächs

### A. Vor dem Gespräch: Erwartungen, Vorstellungen, Wünsche

**Anrufer\*in** möchte ein wenig plaudern oder sich den Frust von der Seele reden oder sucht eine/n Partner\*in oder ist depressiv.

Anrufer\*in wünscht sich, dass jemand zuhört oder möchte sich austauschen oder sich sexuell stimulieren.

**Plauderpartner\*in** freut sich auf das Gespräch, möchte sich austauschen, zuhören, wünscht sich, dass es der Anrufer\*in nach dem Gespräch bessergeht. Oder sie/er befürchtet, dass wieder ein alkoholisierter Mann am Telefon ist oder sie/er hat eigentlich keine Zeit und hebt trotzdem ab, weil sie/er denkt, es wird eh nicht lange dauern.

**Wenn die Erwartungen der Gesprächspartner\*innen ähnlich sind, ist die Wahrscheinlichkeit, dass es eine gute und hilfreiche Begegnung wird, sehr hoch.**

Wenn sie unterschiedlich sind, ist es sinnvoll und hilfreich, dass die Plauderpartner\*innen die jeweiligen Bedürfnisse artikulieren.

### B. Begrüßung, Vorstellung

Bei einem Telefongespräch sehen wir einander nicht. Wir hören nur die Stimme und den Atem. Obwohl räumlich weit voneinander getrennt, sind wir uns dadurch näher als bei einem persönlichen Gespräch. In uns entstehen Bilder, wie die/der Gesprächspartner\*in sein könnte oder ob wir vielleicht schon einmal miteinander gesprochen haben, ob wir positive oder nicht so gute Erinnerungen daran haben. Je nachdem kann es dann bereits zu Beginn sinnvoll sein, das **Gespräch zu führen**.

Selbstverständlich ist eine freundliche Begrüßung, die Frage nach dem Befinden und ein grundsätzliches Interesse am Gegenüber.

- Anrufende (A), die sich schwertun, ein Gespräch zu beginnen, werde ich ermutigen. Ich werde ihnen Zeit lassen, sie nicht drängen, vielleicht etwas fragen oder ihnen etwas Belangloses erzählen.
- Bei A., die gleich sehr forsch sind, werde ich achtsam sein. Ich werde ganz sicher nicht alle Fragen zu meiner Person beantworten. Manchmal ist es sinnvoll, statt der „Du-Anrede“ zum „Sie“ überzugehen. Das schafft ein Stück gesunde Distanz und kann ganz hilfreich sein.
- Bei A., die deutlich alkoholisiert sind, werde ich abwarten, ob ein Gespräch möglich sein wird.
- Bei A., die aggressiv, respektlos und übergriffen sind, macht man deutlich, dass es sich offensichtlich um ein Missverständnis handelt. „Sie haben beim Plaudernetz angerufen. Ich kann nicht mit Ihnen reden, wenn Sie so respektlos sind. Ich werde jetzt auflegen.“

### C. Verlauf des Gesprächs

Bei einer guten Begegnung gibt es immer ein für beide Seiten angenehmes Geben und Nehmen. Wir finden ein Thema, das uns beide interessiert, wir hören einander zu und nehmen Anteil.

#### Schwierige Situationen können sein:

- Der A. redet ohne Unterlass, kommt von einem Thema zum anderen.
- Oder, ich habe Probleme zu verstehen, was er/sie will.
- Oder der A. jammert die ganze Zeit, alle anderen sind schuld, der eigene Anteil kann nicht wahrgenommen werden.
- Oder: der A. hat andere Werte, schimpft z. B. über Ausländer\*innen.

#### Hilfreich ist das, was mir auffällt anzusprechen:

- „Du hast so viel auf dem Herzen, so viel, was dich belastet. Wir können in diesem Gespräch nicht über alles reden. Was wäre dir denn das Wichtigste?“
- „Mir fällt auf, dass du mit Vielem in deinem Leben unzufrieden bist. Das muss schwer zum Aushalten sein. Was würdest du dir von mir in diesem Gespräch wünschen?“
- „Entschuldige. Ich möchte dich kurz etwas fragen: Du hast mir jetzt schon sehr viel erzählt. Soll ich dir einfach weiter zuhören, dann tue ich das gerne noch ein paar Minuten. Oder möchtest du, dass wir miteinander reden? Dann müsstest du mich auch zu Wort kommen lassen.“

Wenn das Gespräch schon eine Zeit lang dauert und es abzusehen ist, dass es dem/der A. schwer fällt, ein Ende zu finden, ist es sinnvoll, das baldige Ende anzukündigen, um dann noch ein wenig Zeit zum Reden zu haben und es nicht zu einem abrupten Ende kommen muss.

- „Wir reden ja nun schon eine Zeit lang miteinander. Ich finde wirklich bemerkenswert, was du mir erzählt hast.“  
An dieser Stelle kann man eine kurze Zusammenfassung des Gehörten machen. Der/die A. fühlt sich dadurch wahrgenommen, gehört und ernst genommen.
- „Wir werden das Gespräch demnächst beenden. Gibt es noch etwas, was Dir wichtig ist?“
- „Wir werden unser Gespräch dann bald beenden. Was ich dir schon jetzt sagen möchte, ist, dass ich sehr gerne mit dir gesprochen habe und eine große Hochachtung davor habe, wie du die Herausforderungen deines Lebens bewältigst.“
- „Wenn wir das Gespräch demnächst beenden, was wirst du denn heute noch machen?“

**Wichtig: Wenn man sich um Anrufende sorgt, weil sie sich in einer schwierigen oder krisenhaften Lebenssituation befinden, sollte man unbedingt darüber reden, was sie nach dem Gespräch machen können.**

Nachfragen, wen sie noch kontaktieren können, wer zu ihnen kommen könnte. Ermutigen Telefonseelsorge oder ein Krisenzentrum anzurufen. Nachfragen, ob A. in Behandlung ist und ob er/sie Therapeut\*in kontaktieren kann.

## D. Beendigung des Gesprächs

Am Ende des Gesprächs geht es um ein gutes Sich-Verabschieden. Es ist schön, sich zu bedanken und dem/der A. gute Wünsche mit auf den Weg zu geben“.

- „Danke für das gute Gespräch und dein Vertrauen.“
- „Danke für das Gespräch, ich habe sehr gerne mit dir geredet.“
- „Ich wünsche dir für das, was du dir vorgenommen hast, viel Kraft.“
- Ich wünsche dir, dass du auch weiterhin so viel Freude mit...hast.“

Ende gut, alles gut – Gespräche positiv beenden

Auf die Frage eines Wiederhörens: „Beim Plaudernetz werden die Anrufe anonym verbunden. Wir sind viele und alle sind nett. Du hast die Chance mit anderen Plauderpartner\*innen wieder ein gutes Gespräch zu haben. Es war super, dass wir dieses Mal miteinander verbunden worden sind. **Nehmen wir es einfach als Geschenk.**“

Wenn jemand trotz allem nicht aufhören will, dann kann man auch das beschreiben: „**Sie würden gerne noch länger reden. Ich möchte das Gespräch jetzt aber beenden. Ich wünsche Ihnen noch einen schönen Tag.**“ und dann legt man auch wirklich auf!!!



Hier findet ihr ein Foto von Plauderpartner\*innen, die beim Webinar am 17. Oktober dabei waren.



Wir laden regelmäßig zu Webinaren und unseren Plaudernetz-Cafés ein und würden uns freuen, wenn du bei einer der nächsten Veranstaltungen dabei sein könntest.

**Bis dahin wünschen wir euch viele nette und bereichernde Begegnungen im Plaudernetz!**

Dein Plaudernetz-Team