

## Plaudern und mehr – Grenzen und Herausforderungen in Gesprächen beim Plaudernetz

**Plaudern** – bedeutet laut Duden, sich gemütlich und zwanglos zu unterhalten, ein nettes, lockeres und unbefangenes Gespräch zu führen. Plaudern verfolgt kein Ziel, ist keine Beratung, keine Belehrung, keine Diskussion. Beim Plaudern kommt man mit anderen Menschen ganz einfach in Kontakt. Wenn man gerade niemanden hat, mit dem man plaudern könnte, dann kann man beim Plaudernetz anrufen.

Für Plauderpartner\*innen stellt sich die Situation nicht immer so locker dar, denn manche Anrufer\*innen haben es nicht leicht in ihrem Leben. Sie sind bedürftig und oft anstrengend. Hier sind ein paar mögliche Situationen und Anregungen, wie du als Plauderpartner\*in damit umgehen könntest. Es sind wirklich nur Anregungen. Wir wissen, wie einzigartig, authentisch und persönlich ihr eure Gespräche führt.

- **Ich mache mir Sorgen um die Anruferin und weiß nicht, wie ich ihr helfen könnte**

Beim Plaudernetz kann jede/r anrufen. Im Laufe eines Gesprächs kommt man als Plauderpartner\*in (PP) darauf, dass die Probleme, die geschildert werden, gravierend sind.

**Was kann das Plaudernetz:** Menschen sind dankbar, wenn sie über ihre Probleme reden können und noch dankbarer, wenn ihnen wirklich jemand zuhört. Wenn du das Gefühl hast, dass der/die Anruferin (A) mehr braucht, als ein Gespräch, dann kann eine wichtige Unterstützung sein, zu ermutigen, weitere Hilfe in Anspruch zu nehmen. „Ich bin betroffen von dem, was du mir erzählt hast. Nimmst du professionelle Hilfe in Anspruch? Wann kannst du deinen Therapeuten wiedersehen? Was hat dir in der Vergangenheit schon geholfen? Wir sind hier beim Plaudernetz. Ich kann dir nicht helfen, aber ich möchte dir Mut machen, zu einer Ärztin zu gehen (oder zu einer Beratungsstelle oder die Telefonseelsorge anzurufen, die noch mehr Adressen kennt)“.

Viele, die beim Plaudernetz anrufen, sind bereits in Betreuung oder Behandlung. In diesem Fall können wir zwischen den ärztlichen Kontakten durchs Plaudern und unser Dasein den Alltag für sie ein wenig leichter machen. Aber es ist wichtig, immer darauf hinzuweisen, dass das Plaudernetz zum Plaudern da ist und psychosoziale Hilfe wo anders gesucht werden muss.

- **Der Anrufer erzählt immer wieder dasselbe**

Dafür gibt es viele mögliche Gründe, z.B. Demenz. Ein anderer Grund könnte in einer früheren Krise oder Verletzung liegen, die chronisch geworden ist. Man kann es vergleichen mit einer Schallplatte, die einen Kratzer hat. Die Nadel bleibt in einer Rille hängen und spielt immer dieselbe Stelle – wieder und wieder. In der Krise bietet die Rille Schutz, später ist sie hinderlich und führt zu psychischen Problemen und Vereinsamung.

**Was kann das Plaudernetz:** Es tut den Anrufer\*innen gut, dass jemand da ist, sie wahrnimmt, sie anhört, ihnen menschliche Zuwendung schenkt. Du kannst aber versuchen, den Redefluss zu unterbrechen und auf die Tagesaktualität zu sprechen kommen. „Das hast du mir schon erzählt. Ich weiß, dass das schwer für dich ist. Wie geht es dir heute? Hast du schon etwas gegessen? Was wirst du heute noch machen?“ Vielleicht kann man auch selber ein Thema einbringen, z.B. Haustiere oder Musik, Bücher oder Filme. Viele dieser Anrufer\*innen können im Gespräch nicht selbst ein Ende finden. Da ist es gut und wichtig, das Ende zu gestalten: „Was wirst du machen, wenn wir das Gespräch dann beenden?“ „Ich wünsche dir für heute noch einen schönen Tag und viel Freude mit deinen Katzen.“

- **Ich wurde schon mehrmals mit derselben Anruferin verbunden**

Die Verbindung zwischen A und PP erfolgt elektronisch und zufällig. Trotzdem kann es passieren, dass A und PP wieder zusammenkommen. Besonders, wenn PP bereit sind, viele Gespräche entgegen zu nehmen und A öfter anrufen. Manchmal freut man sich ja, wenn man wieder auf einen netten A trifft. Manchmal ist man irritiert und weiß schon nicht mehr, was man mit dem A reden soll. Und manchmal ist einem ein A auch nicht wirklich angenehm und man möchte nicht schon wieder mit ihm reden.

**Was kann das Plaudernetz:** Es ist gut, die Situation anzusprechen: „Es ist interessant - die Technik hat uns wieder zusammengebracht. Wir haben ja schon öfter miteinander gesprochen. Für mich würde es gut passen, wenn wir heute nicht plaudern, sondern du nochmal anrufst und dadurch die Möglichkeit hast, mit einer anderen PP zu reden. Da ergibt sich sicher ein neues und interessantes Gespräch für dich. Wir wissen einander ja gar nichts Neues mehr zu sagen. Ich wünsche dir noch einen schönen Tag.“ Wenn der A insistiert, mit dir weiter zu reden, kannst du überlegen, was du willst. Wenn du nicht willst, dann sage ganz einfach: „Sei mir nicht böse, aber ich möchte das Gespräch für heute beenden.“

- **Der Anrufer ist im Gespräch rassistisch**

Manche Menschen, die beim Plaudernetz anrufen, fühlen sich im Leben zu kurz gekommen. Sie haben den Eindruck, dass Flüchtlinge und Migrant\*innen mehr vom Staat bekommen als sie. Manche leben in Häusern, die von vielen Migrant\*innen bewohnt werden, fühlen sich fremd und haben manchmal auch Angst, besonders, wenn sie unter einer psychischen Erkrankung und dem Gefühl verfolgt zu werden, leiden.

**Was kann das Plaudernetz:** Gut ist nicht bei allgemeinen Phrasen zu bleiben, sondern über die persönliche Betroffenheit zu sprechen. „Hast du persönlich schlechte Erfahrungen gemacht?“ „Ja, ich kann das gut verstehen, dass du dich manchmal fremd fühlst, das ist nicht angenehm.“ Bei allgemeinen Werturteilen: „Da habe ich andere Erfahrungen gemacht. Ich kenne persönlich viele Menschen aus anderen Ländern, die hier arbeiten und die einfach nett sind.“ Wenn jemand beim Schimpfen bleibt: „Entschuldige, aber ich sehe mich nicht in der Lage, das Gespräch mit dir weiter zu führen. Ich wünsche dir trotzdem noch einen schönen Tag. Auf Wiedersehen.“

- **Die Anruferin redet ohne Unterlass, jammert über Gott und die Welt und nimmt mich gar nicht wahr**

Es gibt Anrufer\*innen, die nur begrenzt in der Lage sind, sich auf einen anderen Menschen einzulassen. Manchmal liegt der Grund in der frühen Kindheit, wenn die Eltern dem Kind nicht das Gefühl geben konnten, geliebt zu sein, denn dann kann sich keine gesunde Persönlichkeit entwickeln. Manchmal haben im Laufe des Lebens Ereignisse dazu geführt, dass sich Menschen in bestimmter

Weise verändern. Ein Mensch, der sein Gegenüber nicht wirklich wahrnehmen und nur schwer eine Beziehung aufbauen kann, ist auf jeden Fall sehr alleine.

**Was kann das Plaudernetz:** Viele dieser A sind wirklich sehr isoliert, weil es wenige Menschen gibt, die sie auf Dauer aushalten. Wichtig ist, dass du dir als PP nichts von der anrufenden Person erwartest, sonst bist du enttäuscht. Wenn du - ohne etwas zu wollen – einfach da bist, schenkst du dieser Frau, bzw. diesem Mann für eine kurze Zeit ein wenig menschlicher Wärme. Das ist ein großes und wunderbares Geschenk. Ins Gespräch kannst du dich mit Bemerkungen einbringen, wie: „aha... oje... das tut mir leid...“. Wenn die A von dir wissen will, was sie machen soll, halte dich zurück. Meistens werden deine hilfreichen Gedanken sofort abgekanzelt. Stattdessen kannst du sagen: „Ich höre, dass du es nicht leicht hast und dass du schon Vieles versucht hast. Es tut mir leid, dass du leidest. Ich glaube nur nicht, dass ich dir hier helfen kann.“ Und ganz wichtig: Du musst das Gespräch beenden. Die anrufende Person kann es nicht (und wenn, dann oft nur durch aggressives Auflegen). Du kannst sagen. „Für heute möchte ich das Gespräch beenden. Du hast es nicht leicht. Ich wünsche dir viel Kraft und alles Gute. Auf Wiedersehen.“

- **Die Anruferin ist wortkarg und ich komme nicht ins Gespräch**

Besonders depressiven Menschen fällt es oft schwer, sich zu äußern. Sie rufen beim Plaudernetz an, weil sie nicht alleine sein wollen und für sie ist es schon eine Großtat, angerufen zu haben. Aber dann sind sie wortkarg und man muss ihnen jedes Wort aus der Nase ziehen. Das ist irritierend und vielleicht sogar ärgerlich, weil man doch meint, dass nur jemand anruft, der tatsächlich ein Gespräch will.

**Was kann das Plaudernetz:** Aufgrund der Depression sind Betroffene oft antriebslos und alleine. Es ist wunderbar, wenn sie anrufen und jemand abhebt. Mehr wollen sie oft gar nicht. „Du hast beim Plaudernetz angerufen. Ich bin die Marlies. Ich habe jetzt Zeit für dich. (Pausen lassen) Hast du heute schon etwas gegessen? (Pause) Bei mir scheint heute die Sonne, ich freue mich darüber. Bei dir auch? (Pause) Ich merke, dass es dir schwer fällt zu reden. Stimmt das? (Pause) Ich bleibe jetzt noch ein wenig da, aber dann werde ich mich verabschieden. Passt das für dich? (Pause) Ich wünsche dir alles Gute.“ – Es ist wunderbar, wenn ein anderer nichts von mir will, keine Erwartungen an mich hat. Mich einfach so nimmt, wie ich bin.

- **Die Anruferin fragt mich aus**

Wenn jemand beim Plaudernetz anruft, stelle ich mich vor. Hallo, ich bin die Marlies vom Plaudernetz. Und meistens antwortet dann die A: Hallo Marlies, und ich bin die Christine. Das kann schon der Beginn eines netten Miteinanders sein. Unangenehm ist es, wenn die Anruferin alles Mögliche von mir wissen will. „Bist du verheiratet? Hast du Kinder? Wie alt sind deine Kinder? Hast du einen Mann? etc.

**Was kann das Plaudernetz:** Situationen, in denen Menschen übergriffig sind und den nötigen Respekt und Abstand nicht einhalten, gibt es auch im Alltag. Es ist manchmal nicht leicht, aber wichtig, Grenzen zu ziehen. Man kann durchaus sagen: „Du willst aber viel wissen.“ Und dann das Thema wechseln: „Worüber möchtest du denn gerne mit mir sprechen?“ Bei penetrantem Nachfragen

kann man auch sagen: „Weißt du, wir sind hier beim Plaudernetz und ich möchte gerne mit dir plaudern, aber ich möchte nicht ausgefragt werden. Bitte sei so gut und respektiere das.“

- **Der Anrufer ist betrunken**

Beim Plaudernetz kann man anrufen – von zuhause, ungewaschen, betrunken, in einem Chaos, das kaum jemand betritt. Über das Telefon sehen wir nicht das Durcheinander und riechen nicht, wenn es stinkt. Dadurch können wir Menschen nahe sein und sie können sich ein Stück ihrer Würde erhalten.

Menschen, die an einer Suchterkrankung leiden, sind besonders nach einigen Jahren der Sucht, isoliert, weil sich ihre Mitmenschen zurückziehen. Beim Plaudernetz suchen sie Kontakt.

**Was kann das Plaudernetz:** PP haben in jedem Fall die Souveränität ein Gespräch zu führen oder es auch abzulehnen. Wenn jemand sehr betrunken ist, hat es gar keinen Sinn zu reden. „Es tut mir leid, aber wir können nicht miteinander reden. Sie können gerne wieder anrufen, wenn sie nüchtern sind.“ Manche Männer tun sich von Haus aus schwer, aus sich herauszugehen und können erst dann reden, wenn sie etwas getrunken haben. Für sie ist es dann schön, wenn ihnen jemand zuhört. Manche, die zu viel getrunken haben, neigen im Rausch zu Selbstmitleid, klagen sich an, wollen eine Absolution. Die macht wenig Sinn.

Stattdessen ist es auch wichtig darauf aufmerksam zu machen: „Wir sind hier das Plaudernetz. Ich kann dir nicht helfen. Es tut mir leid, dass du vom Alkohol abhängig bist. Es gibt ärztliche Hilfe. Bitte nimm sie in Anspruch.“

**Danke, dass du beim Plaudernetz mitmachst und auch Menschen anrufen können, die sonst kaum Gehör finden.**

**Bitte schau auch auf dich und setze Grenzen, wo es notwendig ist. Wenn du ein Gespräch erlebst, das gegen die Plaudernetz-Regeln verstößt, melde uns das bitte zeitnah. Nur dann können wir handeln.**

f.d.I.v. Marlies Matejka

Juni 2024