

Angelika Treibel

Fünf Grundregeln für Gespräche mit Betroffenen von sexuellen Grenzverletzungen, Gewalt und anderen hoch belastenden Ereignissen

Hier finden Sie 5 Regeln für die Gesprächsführung mit Menschen, die von einem hoch belastenden Ereignis betroffen sind.

Wie kam es zu diesen Regeln?

Angeregt wurde die Entwicklung dieser Regeln durch die Nachfrage von Studierenden der Hochschule Mannheim im Jahr 2015. Sie hatten mich gefragt, worauf es denn ankäme, wenn man mit Betroffenen von Gewalt zum ersten Mal spricht. Mein erster Gedanke war, dass die Beantwortung dieser Frage ein abendfüllendes Thema sei. Und so blieb ich den Studierenden die Antwort auf diese Frage zunächst schuldig. Ich habe mir dann darüber Gedanken gemacht, ob es nicht doch sehr eingrenzbar und klar benennbare Aspekte sind, die den positiven Verlauf insbesondere eines "ersten Gesprächs" bestimmen.

Ich habe mir hierzu folgende Fragen gestellt:

Was ist die Summe meiner Erfahrungen aus Gesprächen mit Betroffenen? Welche fachlichen Erkenntnisse gibt es? Was ist das Gemeinsame an den Gesprächen, von denen ich selbst sagen würde, dass sie "gut verlaufen" sind? Auf welche Gesprächssituationen genau möchte ich mich beziehen?

Gewissermaßen als "Blaupause" für die Entwicklung der Regeln diente, dass man unerwartet in die Situation kommt, von jemandem ins Vertrauen gezogen zu werden, der oder die Opfer eines sexuellen Übergriffs oder von Gewalt geworden ist und sich möglicherweise zum ersten Mal jemandem anvertraut. Also eine Situation, die einerseits hohe Sensibilität verlangt und gleichzeitig zu einem hohen eigenen Stresslevel führt. Für solche Situationen sind die Regeln gedacht.

Die "5 Regeln" waren also die Antwort auf meine Fragen und die Frage der Studierenden.

Seit dem habe ich die Regeln in unterschiedlichen Kontexten und Variationen als grundlegende Orientierungshilfe vermittelt und dazu sehr positive Rückmeldungen erhalten.

Zielsetzung der Regeln ist es, dazu beizutragen, dass

- das Gespräch für die betroffene Person hilfreich ist,
- Sie als Gesprächspartner*in geschützt werden,

- die betroffene Person geschützt wird,
- der Bewältigungsprozess der betroffenen Person positiv beeinflusst wird,
- die betroffene Person über die Situation hinaus bedarfsgerecht Unterstützung bekommt.

Die Regeln sind eher an einem zufälligen oder privaten Kontext eines Gespräches orientiert, weniger an einem professionellen Setting. Wenn Sie Gespräche mit Betroffenen in einer klar definierten professionellen Rolle führen, dann ergeben sich hieraus möglicherweise weitere bzw. andere Regeln. "Falsch" sind die Regeln auch für ein professionelles Setting nicht. Auch hier können sie eine hilfreiche Orientierung sein.

Die 5 Regeln im Überblick:

- 1. Seien Sie präsent.**
- 2. Achten Sie auf sich selbst.**
- 3. Fragen Sie nach Bedürfnissen.**
- 4. Bauen Sie Brücken.**
- 5. Kommentieren Sie nicht.**

Wenn Sie diese Regeln zitieren, bitte folgende Quelle angeben:

Treibel, Angelika (2015). Fünf Grundregeln für Gespräche mit Betroffenen von sexuellen Grenzverletzungen, Gewalt und anderen hoch belastenden Ereignissen.
[online im Internet]: www.angelika-treibel.de/regeln.html

Zu den Regeln im Einzelnen:

Grundsätzliches

Die "5 Regeln" sind "Meta-Regeln". Das heißt, sie beschreiben Prinzipien und Haltungen, und keine konkreten Gesprächsinhalte. Jedes Gespräch verläuft anders, deshalb ist es unmöglich, konkrete Inhalte vorzugeben.

zu Regel 1: Seien Sie präsent.

Das ist vielleicht die wichtigste der Regeln. Sie bedeutet: Seien Sie präsent und mit Ihren Sinnen aufmerksam für die konkrete Situation und Ihr Gegenüber! Betroffene spüren meist, ob jemand wirklich anwesend ist oder nicht. Sie müssen nichts tun oder leisten, aber eben für die/den Betroffene/n in der Situation anwesend und ansprechbar sein. Hören Sie einfach zu. Seien Sie aufmerksam für das, was Ihnen mitgeteilt wird, ohne es zu bewerten oder in Frage zu stellen.

Beispiel: Es kann wichtiger sein, ohne Worte ein Taschentuch reichen, wenn jemand weint, als etwas "Schlaues" zu sagen.

zu Regel 2: Achten Sie auf sich selbst.

Es ist hilfreich, wenn Sie in der Gesprächssituation im Kontakt mit sich selbst bleiben und sich nicht in der Situation "verlieren". Wenn Sie gemeinsam mit der betroffenen Person psychisch "abstürzen", ist das vielleicht solidarisch, aber für beide nicht hilfreich. Achten Sie auf Ihre Grenzen. Machen Sie transparent, wie es Ihnen geht, wenn die Situation es erfordert. Formulieren Sie dabei "Ich-Botschaften".

Beispiel: Wenn Sie nach zwei Stunden Gespräch am Ende von Konzentration und Energie sind, ist es sinnvoll, aktiv damit umzugehen. So können Sie beispielsweise zum Ausdruck bringen: "Ich merke, dass ich mich gerade nicht mehr richtig konzentrieren kann. Es ist mir aber sehr wichtig, dass wir unser Gespräch fortsetzen. Ich würde mir jetzt kurz etwas zu trinken holen und das Fenster öffnen, dann bin ich wieder da."

Wenn Sie eine/n Betroffene/n über längere Zeit begleiten, können Sie sich zu Ihrer Entlastung selbst psychologische Hilfe in einer allgemeinen psychologischen Beratungsstelle suchen oder auch in einer Fachberatungsstelle (s. Regel 4).

zu Regel 3: Fragen Sie nach Bedürfnissen.

Jeder Mensch ist anders. Auch wenn es typische Bedürfnisse von Betroffenen gibt, können Sie nicht wissen, was eine Person in einer konkreten Situation braucht, wenn sie es nicht direkt äußert, oder Sie danach gefragt haben. Es kommt leider häufig vor, dass danach nicht gefragt wird. Dies gilt insbesondere auch für Kinder. Selbst als professionelle Person können Sie nicht wissen, was dieser konkreten Person in dieser konkreten Situation hilft, wenn es nicht klar kommuniziert wurde. Deshalb: Fragen Sie danach!

Beispiel: Fragen Sie ganz direkt: Was kann ich tun, um Dich/um Sie zu unterstützen? Was brauchst Du/was brauchen Sie jetzt im Moment?

zu Regel 4: Bauen Sie Brücken.

Ihr Gespräch ist irgendwann beendet. Es ist hilfreich, gemeinsam zu besprechen,

a) was die/der Betroffene direkt nach dem Gespräch tut und
b) eine mittelfristige Perspektive (nächste Tage/Wochen) zu besprechen.

Beispiel: zu a): Wenn ich jetzt den Hörer auflege, was machst Du/was machen Sie dann? Wenn Du nachher zu Hause ankommst/wenn Sie nachher zu Hause ankommen, was machst Du/was machen Sie dann?
zu b): nach Absprache mit der/dem Betroffenen Weitergabe der Telefonnummer einer Hilfeeinrichtung und Klärung der Frage, wann sie/er dort anruft.

zu Regel 5: Kommentieren Sie nicht.

Betroffene sind häufig sehr sensibel und hellhörig, wenn es um die Bewertung oder Infragestellung ihres Verhaltens geht - auch wenn das von Ihnen gar nicht beabsichtigt ist. Alles im Sinne von "warum hast Du/warum haben Sie das so gemacht" oder "hättest Du/hätten Sie nicht" sind potenziell dazu geeignet, bei den Betroffenen Verunsicherung, Grübeln und Schuldgefühle zu verstärken. Auch Anmerkungen wie "er (der Täter) ist einfach ein *...*" können Betroffene in innere Konflikte bringen, weil es gerade das ist, was sie nicht empfinden können, obwohl sie denken, es zu müssen. Sie als Gesprächspartner/in sind nicht die Instanz, die darüber zu entscheiden hat, was richtig und falsch ist. Wenn Sie etwas bewerten, dann formulieren Sie das als ihre eigene, subjektive Sichtweise, die keine Allgemeingültigkeit beansprucht.

Einige persönliche Worte zum Abschluss

Wenn sich Ihnen jemand mit einem schwerwiegenden Ereignis anvertraut, kommt darin möglicherweise auch zum Ausdruck, dass Sie bis dahin sehr viel Richtiges und Wichtiges getan haben, denn jemand hat großes Vertrauen zu Ihnen. Trotzdem kann ein solches Gespräch stressreich und vielleicht auch belastend sein. Dass Sie ganz ohne Stress und ohne Gefühle von Unsicherheit da "durchkommen", ist eher unwahrscheinlich. Das völlige Verschwinden von Unsicherheit kann auch gar nicht das Ziel sein. Das würde womöglich bedeuten, dass Sie nichts mehr abwägen und einem eigenen starren inneren Plan folgen, und nicht mehr auf die Situation reagieren (Regel 1).

Nach vielen Jahren Berufspraxis ist meine Haltung nicht die, dass ich sage, ich hätte absolute Sicherheit im Umgang mit solchen Situationen. Der Unterschied liegt eher darin, dass ich eine größere Sicherheit im Umgang mit meiner Unsicherheit habe und sie im Sinne von "Genau-Hinschauen" und "Abwägen" als Ressource zu schätzen weiß.

In diesem Sinne möchte ich mit einem Zitat von Marshall B.

Rosenberg abschließen:

"Was es wert ist, getan zu werden, ist es auch wert, unvollkommen getan zu werden."

Wenn Sie aus diesem Text zitieren, bitte folgende Quelle angeben:

Treibel, Angelika (2015). Fünf Grundregeln für Gespräche mit Betroffenen von sexuellen Grenzverletzungen, Gewalt und anderen hoch belastenden Ereignissen.

[online im Internet]: www.angelika-treibel.de/regeln.html

Eine Variation dieser Regeln für den Kontext "Täter-Opfer-Ausgleich" findet sich in: Treibel, A. (2019). Fünf Regeln einer opfergerechten Gesprächsführung. In DBH-Fachverband (Hrsg.), Die Stärke der Beteiligten: Selbstbestimmung statt Bedürftigkeit. Tagungsdokumentation des 17. Forums für Täter-Opfer-Ausgleich, Norderstedt, BoD.

Eine erweiterte Fassung der Regeln in Buchform ist in Arbeit.

Dipl.-Psych. Dr. Angelika Treibel
mail@angelika-treibel.de