

## Das Verbalisieren von Gefühlen

Beim Verbalisieren von Gefühlen helfen wir dem Partner, seine Gefühle besser zu erkennen und wahrzunehmen. Wir tun das, indem wir seine indirekten Gefühlsäußerungen in direkte übersetzen und ihm mitteilen. Wir zeigen ihm durch dieses Verhalten, daß es richtig ist, Gefühle zu haben, und daß er diese uns gegenüber auch äußern darf.

Anders als beim Paraphrasieren wiederholen wir nicht den ganzen Inhalt der Aussage des Partners, sondern drücken vor allem den emotionalen Gehalt, den wir dahinter sehen, aus. Zum Beispiel, wenn ein Patient klagt: „Wenn ich klinge, kommen Sie nie, und das Essen bekomme ich auch immer erst als letzter, wenn es schon kalt ist.“ So können Sie heraushören, daß er irgendwie unglücklich ist und sich übergangen fühlt.

Wenn Sie ihm nun mitteilen, welches *Gefühl* Sie herausgehört haben, so werden ihm die eigenen Empfindungen deutlicher, was ihm hilft, weiterzudenken.

Sie könnten zum Beispiel antworten: „Sie scheinen das Gefühl zu haben, daß ich mich zu wenig um Sie kümmere.“ Diese Antwort und ein Gespräch in diesem Sinne werden ihm helfen, seine Bedürfnisse präziser auszudrücken, weil Sie ihm zeigen, daß Sie seine Gefühle akzeptieren.

Das Verbalisieren von Gefühlen kann auch Angst auslösen. Denn der Partner kann mit Gefühlen konfrontiert werden, die ihm bisher gar nicht bewußt geworden sind.

Reagiert der Gesprächspartner auf Ihr Verbalisieren seiner Gefühle häufig abwehrend, dann ist es besser, aktiv zuzuhören und zu paraphrasieren, ohne die Gefühle direkt anzusprechen. Für das Verbalisieren der Gefühle muß erst eine entspannte und akzeptierende Atmosphäre geschaffen werden.

*Emil A. Herzig (Hrsg.), Sterben und Tod. Ein Unterrichtsmittel zur Begleitung Sterbender, Basel: Editiones „Roche“ 1982<sup>2</sup>, Textpapier 16.2*