

Tipps fürs Telefon

Gespräche mit Menschen in Isolation



RainerSturm / pixelio.de

Den ganzen Tag innerhalb der eigenen Wänden verbringen. Niemand darf zu Besuch kommen. Die Isolation fordert viel von Menschen, die zur Risikogruppe gehören. Um so wichtiger, ist der telefonische Kontakt zu Freund*innen und Familienangehörigen. Wichtig, aber nicht immer leicht...
Folgende Tipps sollen helfen, Telefonate mit isolierten Menschen zu führen.

Konkrete Fragen

„Wie geht es dir?“ „Gut.“ Schweigen.

Wenn es schwer fällt miteinander ins Gespräch zu kommen, helfen konkrete Fragen: „Was hast du heute in der Zeitung gelesen? Was siehst du, wenn du aus dem Fenster siehst? Was gab es heute zu essen?“

Gemeinsam erleben

Gehen Ihnen nach einer Weile die Themen aus, hilft es, gemeinsames Erleben zu planen. Verabreden Sie einen bestimmten Film/Sendung zu sehen oder ein Buch/eine Zeitung zu lesen. Unterhalten Sie sich anschließend darüber.

Kann Ihr*e Gesprächspartner*in solche Aktivitäten nicht mehr ausüben, lesen Sie vor oder hören gemeinsam Musik über das Telefon.

Mutig erzählen

„Ich war heute im Wald spazieren...“ Muss man ein schlechtes Gewissen haben, wenn der andere die Erlebnisse nicht teilen kann? Der eine erlebt nicht viel, die andere traut sich nicht zu erzählen.

Stellen Sie keine Vermutungen an, was den anderen wehmütig machen könnte. Erzählen Sie mutig von sich und fragen Sie im Zweifel offen nach.

Aktiv zuhören

„Ich sitze den ganzen Tag nur rum.“ „Sitzt du am Fenster oder auf dem Sofa?“

Wir teilen unsere Gefühle und Bedürfnisse oft zwischen den Zeilen mit.

Manchmal ist es hilfreich, wenn ein*e Gesprächspartner*in diese Botschaften in Worte fasst. Schenken Sie den Zwischentönen Aufmerksamkeit. Greifen Sie aktiv auf, welche Bilder, Gefühle oder Bedürfnisse Sie gehört haben.

„Ich sitze den ganzen Tag nur rum.“ „Das klingt als würdest du dich ziemlich nutzlos/eingesperrt/hilflos fühlen.“

Gefühlen Raum geben

„Die spinnen doch alle!“ Menschen schimpfen auf Politiker, Wissenschaftler oder zweifeln die Sinnhaftigkeit der Isolation an.

Legen Sie Ihre Sicht der Dinge dar, aber vermeiden Sie Endlos-Diskussionen. Oft stehen hinter der Aufregung starke Gefühle: Wut, Trauer, Verzweiflung. Fragen Sie danach. So können Gespräche über das grundlegende Problem entstehen.

„Es ärgert dich, dass ‚die‘ jetzt dein ganzes Leben bestimmen?“

Tränen sind erlaubt

Der Satz am anderen Ende der Leitung bricht ab. Sie hören einen lieben Menschen schluchzen. Das ist schwer auszuhalten.

Vermeiden Sie das Weinen nicht. Tränen machen sichtbar, was an Traurigkeit schon da ist. Wenn Sie schwere Themen bewusst vermeiden, bleibt Ihr*e Gesprächspartner*in mit dem Gefühl allein.

Bleiben Sie beim Thema. Sagen Sie, was sie gerne tun würden. „Ich würde dich jetzt so gerne in den Arm nehmen.“ Gibt es vielleicht ein Trostlied oder Spruch in Ihrer Familie – manchmal tut der gut, auch wenn alle schon groß sind.

Machen Sie es kurz

„Und dann...“ Manchmal finden Gespräche einfach kein Ende. Passiert das öfter, hat man keine Lust überhaupt anzurufen.

Haben Sie kein schlechtes Gewissen, wenn Sie nicht den ganzen Tag verfügbar sind. Künden Sie freundlich und deutlich an, wann Sie das Gespräch beenden wollen. Vereinbaren Sie ein neues Gespräch. Halten Sie sich an ihre Zeitvorgabe. Grundsätzlich sind zwei kurze Gespräche am Tag besser als ein langes.

„Ich muss jetzt wirklich auflegen. Freust du dich, wenn ich heute Abend nochmal anrufe?“

Hilfe finden

Sie haben eine konkrete Situation, mit der Sie nicht zurechtkommen? Sie sind in Sorge, ob es Ihrem/Ihrer Gesprächspartner*in gut geht? Wenden Sie sich an eine*n Seelsorger*in z.B. in Ihrem Pfarramt. Wir helfen gerne und vertraulich weiter.