Grundbausteine Gesprächsführung

Pausen zulassen

Lerncoaching bedeutet eine innere Arbeit für den Lernenden. Durch das Zusammenfassen oder das Widerspiegeln können Erlebensinhalte oder Zusammenhänge klar werden, die vordem nicht bewusst waren. Einiges davon muss erst einmal ‚ankommen' und zugelassen werden. In solchen Momenten können Pausen auf der Ebene des Gesprächs entstehen. Doch auf der Ebene des inneren Erlebens sind es keineswegs Pausen. Denn es finden internale Prozesse des Bewegens und Verarbeitens statt. Die Momente des Schweigens sind notwendige und aussagekräftige Bestandteile eines Coachings. Mitunter ermöglichen sie mehr als gesprochene Worte. Hält der Gesprächspartner im Gespräch inne, ist dies ein Indiz dafür, dass er Zeit benötigt.
Mit dem Zulassen von Pausen gibt der Coach seinem Gegenüber Zeit für ein inneres Nachsinnen, Prüfen oder Sortieren. Sollten im Dialog Gefühle auftauchen oder annähernd ins Bewusstsein kommen, die sich vordem im Abseits befanden (‚z.B. Prüfungsdruck oder Niedergeschlagenheit), benötigen sie Raum. Das gesprochene Wort mag dies anstoßen, die Pause aber erst ermöglicht das Zulassen von emotionalen Ladungen. Auf diese Weise entstehen Einsichten, die erst einmal begriffen bzw. verdaut sein wollen.
Der Lernende braucht Zeit, d.h. Pausen ...

- zum Nachdenken und Nachsinnen,
- zum Zulassen von Gefühlen,
- zum Bewusst-werden emotionaler Anteile,
- zum Nachvollziehen von Zusammenhängen.

Grundsätzlich sollte der Coach sensibel auf Sprechpausen des Gegenübers achten und ihnen den Vortritt lassen. Eigene Ideen, weiterführende Gedanken und Impulse hält er vorläufig zurück. Pausen bzw. Momente des Schweigens aufseiten des Lernenden folgen häufig einer offenen Frage, einem Widerspiegeln oder einer Reflektierenden Aussage. Würde der Gesprächsleiter über solche Momente hinweggehen, nähme er seinem Gegenüber die Möglichkeiten inneren Arbeitens und Verarbeitens. Die Kunst besteht darin, die Wortlosigkeit auszuhalten und dem inneren Rhythmus des Gegenübers zu folgen.

Quelle:
Nicolaisen, T. (2013): Lerncoaching-Praxis. Coaching in pädagogischen Arbeitsfeldern. Weinheim: Beltz Juventa, 2. Aufl. 2017

Literatur:
Pallasch, W. / D. Kölln, D. (2014): Pädagogisches Gesprächstraining. Lern- und Trainingsprogramm zur Vermittlung pädagogisch-therapeutischer Gesprächs- und Beratungskompetenz. Weinheim, München: Juventa, 9. Aufl.

Torsten Nicolaisen | Knooper Weg 51 | 24103 Kiel | T: +49 151 401 01 846 | tn@nicolaisen-partner.de