

Sich öffnen: Beginnen Sie ein tieferes Gespräch

Manchmal ist es offensichtlich, wenn eine Person, die Ihnen am Herzen liegt, Unterstützung braucht. Aber häufig ist das nicht der Fall.

Viele Menschen fühlen sich nicht wohl dabei, darüber zu sprechen, was wirklich in ihrem Leben und ihren Gedanken vor sich geht. Sie befürchten möglicherweise, dass Sie weniger von ihnen halten. Sie denken vielleicht, dass sie zur Last fallen, wenn sie ihre Gedanken mitteilen. Sie sagen sich vielleicht, dass es nur eine Phase ist und das sie da schon allein durchkommen – oder etwas anderes.

Aber über das höfliche Nachfragen hinauszukommen – „Hallo, wie geht es Ihnen?“ „Mir geht es gut. Und Ihnen?“ – und jemanden zu ermutigen, sich zu öffnen, kann einen echten Unterschied im Leben eines Menschen machen.

Das Gespräch mit einem vertrauenswürdigen Verbündeten kann der betroffenen Person zu helfen, ihre Emotionen zu verarbeiten, eine andere Perspektive zu erkennen und sich verbunden und unterstützt zu fühlen – all dies ist für die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden von entscheidender Bedeutung.

Eine gute Methode, ein Gespräch zu beginnen, ist etwas anzusprechen, das Sie selbst gerade durchmachen. Wenn Sie Ihre eigenen Erfahrungen austauschen, kann das manchmal dazu führen, dass sich eine andere Person sicherer fühlt, sich selbst zu öffnen.

Sie können der betroffenen Person auch zeigen, dass sie Ihnen naheliegt und dass Sie für sie da sind, wenn sie ein heikles Thema mit Ihnen besprechen möchte.

Manchmal kann auch eine subtile Aufforderung hilfreich sein. **Hier finden Sie 10 offene Fragen, um ein echtes Gespräch einzuleiten.**



1. Was haben Sie in letzter Zeit getan, bei dem Sie sich richtig gut fühlten?
2. Was beschäftigt Sie momentan?
3. Wie haben Sie sich in letzter Zeit gefühlt?
4. Was hilft Ihnen, sich besser zu fühlen, wenn es hart auf hart geht?
5. Gibt es etwas, worüber Sie sprechen möchten? Ich höre Ihnen gern zu.
6. Wenn Sie jetzt gerade etwas an Ihrem Leben ändern könnten, was wäre das?
7. Wie läuft es bei Ihnen [mit der Arbeit, der Schule, der Beziehung]?
8. Wofür sind Sie momentan dankbar?
9. Gibt es etwas, worauf Sie sich freuen?
10. Gibt es etwas Neues, das Sie gerne ausprobieren möchten?

Quellen:

International Association for Suicide Prevention. [Individuals](#).

Mental Health America. [Time to talk: Tips for talking about your mental health](#).

Mental Health America. [Just checking in on friends](#).

Mental Health UK. [Suicide](#).

Region Five. [Mental illness: 10 questions to ask a loved one](#).

World Health Organization (WHO). [Suicide](#). 25. März 2025.

Better Health Channel. [Talking through problems](#).