



Anteilnehmen
will gelernt sein.

Grenzüberschreitungen beenden mit der Kraft der Sprache

Überall dort, wo Menschen zusammen arbeiten und leben, nehmen sie aneinander Anteil und interessieren sich füreinander. Dies ist erfreulich, soweit die Gespräche wohlwollend und konstruktiv sind. Wertschätzende Kommunikation findet statt, wenn derjenige, um den es gerade geht, dazu kommen und mithören und mitreden dürfte.



Zum Weiterlesen und Weiterhören:

- Scheurl-Defersdorf, M. von: Kartensatz. 80 Karten für den täglichen Sprachgebrauch. LINGVA ETERNA 8. Auflage 2009.
- Scheurl-Defersdorf, M. von/Stockert, T. von: In der Sprache liegt die Kraft. Sich selbst und andere führen. Hörbuch mit 2 CDs. LINGVA ETERNA 2010.

Solche Gespräche über andere sind sensibel. Die Gefahr der Grenzüberschreitung ist groß. Allzu leicht wird ihre Situation zum wiederholten Thema ihrer Mitmenschen, ohne dass dies dem Verständnis für den Betroffenen dient oder zu einem sinnvollen Hilfsangebot führt. Vielmehr urteilen Menschen dann schnell und geben ihre Kommentare ab. Das kann schließlich so klingen: »Weißt du schon, der Herr Huber hat die X-Krankheit. Das ist wirklich übel. Und das ist für die ganze Familie schlimm. Ich finde ja, der sollte die Y-Kur machen und weniger ... Dann würde es ihm sicher besser gehen.«

Solche Gespräche gehen zu weit. Sie gehen über die Grenze, die dem jeweiligen Herrn Huber angenehm ist. Sicher sind sie vielfach Ausdruck der eigenen Betroffenheit und Erregung. Jedoch führen sie zu keiner guten Lösung – es sei denn, die eigene Betroffenheit wendet sich zu einer ehrlichen, respektvollen Anteilnahme. Solange das noch nicht so ist, haben solche Gespräche schnell eine nachteilige Wirkung für alle am Gespräch Beteiligten: Wer sich allzu intensiv mit den Krankheiten und Nöten seiner Mitmenschen beschäftigt, schadet sich nämlich selbst.

Dem Gespräch eine Wende geben

Jeder hat die Möglichkeit, solchen Gesprächen eine wohltuende Wende zu geben. Der erste Schritt ist dabei, sich die Grenzüberschreitung bewusst zu machen und nicht einfach weiterzureden. Hier hilft nur eine bewusste Wende: »Ja, Herr Huber und seine Familie haben eine schwere Zeit. Ich wünsche ihm und seiner Familie Kraft und alles Gute.« Danach können Sie das Gespräch dahin lenken, wo Sie es für dienlich erachten. Das kann ein anderes Thema sein oder auch das Angebot einer möglichen Hilfe für Herrn Huber. Dieser Schlüsselsatz ermöglicht es in vielerlei Situationen, Grenzüberschreitungen zu beenden – die eigenen und auch die der anderen. Das »Ja« am Beginn des Satzes hat eine starke, anerkennende Wirkung. Es ist wesentlich und erleichtert die Gesprächswende.

Souverän mit ungebetenem Rat umgehen

Menschen meinen es gut, wenn sie dem anderen einen Rat erteilen. Sie nehmen Anteil, so gut sie es eben können. Dabei machen sie oftmals zwei wesentliche Fehler: Sie fragen den anderen nicht,

ob er ihren Rat hören will. Und sie gehen von ihrem eigenen Erfahrungsschatz aus. Wenn ihnen die vergleichbaren Erfahrungen fehlen, dann denken sie sich etwas aus, was aus ihrer Sicht dem anderen helfen könnte. Und das präsentieren sie dann ungebeten als ihren Rat. Oft halten sie ihre eigenen Erfahrungen für vergleichbar und übersehen in ihrem Eifer die Andersartigkeit der individuellen Situation ihres Gesprächspartners. Auf diese Weise überschreiten sie unbedacht die Grenze des anderen. Dennoch meinen sie es gut. Es ist hilfreich, ihren guten Willen für die eigene Reaktion im Blick zu haben.

Wenn es Ihnen einmal so geht, dass jemand Sie mit einem ungebetenen Rat beglücken will, dann bleiben Sie bewusst wohlwollend. Ob und wann Sie sich den Rat anhören, ist Ihre freie Wahl. Als wertschätzende Reaktion auf solche Übergriffe hat sich diese Formulierung bewährt: »Ich danke Dir für Deine Anteilnahme und für Deine Bereitschaft, mir zu helfen. Das tut mir gut. (Je nach Situation: Glaube mir, ich bekomme derzeit viele Tipps.) Ich werde den für mich passenden Weg finden.« Bleiben Sie dabei ruhig und ehrlich zugewandt. Ohne weitere Erklärungen können Sie nun freundlich und bestimmt das Thema wechseln.

Vollständige, kurze Sätze erleichtern klare Grenzen

Das Sprach- und Kommunikationskonzept Lingva Eterna setzt gezielt sprachliche Aspekte ein. Kurze, vollständige Sätze disziplinieren das Denken und auch das Handeln. Sie erfordern ein klares Denken. Umgekehrt fördern kurze, vollständige Sätze klare Strukturen und eindeutige Satzgrenzen.

Wer sich auf das Üben kurzer, vollständiger Sätze einlässt, wird mit reichen Früchten belohnt. Dazu zählen eine wachsende Klarheit, eine deutlich größere Wirksamkeit und ein immer deutlicheres Empfinden für Strukturen, auch für Grenzüberschreitungen. Wer sie erkennt, der kann sie Schritt für Schritt beenden. Das klingt ganz einfach – und dennoch sind die kurzen, vollständigen Sätze für viele Menschen eine große Herausforderung.

Ich gebe Ihnen eine Anregung, wie Sie sie üben können. Bilden Sie eine ganze Weile zweimal täglich für eine Viertelstunde kurze, vollständige Sätze. Ansonsten reden Sie, wie Sie es gewohnt sind. Sagen Sie in dieser Zeit laut oder halblaut, was Sie gerade machen. Das geht gut beim Bügeln oder auf dem Weg zur Arbeit oder bei einer anderen leichten Tätigkeit. Das klingt dann so: »Ich steige in mein Auto.

Kontakt:

LINGVA ETERNA®

Institut für bewusste Sprache

Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf
(Philologin)

Tel.: 09131 57161

E-Mail: info@lingva-eterna.de

www.LINGVA-ETERNA.de

Ich lasse den Motor an. Ich fahre los. Jetzt biege ich ab.« usw. Bei dieser Übung lernen Sie neben den kurzen, vollständigen Sätzen noch etwas: Sie üben, genau wahrzunehmen.

Wohltuende Anteilnahme

Das genaue Wahrnehmen ist eine wichtige Voraussetzung für die wohltuende Anteilnahme. Sonst kommt es allzu leicht zu Projektionen von eigenen Geschichten. Auch das ist eine Form von Grenzüberschreitungen. Anteilnahme will gelernt sein. Der bewusste Umgang mit der Sprache hilft dabei. ■

Text: Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf