

*„Jenseits von richtig und falsch
liegt ein Ort,
dort treffen wir uns.“*

Rumi

Eva Polivka

Jenseits von
richtig und falsch
Gespräche statt Wortgefechte

© 2020 Eva Polivka

Autor: Eva Polivka

Illustration: Eva Polivka

Umschlaggestaltung: Karl Felbermayer

weitere Mitwirkende: Dr. Arnold Polivka

Verlag: Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien
www.buchschmiede.com

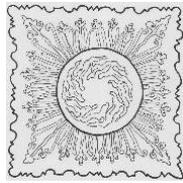
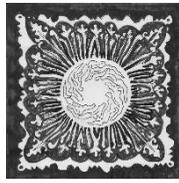
ISBN: 978-3-99110-833-7 (Paperback)

ISBN: 978-3-99110-834-4 (Hardcover)

ISBN: 978-3-99110-835-1 (e-Book)

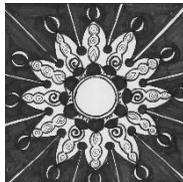
Printed in Austria

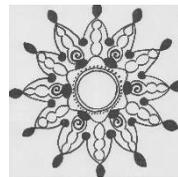
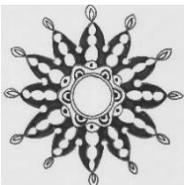
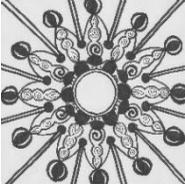
Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.



Inhaltsverzeichnis

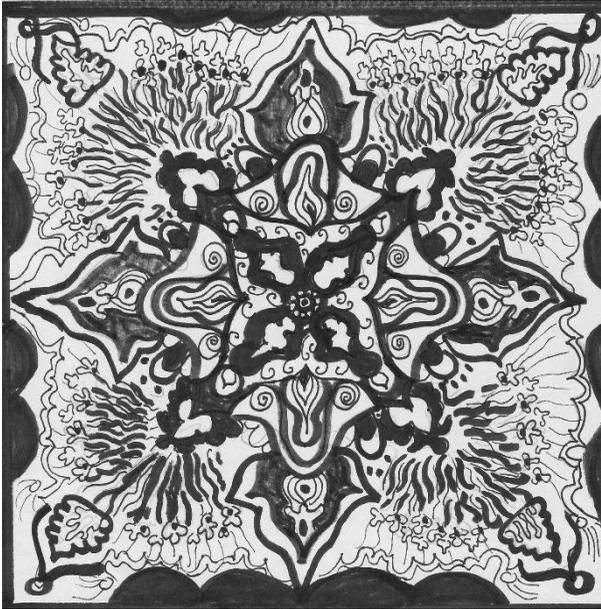
1. Die Notwendigkeit, dieses Buch zu lesen.....	7
2. Gesprächs-Stopper.....	11
3. Neubeginn.....	31
4. Zuhören.....	49
5. Meisterschaft im Zuhören.....	63
6. Sich selbst zuhören.....	75
7. Selbstöffnung.....	87
8. Genährte Beziehungen.....	125
9. Selbstbehauptung.....	145
10. Grenzüberschreitungen stoppen.....	157
11. Brandgefahr Konflikt.....	185
12. Konflikte lösen.....	197
13. Kreatives gemeinsames Problemlösen.....	225
14. Leben im „Raum jenseits von richtig und falsch“.....	245





1. Die Not-wendigkeit, dieses Buch zu lesen

Meine Motivation, dieses Buch zu schreiben



*Du hast eine Aufgabe zu erfüllen. Du magst hunderte von Plänen ver-
wirklichen, ohne Unterbrechung tätig sein – wenn du aber diese eine Auf-
gabe nicht erfüllst, wird alle deine Zeit vergeudet sein.*

Rumi

Jede Generation wächst in einem gewissen emotionalen Feld des Miteinander-Umgehens auf. Kinder ahmen nach. Sie gehen davon aus, dass das, was man ihnen vorlebt, sinnvoll ist. So lernen sie mit dem Erwerb der Sprache auch das Wie des zwischenmenschlichen Umgangs mit. Kommt man aus einem Familienfeld, in dem kränkende Gesprächsgewohnheiten normal sind, werden im Erwachsenenalter die „kopierten“ Gesprächs-Verhaltensweisen beim Umgang mit eigenen Kindern, Partnern und anderen Mitmenschen oft erneut unreflektiert angewandt. Das geschieht besonders dann, wenn Menschen unter emotionalen Stress geraten. Weil es so „normal“ ist, auf diese Weise zu sprechen, bemerkt die kränkende Person gar nicht, welche Wunden sie schlägt, welche zwischenmenschliche Kluft sie erzeugt.

Blickt man etwa nur zwei bis drei Generationen zurück, herrschen dort noch mehr autoritäre Familien- und Gesellschaftsstrukturen, Schulsysteme und Arbeitsverhältnisse als heute. Hierarchische Verhältnisse waren normal. „Die Oberen“, die das Sagen hatten, konnten noch viel ungehinderter anschaffen, befehlen, erniedrigen, bestrafen und anderen ihren Willen aufzwingen. Was „die Unteren“ zu sagen hatten, war unwichtig und ihre Bedürfnisse und Befindlichkeiten wurden nicht gehört und ignoriert.

Demokratische Mitsprache und freie Meinungsäußerung sowie Menschenrechte, die alle Menschen ebenbürtig auf eine Ebene stellen, waren noch weit weniger als Ideale, Visionen und erstrebenswerte Grundlage des Miteinanders im Bewusstsein verankert. Heute haben fast alle Staaten der Erde die internationalen Menschenrechtsabkommen unterzeichnet und Menschenrechte explizit in ihre Verfassungen aufgenommen und sich so dazu verpflichtet, für ihre Einhaltung zu sorgen. Mit gutem Grund empören wir uns darüber, wenn Menschenrechte dennoch bis heute in gewissen Staaten nicht beachtet, ja sogar mit Füßen getreten werden.

Auch wenn in den letzten beiden Generationen viel in Richtung zwischenmenschlicher Ebenbürtigkeit gelungen ist, werden wir betroffen feststellen müssen, dass die üblichen Gesprächsgewohnheiten noch immer in den alten autoritären Einstellungen steckengeblieben sind und dass freie Meinungsäußerung und Toleranz, was Werte und Einstellungen betrifft, oft nicht gewürdigt werden.

Es ist noch immer „normal“, dass Menschen im Gespräch einander mit Worten erniedrigen, dass sie ihre Meinung aufzwingen und bestimmtes Verhalten durchsetzen und einfordern wollen. Es ist noch immer „normal“, einander nicht zuzuhören und ignorant aneinander vorbei zu reden. Der Versuch, ein produktives Gespräch zu führen, endet allzu oft in fruchtloser Diskussion.

Bei vielen Gesprächen hat man den Eindruck, zwei Menschen halten ihren Monolog, der durch die Worte des jeweils anderen unterbrochen und gestört wird. Eltern verstehen ihre Kinder nicht, Kinder ihre Eltern nicht, Vorgesetzte ihre Angestellten nicht, Lehrer ihre Schüler nicht und was ursprünglich als Liebesbeziehung begann, endet allzu oft in grausamsten Wortgefechten oder im gegenseitigen Anschweigen. Wir leben in einer Zeit der Unkultur des menschlichen Gesprächs.

Dieses Buch setzt sich zum Ziel, die erworbenen Gesprächsgewohnheiten gründlich zu reflektieren und durch solche zu ersetzen, die von Annahme, Einfühlungsvermögen und Respekt vor dem persönlichen Raum jedes Menschen getragen sind.

Wenn wir einen neuen Weg des Gesprächs und des zwischenmenschlichen Miteinanders bahnen, können wir in unserem Menschsein wachsen. Die Verantwortung für das Gelingen von Demokratie und Menschenrechten liegt bei jedem einzelnen von uns und hängt davon ab, wie wir in all unseren zwischenmenschlichen Begegnungen und Beziehungen miteinander umgehen.

Dazu wird es nicht genügen „Gesprächstechniken“ zu erlernen, denn sie allein sind seelenlos und somit wertlos für wahre

zwischenmenschliche Begegnung. Wir sind aufgefordert, in bedeutsamen menschlichen Qualitäten wachsen zu wollen:

- ❖ Wachsen wollen in der Fähigkeit zu Akzeptanz und Annahme, die sich dadurch ausdrückt, dass wir einander wirklich zuhören, Standpunkte anerkennen sowie Gefühle und Bedürfnisse gelten lassen.
- ❖ Wachsen wollen in der Fähigkeit, dem persönlichen Raum jedes Menschen Respekt entgegen zu bringen, Gewährsein für Grenzen zu entwickeln, unseren eigenen persönlichen Raum selbstbehauptend zu schützen und Konflikte so zu lösen, dass die persönlichen Räume geachtet werden.
- ❖ Wachsen wollen im Einfühlungsvermögen, das uns befähigt nach kreativen Konfliktlösungen Ausschau zu halten, die für jeden Beteiligten und seine Bedürfnisse zufriedenstellend sind.

Dieses Buch will den Impuls geben, die eigenen Gesprächsgewohnheiten gründlich zu reflektieren und Anregungen bieten für die Wahl „neu sprechen zu lernen“. Der Sufi-Meister Dschalal ad-Din Rumi sagte schon vor 800 Jahren:

*„Jenseits von richtig und falsch
liegt ein Ort,
dort treffen wir uns.“*

Rumi

2. Gesprächs-Stopper

Wie alte Gewohnheiten
Gesprächsbereitschaft
abwürgen und
Beziehungen vergiften



*Die Welt ist ein Berg, und alles, was man je von ihr zurückbekommt, ist
der Widerhall der eigenen Stimme.*

Rumi

Bewusstmachung

Worte können Klarheit schaffen, zum Nachdenken anregen, erfrischen, erheitern, wohltun, erleichtern, heilen, befreien, Herzen öffnen, ermutigen, beleben, Beziehung schaffen und stärken.

Worte können auch irritieren, Angst schüren, Leid und Wut hervorrufen, Wunden schlagen, Gesprächsbereitschaft abwürgen, zu Wortgefechten oder wortlosem Groll führen, zutiefst kränken und Beziehungen vergiften oder gar zerstören.

Die Tragik ist, dass dem Sprechenden die Wirkung seiner Worte oft überhaupt nicht bewusst ist. Über das, was beim Empfänger tief verletzende Wirkung hat, würde der Sprechende vielleicht sagen: *„Das war doch nur gut gemeint. Das musste ich doch sagen, sonst ändert sich ja nichts. Nimm das doch nicht gleich so persönlich!“*

Natürlich kann es „not-wendig“ sein, Unangenehmes anzusprechen. Die Frage ist nur WIE es gesagt wird, damit es ankommt und das zwischenmenschliche Miteinander nicht darunter leidet oder gar zerstört wird. Die Macht der Kränkung wird oft unterschätzt. Wenn uns das Bewusstsein für die Wirkung der Worte fehlt, sind wir fassungslos und empört, ja vielleicht selbst gekränkt, wenn die andere Person nicht mehr reden will, uns aus dem Weg geht oder gar die Beziehung beendet.

In diesem Kapitel geht es um Bewusstmachung der alten, unreflektierten Gesprächsgewohnheiten. Betroffenheit darüber kann Bewusstheit schaffen. Jeder von uns hat durch unreflektiertes Verhalten schon Gespräche abgewürgt. Jeder hat erlebt, wie kränkend und entwürdigend es sich anfühlt, wenn jemand in dieser Weise zu einem spricht. Überdies beherrschen diese Gesprächsgewohnheiten oft das innere Selbstgespräch. Wir verletzen unsere eigene Würde und untergraben dadurch unseren Selbstwert.

Die drei gefährlichen „K“s in der Kommunikation

1. Kritisieren – Urteil, Bewertung und Kritik

Bewertet und beschuldigt werden

Wir können davon ausgehen, dass es in der Natur des Menschen liegt, sein Bestes zu geben. Wer einmal ein Baby dabei beobachtet hat, wie es unermüdlich versucht, sich von der Bauchlage auf den Rücken zu drehen oder die Kunst des Krabbelns, Aufstehens und Gehens zu erlernen oder später als Kleinkind einen Turm aus Bauklötzen zu bauen oder als Schulkind die Buchstaben richtig auf das Papier zu malen, der kann dieses Bemühen um das Bestmögliche bestätigen. Man kann sich sogar fragen, ob es sogenannte „Fehler“ überhaupt gibt oder nicht einfach viele Versuche, etwas richtig zu machen.

Wenn ein Kind wegen seines „fehlerhaften“ Ergebnisses kritisiert wird oder wenn es beschuldigt wird, sich zu wenig zu bemühen, wird es Schmerz empfinden, es hat ja soeben sein Bestes gegeben. Das Kind fühlt sich angegriffen und in Frage gestellt. Es beginnt genervt und widersetzlich auf Kritik, Vorwurf, Anschuldigung, Forderung und Erwartung zu reagieren. Und diese feinfühligke Reaktion auf Kritik vergeht nicht von selbst, nur weil die Kindheit oder Schulzeit vorüber ist.

Es widerfährt Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen, dass sie ihr Bestes tun um einen anderen zufrieden zu stellen, doch für diesen anderen ist „das Beste“ nicht gut genug, er hat eine andere Vorstellung von „richtig“ und reagiert ungehalten. Wieder hat der sich Bemühende einen Beweis, dass alles, was er tut unzureichend und falsch ist, wieder ist er trotz aller Anstrengung negativ beurteilt worden und das löst Enttäuschung, Kränkung und jede Menge

Selbstzweifel aus. Ja, Kritik kann so zu einer wesentlichen Wurzel für Selbstwertabbau werden, egal wie alt man ist.

Je mehr ein Mensch ins zwanghafte Bemühen gedrängt worden ist, es für die anderen „richtig“ zu machen, desto unbrauchbarer beginnt er sich zu fühlen. Und mit den negativen Gedanken über sich selbst kränkt er sich nun auch noch selbst. Nach und nach entsteht ein innerer Selbstgesprächsanteil: „der innere Kritiker“. Und dieser nie zufriedene „innere Antreiber“ kommentiert jede Handlung und lässt Menschen wie besessen Angestrengte sein. Wenn dann noch ein weiterer Mensch kommt und diesem negativen inneren Selbstgesprächskreislauf noch ein paar kritische Worte von außen hinzufügt, wird die Kränkung potenziert. Zorn oder Rückzug sind vorprogrammiert.

Vor anderen Menschen öffentlich geäußerte Kritik ist noch schlimmer und demütigender:

„Dein Aufsatz ist die schlechteste Arbeit der Klasse!“

„Von all unseren Verkäuferinnen haben Sie heute den geringsten Umsatz erzielt, Sie waren an letzter Stelle!“

„Schau, nimm dir ein Beispiel an den anderen Ehemännern hier, sie helfen ihrer Frau in den Mantel, dir fällt das nicht einmal im Traum ein!“

Das Kritisieren anderer „hinter dem Rücken“, in deren Abwesenheit, ist besonders unfair, weil der Betroffene nicht einmal die geringste Chance hat, Gesagtes richtig zu stellen. Wer sich diesen kritisierenden Tratsch anhören muss, wird verständlicherweise misstrauisch:

„Ob er/sie hinter meinem Rücken auch so abwertend von mir spricht?“

Natürlich ist es wichtig auch Themen anzusprechen, die der anderen Person unangenehm sein könnten. Es ist für gute Beziehungen sogar unerlässlich, dass wir den Mut aufbringen, das zu tun. Auf das Wie kommt es an und auf die innere Haltung, die zwischen den

Worten gespürt wird. Damit werden wir uns in diesem Buch noch ausführlich beschäftigen.

Beurteilung in Form von Lob

Als Kinder erlebten wir nicht nur Kritik in Form von „Tadel“, sondern paradoxerweise auch Kritik in Form von „Lob“:

„Du bist so ein braves Kind!“

„Du bist so ein nettes Mädchen!“

„Ich hatte schon so viele unfähige Seminarleiter, Sie sind ein guter.“

So eine Bewertung kann zunächst einmal nur Verwirrung auslösen:

„Wieso bin ich ein braves Kind??“

„Muss ich jetzt immer brav sein? Wie ist man eigentlich brav?“

„Muss ich brav sein, damit ich geliebt bin?“

„Wieso lobt sie mich? Will sie mich mit dem Lob manipulieren?“

Dieser Verwirrung kann das zwanghafte Bemühen folgen, es immer für alle Menschen richtig zu machen, ohne dass man sicher weiß, was in den Augen eines anderen richtig ist!

Es ist jedoch von großer zwischenmenschlicher Bedeutung, dass wir die guten Dinge, die uns wohltun und was wir an anderen Menschen schätzen, ansprechen und dafür danken. Wertschätzung ist Seelennahrung! Wie man das macht, sodass es keinen Druck und keine Verwirrung auslöst, ist im Kapitel „Selbstöffnung“ erörtert.

Verallgemeinerndes Schubladisieren und Diagnostizieren

Das Beurteilen eines anderen Menschen kann sich auch so anhören:

„Du kennst dich bei all diesen technischen Sachen nicht aus. Typisch Mädchen. Typisch Frau.“

„Du kannst auf deine Sachen nicht aufpassen. Ihr Buben seid alle so schlampig.“

„Ihr Männer habt ja alle keine Gefühle. Ihr seid alle gleich.“

„Alle Ausländer wollen nur mit unserem Sozialsystem mit schmartzeln.“

Das kränkt, denn der so beurteilte Mensch fühlt sich in seiner Individualität nicht gesehen, sondern ohne wirklich wahrgenommen zu sein mit anderen „in eine Schublade gesteckt“.

Beurteilen kann auch in Form von **diagnostizierenden Worten** erscheinen:

„Du bist so unfähig, weil du ohne Vater aufgewachsen bist.“

„Du bist so unselbständig, weil du dich nie wirklich von deiner Mutter gelöst hast.“

Beim Beurteilen maßt sich ein Mensch die Rolle des überlegenen Richters und Therapeuten an, ohne dafür ausgebildet oder als solcher bestellt worden zu sein. Wer so beurteilt wird, reagiert verständlicherweise zornig oder schluckt den Zorn über diese Anmaßung höflich hinunter, verliert die Lust auf weitere Kommunikation und zieht sich gekränkt zurück.

Nörgeln und Klagen

Gewohnheitsmäßiges Nörgeln und Klagen sind auch eine Form des Kritisierens und gehören zu den sichersten Methoden, Beziehungen zu vergiften.

„Du hast ja nie Zeit für mich und die Kinder.“

„Wieder ist die Suppe zu heiß serviert!“

„Wann wirst du endlich lernen, dass du mich beim Sprechen nicht unterbrechen sollst!“

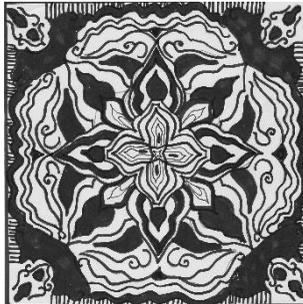
„Na, das hat aber lang gedauert, bis du mir meinen Kaffee bringst.“

„Wie du wieder ausschaust! Bist du nicht fähig, dir etwas Ordentliches anzuziehen?“

„Du denkst nie daran, mir Blumen zu bringen!“

„Du bist immer schlechter Laune. Das ist ja nicht auszuhalten mit dir!“

Gewisse Gesten und Blicke können auch ohne Worte die gleiche kritisierende Atmosphäre erzeugen.



2. Kontrollieren - Verhalten vorschreiben, dominieren

Besserwissen

Es gehört auch zu den Erfahrungen des Kindseins, dass andere es „besser wissen“ und können. Das ist natürlich, denn etwas von anderen abzuschauen hilft ja auch, sich im Leben besser zurecht zu finden.

Es gibt jedoch Menschen, die mit ihren Worten nur glauben machen oder vorgeben, klüger, geschickter, besserwissender zu sein oder ihre Erfahrungen als einzig richtige und mögliche darzustellen. Diese vermitteln dann das Gefühl, dass man selbst zu dumm ist, seine eigenen Lernprozesse zu machen; es trägt jedoch nicht zu einem guten Selbstwert bei und erzeugt jede Menge Groll.

„Ich sage dir jetzt wie das richtig geht. So musst du das machen.“

„So kannst du das doch nicht machen! Ich hätte dir gleich sagen können, dass das schief geht.“

„Nimm dir nur ja keine Mieter in dein Haus. Ich hatte welche und du ahnst nicht die Schwierigkeiten, die man sich damit einhandelt!“

Befehlen, drohen und verängstigen

Beim Befehlen maßt sich ein Mensch an, „das Sagen“ zu haben, während der andere gefälligst gehorchen soll:

„Du isst jetzt dein Essen auf.“ – „Warum?“ – „Weil ich es so gesagt habe.“

„Trag gefälligst den Mistkübel hinunter! Du weißt, dass das deine Arbeit ist!“

„Sei still, jetzt rede ich!“

Befehle lösen Widerstand und Groll aus, vielleicht sogar Sabotage, denn gesunder Selbstwert lässt sich einen solchen Umgangston nicht gefallen:

„Wenn sie/er so mit mir spricht, tue ich es erst recht nicht!“.

Dem Befehl könnte auch noch eine Drohung oder Verängstigung hinzugefügt werden, denn mit Verängstigten lässt sich Verhalten leicht manipulieren:

„Komm sofort und steig ins Auto ein, sonst lasse ich dich hier allein stehen und fahre weg.“

„Wenn du mich verlässt, siehst du die Kinder nie wieder.“

„Wenn du jetzt nicht gehorchst, darfst du nie wieder fernsehen.“

„Wenn du dich nicht änderst, ist unsere Beziehung zu Ende.“

„Strengen Sie sich an, dass Sie Ihren Verkaufsumsatz steigern, sonst suche ich mir einen anderen Angestellten.“

Moralisieren, erzieherischer Tonfall

Moralisieren ist eine subtilere Art des Drohens:

„Es gehört sich, dass man immer alles mit den anderen teilt. Wer teilt ist ein guter Mensch.“

„Solange man kleine Kinder hat, darf man sich nicht scheiden lassen.“

„Als Mann ist es deine Pflicht, genügend Geld für die Familie heimzubringen.“

„Du trinkst gefälliger kein Achtel zu viel!“

Es klingt durch, wofür man sich schuldig fühlen und schämen muss. Durch das Erzeugen solcher Gefühle kann Verhalten leicht manipuliert und kontrolliert werden. Moralisieren löst Angst und Groll aus. Folgt man der dominanten Person, untergräbt man den

eigenen Selbstwert. Außerdem lädt moralisierendes Kontrollieren erst zu Heimlichkeiten ein.

Erzieherischer Tonfall wird nicht nur Kindern zugemutet. Auch Ehepartner und Vorgesetzte können sich als „die besseren Menschen“ aufspielen, die andere „erziehen müssen“:

„Wie kannst du dich zu so einem Anlass nur so schlecht kleiden!“ – „Pünktliches Kommen gehört sich einfach!“ – „Wann wirst du dir endlich merken, dass du deine Schuhe ordentlich hinstellen sollst?“ – „Hast du immer noch nicht begriffen, dass du dem Baby eine Haube aufsetzen musst?“

Ratschläge erteilen

Auch wer Lösungen in Form von Ratschlägen vorgibt maßt sich an, im persönlichen Reich eines anderen Menschen das Sagen zu haben.

„Musiker willst du werden? Lern doch etwas, wovon du auch leben kannst.“

„Also ich an deiner Stelle würde den da nicht zum Freund nehmen.“

„Ich sage dir, wie du dir deine Arbeit richtig einteilst.“

„So musst du die Arbeit verrichten, alles andere ist nicht effizient.“

Ein Ratschlag drückt grundsätzlichen Zweifel an der Intelligenz und Selbstkompetenz der anderen Person aus. Es wird ihr abgesprachen, mit Herausforderungen und Entscheidungen selbst umzugehen und selbst Lösungen für Probleme zu finden. Obwohl es meist nicht ausgesprochen wird, „hört“ man zwischen den Zeilen des Ratschlags die Worte:

„Die Lösung ist doch klar. Wie dumm du bist, dass du sie nicht erkennst. Schau mich an, ich zeige dir vor, was zu tun ist.“