

Gewalt in der Sprache entlarven Und: So machen Sie es besser!

Ich habe einige simple, wirksame Tipps, die Sie immer und überall einsetzen können. Damit reißen Sie sich sofort aus dem Gefühlsstrudel heraus und werden wieder handlungsfähig. Gerade weil Sie die Fassung mal kurz verlieren dürfen, kommt sie ganz schnell wieder zu Ihnen zurück.

Gewalt kennen wir alle aus dem Fernsehen und in den Zeitungen, die darüber berichten. Auch von emotionaler Gewalt, wie dem Liebesentzug, hat der ein oder andere sicher schon mal gehört oder es bereits erlebt.

Doch dass wir selbst manchmal auch sehr gewalttätig sind mit dem, was wir so sagen, das irritiert viele meiner Klienten und Seminarteilnehmer erstmal. In den letzten Jahren beschäftige ich mich immer mehr mit diesem Thema und heute stelle ich ihnen fünf alltägliche Sprachmuster vor, die ganz viel Schaden anrichten können. „Bestenfalls“ stehen wir uns damit selbst im Weg, schlimmstenfalls beschädigen wir Beziehungen und eskalieren Situationen. Wie immer gibt es bei mir natürlich auch gleich die Alternativen, wie Sie es besser machen könnten.

1. Strafe androhen

Das hört sich dann so an: Wenn du nicht sofort , dann passiert

Nun ist diese Formulierung zwar nicht per se falsch, denn wir sagen dem anderen damit, was passieren wird, wenn er mit seinem störenden Verhalten weitermacht. Doch meistens wirkt unsere Stimme auf den anderen bedrohlich oder wir wollen den anderen bewusst einschüchtern (besonders gerne macht man das bei Kindern). So wird eine harmlose Formulierung zur Waffe.

Ihrem Gegenüber geht es damit entweder gar nicht gut oder aber er schlägt zurück, schon aus Prinzip. Denn wenn man schon angegriffen oder erpresst werden soll, dann regt sich Widerstand.

Besser so: Fakten benennen und Konsequenzen ankündigen

Auf den ersten Blick sieht das sehr ähnlich aus, denn eine Konsequenz ankündigen kann ganz leicht

als Strafandrohung verstanden werden, vor allem weil die Formulierung oft ähnlich ist. Es kommt hier vor allem auf Ihren Tonfall, auf die Stimme an, daher ein Beispiel, das das deutlich macht: Ihr Kind hat sein Zimmer nicht aufgeräumt und Sie drohen damit, dass es heute abend nicht seine Serie im Fernsehen schauen darf.

Gewaltfrei könnte es heißen: „Ich sehe noch viele Dinge bei Dir im Zimmer herumliegen, die wegzuräumen sind. Wenn Du es schaffst, sie bis heute abend wegzupacken, dann hast Du auch Zeit für deine Lieblingssendung.“ - Es kommt also nicht darauf an, das „Wenn du nicht... dann...“ zu vermeiden, sondern auf unsere Stimme und auf unsere Worte.

2. Stempel aufdrücken

Wir sind alle schnell mal dabei, den anderen als blöd, arrogant, faul ... zu bezeichnen. Doch ich warne davor, das zu tun, denn dann wird schnell der Stempel aufgedrückt und die berühmte Schublade aufgezogen! Hier liegen dann alle von Ihnen abgestempelten Personen drin und Sie geben dem anderen dann keine Chance mehr, dass er sein Verhalten ändern kann. Mal ganz abgesehen davon, dass wir uns damit auch selbst im Weg stehen, weil wir mit der Abstempelbrille anders oder gar nicht mehr auf den anderen zugehen.

Besser so: Der Mensch bleibt stehen – das Verhalten steht zur Debatte
Werfen Sie Person und Verhalten nicht in einen Topf. Lassen Sie den Menschen stehen und sprechen sie nur über das Verhalten, das sie ärgert, stört, nervt oder aggressiv macht.

3. Klagen und jammern

Klagelieder beginnen meistens mit den Worten: „Ach, wegen Dir geht es mir so schlecht ...“, „Ich bin ja so traurig wegen dem, was du getan/gesagt hast,“

Auch das ist Gewalt, denn es ist eine emotionale Erpressung. Wir wollen den anderen mit unserem offensichtlichen Leiden – vielleicht noch begleitet von Tränen - gefügig machen. Er soll ein schlechtes Gewissen bekommen, dass er uns das angetan hat.

Besser so: Klartext reden – Konfrontieren lernen

Wer aus dem Jammern aussteigen möchte, braucht den Mut, die Dinge beim Namen zu nennen und

für sich und seine Sache einzutreten. Das ist gar nicht so leicht bei dieser „Waffe“, denn es heißt Verantwortung zu übernehmen und selbst Schluss zu machen mit dem Jammern und Klagen. Auch hier heißt es wieder mal: Achten Sie auf ihre Stimme, ob sie einen jammernden, klagenden, weinerlichen Unterton hat und hören Sie sich zu, ob ein Vorwurf mitschwingt. Wenn Sie es bemerken, machen Sie eine kurze Pause und sagen sie es noch mal kurz sachlicher, ohne Jammerattitüde.

4. Forderungen stellen

Diese Waffe ist eng verwandt mit der Strafandrohung, doch ich führe Sie bewusst extra auf, denn es geht um die Worte:

- o du musst
- o du sollst
- o du darfst auf keinen Fall ...

Damit erzeugen wir bei unserem Gegenüber enormen Druck und bekanntlich erzeugt das Gegendruck, denn wir alle wollen nicht gerne müssen.

Besser so: Bitten formulieren

Schalten Sie daher einen oder mehrere Gänge zurück, fragen Sie sich selbst, was genau sie sich vom anderen wünschen, was er ganz konkret für sie tun kann. Sie dürfen selbstverständlich auch ganz klar Ihre Erwartungen äußern oder Grenzen ziehen. Nicht immer kommt das Wörtchen „bitte“ drin vor, und trotzdem vertreten Sie Ihren Standpunkt freundlich.

5. Schwarzen Peter zuschieben

Wenn alltägliche Dinge schief laufen, sind wir schnell dabei, anderen die Schuld zu geben. Wir sind dann fein raus, sehen unseren Anteil an den Schwierigkeiten nicht, sondern wälzen alle Schuld ab. Es geht dann gar nicht mehr darum, was genau passiert ist, sondern der andere ist einfach der Böse, der Schlimmer, der Schlechte. Übrigens ist es bei manchen Menschen ein richtiger Automatismus geworden, sich sofort zu rechtfertigen, wer oder was „schuld“ war. Wenn Sie diesen Impuls bei sich erkennen, ist es höchste Zeit, die Handbremse zu ziehen und sich davon frei zu machen.

Besser so: Gemeinsam nach einer Lösung suchen

Klar ist es nicht toll, wenn was schief geht – ganz egal, ob es um eine Kleinigkeit geht oder etwas richtig Schaden angerichtet hat. Relevant ist doch, dass wir jetzt damit umgehen können, denn auf einen Sündenbock zu zeigen, ändert gar nichts. Die Haltung muss also immer sein: „Wie gehen mir damit um?“, „Wie können wir das lösen?“, „Was machen wir jetzt?“

So, das waren sie, die fünf wesentlichen Formen von Gewalt in der Sprache und was wir tun können, wenn wir gewaltfreier miteinander reden wollen.

Gewaltfreie Grüße

Ihre Ulrike Strubel