

Warum es gefährlich ist, Dinge mehrfach zu sagen

Meine Mutter hat andauernd gesagt „Beeil dich, wir kommen sonst zu spät!“ Das kannten wir alle schon. Glauben Sie, es hat was genutzt? Dass wir uns beeilt hätten? - Nein. Darum wurde es zum Klassiker, es gehörte praktisch schon zum Programm. Jeder kannte ihn und hat quasi schon darauf gewartet.

In meinen Seminaren erzähle ich dieses Beispiel oft, denn diesen Satz kennen viele oder sagen ihn sogar selbst. Dann lachen einige ertappt und andere ziehen die Augenbrauen zusammen. Denn so witzig das klingt, steckt da auch ganz schön Sprengstoff drin.

Tatsächlich gehe ich soweit, zu sagen, dass es gefährlich ist, wenn wir Dinge mehrfach sagen. Denn es strapaziert unsere Beziehungen und kann ganz schön Schaden anrichten:

Wir nehmen uns nicht ernst

Ja, sie lesen richtig. Wer alles wiederholt, der nimmt sich selbst nicht ernst. Da müssen wir jetzt doppelt hinschauen: Zum einen gibt es den Fall, dass man nicht wirklich glaubt, dass das eigene Anliegen – erst recht, wenn es Wünsche und Bedürfnisse betrifft - wichtig sind. Darum wiederholt man es häufiger, um mehr Kraft dahinterzusetzen. Gleichzeitig steckt dahinter aber eine geschwächte Überzeugung, die dann auch in mangelnde Überzeugungskraft mündet. Wer nämlich, wie meine Mutter, einfach immer wieder dasselbe sagt, aber hinnimmt, dass nichts passiert, vertritt gleichzeitig sein Anliegen nicht. Genau durch diesen Endlos-Schleife „Ich sag was. Es passiert nichts. Ich sag es wieder. Es passiert wieder nichts. Ich sag es wieder ...“ signalisiert man nämlich auch den anderen, dass es wohl nicht so wichtig ist.

Wir trauen anderen nicht genug zu

... zumindest fühlt sich das so an, wenn man etwas nicht nur einmal, sondern immer wieder gesagt bekommt. Nun geschieht das meistens, wenn wir unsicher sind: Vielleicht hat unser Gegenüber nicht reagiert, dass es angekommen ist oder die Reaktion war so vage, dass wir nicht wissen, ob er danach handelt. Oft liegt unsere Unsicherheit aber darin, dass wir tatsächlich zweifeln. Besonders Menschen, die gerne kontrollieren und am liebsten alles selber machen möchten, neigen zum

Immer-nochmal-sagen. Doch auch, wenn Sie mit anderen Leuten schlechte Erfahrungen gemacht haben oder genau diese Person beim letzten Mal etwas versäumt oder nicht richtig gemacht hat, neigt man dazu, etwas „lieber drei Mal zu sagen“.

Jetzt kitzelt man aber den Trotz heraus. Der andere ist angegründet oder fühlt sich, wie ein Kleinkind behandelt. Oft führt das dann zu einem „jetzt erst recht nicht“.

Die Leichtigkeit geht flöten

Wenn wir gut drauf sind, dann plätschern unsere Worte nur so hin und her. Es fühlt sich leicht und entspannt an. Wenn wir Dinge mehrfach sagen, ändert sich das schlagartig. Jetzt gibt es nämlich einen fordernden, ärgerlichen oder scharfen Unterton und so manches Mal wird man mit jeder Wiederholung auch ein Stückweit lauter.

Jetzt sind wir beim berühmten Ton, der die Musik macht. Besonders gerne eskalieren an dieser Stelle die banalsten Alltagsdinge. Sie kennen die Situationen: Eben war noch alles okay, es geht doch „nur um“ und plötzlich kippt die Stimmung. Jetzt liegt Knatsch in der Luft. Wenn es blöd läuft, schaukelt sich das Ganze zu einem Streit hoch.

Enttäuschung und Schuldgefühle kommen ins Spiel

Es hat mal wieder nix genützt, auch wenn wir es wieder und wieder gesagt haben. Wir sind enttäuscht und zwar nicht nur von unserem Gegenüber, sondern auch von uns selbst. Wieder mal haben wir es nicht geschafft, dass wir gehört werden, wieder mal ist die Stimmung versaut, wieder mal könnten wir heulen vor Wut und Zorn. Oder wieder mal sind wir traurig, dass es uns nicht gelungen ist, für das was uns wichtig ist, die richtigen Worte zu finden.

Hier sind dann auch die Schuldgefühle, die wir uns selbst machen nicht weit weg. Doch wenn wir uns schuldig fühlen, dann kommen wir ganz sicher beim nächsten Mal wieder in den gleichen Schlamassel rein, denn Schuldgefühle nützen ja bekanntlich keinem.

Wie war das mit der „gesprungenen Schallplatte“?

Ich bin ganz sicher, dass Sie gerade einige Male genickt haben, weil Sie das nur zu gut kennen.

STRUBEL - TIPP

Vielleicht haben Sie sich auch ein bisschen an der Nase gepackt, denn manchmal ist man selbst ja auch derjenige, „dem man alles zwei Mal sagen muss“. Auch das ist wichtig, zu erkennen, denn Beziehungen sind ja nie eine Einbahnstraße.

Sperren Sie also das nächste Mal, wenn Sie mit einer gesprungenen Schallplatte konfrontiert sind, die Lauscher auf. Sie brauchen gar nicht gleich was zu verändern, sondern nehmen Sie einfach mal diese wiederkehrenden Muster wahr. Wenn es Ihnen gelingt, dann durchbrechen Sie die alte Gewohnheit, indem Sie eben nicht einfach nur wiederholen (oder den anderen wiederholen lassen).

Es gibt da übrigens einen ganz simplen Tipp, den man auch mit kleinen Kindern anwendet: Der gute alte Blickkontakt. Gehen Sie zum anderen hin, schauen Sie Ihrem Gegenüber in die Augen und wiederholen Sie Ihre Bitte. – Oder, wenn es etwas ist, dass der andere von Ihnen möchte, dann unterbrechen Sie, was Sie gerade tun, wenden sich der Person zu, nehmen Sie Blickkontakt auf und bestätigen Sie, dass die Botschaft angekommen ist. Das bedeutet übrigens nicht, dass automatisch passiert, was gerade gewollt wird. Es geht einfach nur darum, das Wiederholen zu durchbrechen und klar zu sagen, was man tut, verstanden hat – will oder nicht will.

Sprungfreie Grüße von Ihrer

Ihre Ulrike Strubel