

Was Sie tun können, wenn die Luft dick wird.

Wir alle sind Seismographen, haben unsere Antennen ständig ausgefahren wenn wir mit anderen zusammen sind. Bestimmt haben Sie es auch schon gespürt, wenn was unangenehm in der Luft lag. Sogar, wenn niemand was gesagt oder getan hat. Einige von uns bekommen dann sogar körperliche Symptome, denn der Hals wird eng, oder man hat das Gefühl keine Luft zu bekommen. Nicht umsonst reden wir davon, dass die Luft zum Schneiden dick ist.

Heute gebe ich Ihnen ein paar Tipps, wenn das Klima im Raum nicht so ist, wie sie es gerne hätten, und wie Sie das verändern können:

1. Sorgen Sie für Luftaustausch

Ja, das meine ich ganz wörtlich: Machen Sie das Fenster auf! Das brauchen Sie gar nicht kommentieren, denn es ist gar nicht so wichtig, dass andere bewusst die Symbolik mitbekommen, es verändert automatisch den Status-Quo:

- Sie öffnen den Raum für Neues.
- Sie reichern die Luft mit Sauerstoff an.
- Sie sorgen für frischen „Wind“.

Mal ganz abgesehen, dass Luft tatsächlich abgestanden „riecht“ und man zusätzlich zur übertragenen dicken Luft tatsächlich oft in ungutem Klima sitzt, was sich gar nicht gut anfühlt. Das merkt man immer dann, wenn man einen Raum verlässt und wieder reingeht.

Manchmal ist das allerdings nicht möglich, weil es z. B. eine Klimaanlage gibt und Fensteraufmachen damit tabu ist.

Dann schauen Sie, wie Sie für einen Luftaustausch sorgen, in dem Sie eine neue Wendung ins Gespräch bringen oder bestehendes Schweigen durchbrechen. Denn auch das sorgt für einen Luftaustausch, durch den sich die Stimmung befreien kann.

2. Schneiden Sie die dicke Luft in dünne Scheiben

Vielleicht haben Sie schon mal von der Salami-Taktik gehört. Sie soll daran erinnern, dass man Ziele nur scheinbarweise erreicht.

Wenn die dicke Luft von einer Meinungsverschiedenheit herrührt, bedeutet die Salami-Taktik, dass Sie nur einen kleinen Teil angehen. Zum Beispiel, dass Ihr Ziel ist, mehr Sachlichkeit in ein Gespräch zu bringen. Das geht ganz einfach, in dem man sich auf die inhaltlichen Punkte, um die es geht, bezieht und nicht den Emotionen, die dicke Luft herbeiführen, das Steuer überlässt.

Es gibt aber natürlich auch Anliegen, wo man total unterschiedliche Bedürfnisse hat. Oder Sie haben sich schon richtig gestritten und stecken in einer verfahrenen Situation. Dann können Sie die dicke Luft in Scheibchen schneiden, in dem Sie erst mal alle unterschiedlichen Standpunkte festhalten – ohne sie zu kommentieren oder zu lösen. Es wird einfach erst mal alles ernst genommen und fixiert.

Ja, das klingt so banal, und doch ist das eine wirksame Soforthilfe, um die aktuelle dicke Luft aufzulösen. Denn dicke Luft entsteht durch Patt-Situationen und Frust. Sobald man merkt: Hey, ich werde ernst genommen und gehört, löst sich die Anspannung auf – auch wenn die Ursache noch besteht.

3. Sprechen Sie die dicke Luft an

Sollten Sie mit den beiden Punkten keine Klimaverbesserung erreichen können, sprechen Sie die dicke Luft, die Stimmung, das Klima bitte direkt an.

Wundern Sie sich bitte nicht, wenn andere überrascht reagieren. Es kann sein, dass nur Sie das Klima gerade als angespannt wahrnehmen. Das ist vollkommen in Ordnung! Nehmen Sie sich und Ihre Wahrnehmung bitte immer ernst – und melden Sie sich zu Wort.

Sagen Sie, wie es Ihnen gerade geht, dass Sie die dicke Luft förmlich riechen, hören und sehen können. Ich weiß, das erfordert einiges an Mut, doch es ist besser für alle Beteiligten, wenn Sie nicht erst abwarten, bis die Luft dicker und dicker wird.

STRUBEL - TIPP

Stimmt tatsächlich gerade was nicht, können Sie wetten, dass andere das auch mitbekommen oder zumindest merken, wenn Sie es ansprechen. Wenn Sie eine Situation als ungut wahrgenommen haben, aber tatsächlich nichts „ist“, dann lässt Ihre eigene Mulmigkeit nach. Beides klärt die Luft.

Gute Luft Grüße von

Ihrer Ulrike Strubel