

# Warum redet keiner

## Nicht immer sind die anderen schuld

**C**hristoph hat ein Problem. Das weiß er nur nicht, zumindest nicht konkret. Die Leute gehen ihm aus dem Weg. Das ist gar nicht so offensichtlich. Einen Schwatz mit den Nachbarn auf der Straße oder mit den Kollegen in der Firma während der Mittagspause - das ist kein Thema. Auch in der Gemeinde sind die meisten Leute freundlich zu ihm. Aber viel mehr als „Guten Tag“ und „Wie geht's?“ wird nicht geredet. In den Hauskreis geht er auf Drängen seiner Frau mit, aber richtig wohl fühlt er sich dort nicht. Da wird so viel persönlich miteinander geredet.

Seine Frau hingegen hat viele Kontakte, fühlt sich unter Menschen pudelwohl und ohne den wöchentlichen Hauskreis, wo man sich intensiv austauschen und beten kann, läuft bei ihr gar nichts. Anfangs war Christoph auch engagiert dabei. Wenn es um theologische Fragestellungen ging, war er bei der Diskussionsrunde ganz vorn mit dabei. Da sind auch mal „die Fetzen geflogen“. Jetzt hat er den Eindruck, dass brisante Themen eher gemieden werden, wenn er dabei ist.

### Nur nicht zu nahe kommen

Welches Problem hat Christoph? Keiner will mit ihm wirklich etwas zu tun haben. Oder umgedreht: er will in Ruhe gelassen werden und muss aufpassen, dass ihm ja niemand zu nahe kommt. Und - er wird in Ruhe gelassen, garantiert, denn eine Begegnung mit ihm gleicht dem Betreten eines Minenfeldes. - Man weiß nie, wie er reagieren wird.

Wir alle haben uns mit solchen „Minenfeldern“ ausgestattet, der eine mehr, der andere weniger, denn jeder Mensch hat das Bedürfnis, sich zu schützen. Schutz vor verbalen Angriffen, dass jemand in mein Herz ungefragt

**Christoph ist sehr einsam, denn in seinem Panzer ist nur Platz für ihn.**

vordringt und wunde Punkte entdeckt, mich kritisiert, mein Vertrauen missbraucht usw.

Christoph ist jemand, der besonders viel „aufgerüstet“ hat. Und das merken seine Mitmenschen. Auch ohne Worte. Da ist sein abweisender, oder auch angriffslustiger Blick, seine kämpferische Gestik, sobald jemand eine kritische Bemerkung macht. Sein ganzer Körper ist in Verteidigungsposition. Ausreden lassen kann er sein Gegenüber nicht, zuhören käme einer Niederlage gleich. Angriff ist die beste Verteidigung. Darum bekommt sein Gesprächspartner ungefragt sämtliche Kritikpunkte und Vorwürfe an den Kopf geknallt, bis er es hoffentlich einsieht, dass er „verloren“ hat. Wenn das ein paar Mal passiert ist, wird der andere wohl merken, dass er sich nicht runtermachen lässt. Und das merkt dieser dann auch - er zieht sich zurück und lässt ihn in Ruhe. Wer geht schon freiwillig auf ein Minenfeld? Oder da ist dieser gereizte Unterton, der Sarkasmus: „Natürlich könnt ihr die Stühle in der Gemeinde demnächst anders stellen.“ Und denkt: Ihr werdet schon sehen, was ihr davon habt.

Es gibt aber auch andere Aussagen, die nicht so explosiv sind, aber genau das gleiche bezwecken: „Jeder macht doch Fehler.“ (Verallgemeinerung), „Das wäre dir an meiner Stelle auch passiert“ (den anderen auf seine Seite ziehen wollen) oder vom Gesprächsthema ablenken. Aber auch „Unterwürfigkeitsgesten“, sind raffinierte Mittel, sich schwierigen Themen oder Kritik nicht stellen zu müssen. „Habe doch Verständnis mit mir, ich kann auch nicht aus meiner Haut heraus.“ „Sei doch nicht so streng.“

### Warum fällt Offenheit so schwer?

Wieso fällt es uns so schwer, offen zu sein? Offen sein heißt, sich dem anderen stellen, bereit zu sein, etwas zu hören, was eventuell nicht meinem Ego schmeichelt. Haben wir Angst, der andere könnte entdecken, wie ich wirklich bin? Angst zu versagen, einen Fehler gemacht zu haben, doch nicht ein so guter Christ zu sein, wie ich es vorgebe? Oder ist es die Angst vor einer Auseinandersetzung?

Christoph hat sich eine Schildkrötenmentalität zugelegt. Schildkröten schleppen ihren Panzer immer mit sich herum, und wenn es brenzlig wird, ziehen sie sich in diesen zurück. Für diese Tiere ist der Panzer überlebenswichtig. Ohne ihn wären sie schutz- und wehrlos.

Christoph hat sich diesen Panzer zugelegt, weil er im Laufe seines Lebens negative Erfahrungen gemacht hat. Er ist misstrauisch geworden. Er hat gemerkt, dass er nicht jedem trauen kann, und hat daraus seine Konsequenzen gezogen. Aber er hat dafür auch einen hohen Preis bezahlt - er ist sehr einsam, denn in seinem Panzer ist nur Platz für ihn. Eigentlich wäre das Leben ohne seine Schutzvorrichtung leichter und schöner, aber dann wäre er wehrlos. Oder gibt es einen anderen Weg? Was muss bei Christoph passieren, dass er seinen Panzer ablegt?

### Wer stark ist, muss sich nicht schützen

Wer stark ist, muss sich nicht schützen. Er hat keine „natürlichen Feinde“ und muss keine



# offen mit mir?



Angst vor anderen haben. Aber wie schafft es Christoph, so stark zu werden, dass er keinen Panzer mehr braucht und eine Begegnung mit ihm nicht riskant ist?

## 1. Sich seiner selbst bewusst werden

Wer sich selber gut kennt, der kann mit sich und anderen angemessen umgehen. Es braucht Mut, sich den Spiegel vorzuhalten und genau hinzuschauen. Wer bin ich eigentlich und wo träume ich nur davon, wie ich sein möchte? Sich bewusst zu machen, wo die eigenen Grenzen sind, ist enorm wichtig, denn nur dann merkt man, wenn andere diese Grenzen überschreiten. Dazu gehören Nähe und Distanz auf räumlicher und emotionaler Ebene. Wie viel Nähe kann ich zulassen, ohne dass es mir zu dicht wird? Begabungen und Kompetenzen in bestimmten Bereichen zählen genauso dazu wie meine Vorlieben und Abneigungen, meine Sicht der Dinge im Allgemeinen (Weltbild), meine Prägung, die ich von Hause aus mitbringe usw. Nur wer sich kennt und mit sich im Reinen ist, kann sich anderen öffnen, denn er hat nichts zu verbergen.

## 2. Richtig kommunizieren

Was bei mir ankommt, muss so vom anderen nicht gesagt und gemeint sein. Viele zwischenmenschliche Schwierigkeiten entstehen nur, weil die Kommunikation nicht funktioniert. Was für den einen eine übliche Redewendung ist, kann auf den anderen beleidigend oder verletzend wirken. Die Aussage: „Du hast dir wirklich Mühe gegeben.“ kann eine große Anerkennung sein, kann aber auch ein gut gemeinter Hinweis sein, dass trotz großem Einsatz etwas nicht gelungen ist. Da ist es wichtig nachzufragen und von sich aus zu sagen, wie es bei mir angekommen ist. Außerdem findet Kommunikation nicht nur verbal statt, vieles drückt der Körper durch Mimik, Gestik und Haltung aus, was unausgesprochen bleibt. Wer seinen Gast mit einem „Herzlich Willkommen“ begrüßt, dabei aber gar keinen Blickkontakt aufnimmt, sich ihm auch in seiner Haltung nicht zuwendet, braucht sich nicht wundern, wenn sein Gast verunsichert ist, ob er wirklich willkommen ist. Wichtig ist, dass ich nur das sage, was ich auch meine, denn meine Körpersprache ist immer ehrlich.

## 3. Kritische Anfragen prüfen, ob sie berechtigt sind, und nicht als Kritik an der eigenen Person verstehen

So, wie viele Menschen es nicht verstehen, Kritik konstruktiv zu verpacken, so gibt es auf der anderen Seite auch viele, die mit Kritik nicht umgehen können. Darum wollen sie diese, wie bei Christoph, gar nicht hören. Wer es schafft, sie anzuhören, kann für sich immer noch abwägen, ob er sie als berechtigt sieht oder nicht. Zuhören heißt nicht, klein begeben, sondern den anderen ernst nehmen.

Ein anderer Grund, warum viele

**Nur wer sich kennt, und mit sich im Reinen ist, kann sich anderen öffnen, denn er hat nichts zu verbergen.**

mit Kritik nicht umgehen können, ist, dass sie sich selbst als Person in Frage gestellt sehen. In den meisten Fällen ist jedoch nur das Verhalten gemeint. Das macht den Umgang mit Kritik leichter. Leider wird Kritik oft so formuliert, dass es direkt an die Person gerichtet ist. „Du bist furchtbar!“ ist nicht nur in der Formulierung anders als „Ich habe mit deiner Reaktion Schwierigkeiten“. Dieser erste Satz entwertet auch die Person, während letzterer auf das Verhalten abzielt.

## 4. Als Partner in Beziehung treten und nicht als Konkurrent oder Feind

Das Leben ist kein Wettkampf – wir verhalten uns aber trotzdem oft so. Ständiges Vergleichen führt in der Regel dazu, dass der andere besser oder schlechter ist als ich. Begegnungen, die nicht auf gleicher Ebene stattfinden bergen an sich schon ein Konfliktpotential. Kritik wird dadurch als Waffe verstanden und dementsprechend reagiert. Als Partner jedoch habe ich nichts zu befürchten und muss mich nicht wehren.

Nancy Flechsig **:P**