

Wie Krieg den Alltag lehrt.... Ärgerlich? Aggressiv? Muss nicht sein!

Haben Sie auch den Eindruck, dass Ärger und Aggression im Alltag zunehmen?

Dass beide nichts verbessern? Eher dazu führen, dass unsere Aufmerksamkeit, statt sich produktiven Lösungen zu zuwenden, im Problem – nämlich Ärger und Aggression – versandet?

Und, trotzdem: wir werden nicht müde, alles zu tun, um Ärger und Aggression zu nähren. Seminare zum Thema „Powertalking“ und „Kampfrhetorik“ werden überlaufen, diejenigen für Konfliktmanagement werden für unliebsame Mitarbeiter gebucht (in der irrigen Hoffnung, dass der Trainer diese zähmt), um sich selbst wieder den „wichtigeren“ Methoden der „verbalen Aufrüstung“ zu widmen. Um selbst stärker, mächtiger, „wortgewaltiger“ zu werden als der „Kontrahent“. Nicht zu „unterliegen“ an der täglichen „Berufsfront“. Unser Alltag scheint Krieg geworden zu sein.

In Zeiten des via Medien in unsere Wohnzimmer getragenen Krieges ist das ein Unterfangen, das hinterfragt werden darf.

Worte sind mächtig, die Wirkung folgeschwer. Zuletzt: der Krieg. Fühlen Sie sich ohnmächtig, etwas dagegen zu tun – gegen den großen Krieg?

Vielleicht dann auch gegen den „kleinen Krieg“ in unseren Unternehmen, zwischen den Mitarbeitern, den Mitbewerbern, in der Familie?

Ich meine: es bei uns, uns für die Zukunft anders, vielleicht aufmerksam für unsere und anderer Menschen Bedürfnisse, unsere Gefühle und Wünsche, unsere Ziele, zu entscheiden?

Prüfen wir unsere Kommunikation:

Wieviele „kämpferischen“ Worte lassen sich mit ein wenig Aufmerksamkeit durch freundliche ersetzen? Was würde das bewirken? Beobachten Sie – vielleicht sogar ohne zu werten... - und lassen sich überraschen!

Und machen wir unsere Gesprächspartner auf deren Wortwahl aufmerksam. Beides sind sehr wirkungsvolle Interventionen und Beiträge zur Befriedung – zumindest unseres unmittelbaren privaten und betrieblichen Umfeldes.

Lassen Sie sich motivieren – es lohnen jeder Satz und jedes respektvolle, anerkennende Lächeln. Vielleicht sogar spüren Sie, dass der eine oder andere Konflikt dadurch vermieden werden konnte. Wie wünschenswert!

Neue Methoden lernen

Wir könnten anstatt eines Seminars für „Powertalking“ oder „Kampfrhetorik“ eines für „gewaltfreie Kommunikation“ buchen.

Und dabei lernen,

?? **zu beobachten** – ehrlich zu sagen, wie es mir geht, ohne Vorwürfe und Kritik. Aber auch den anderen emphatisch anzunehmen, ohne Vorwürfe und Kritik zu äußern,

?? **zu fühlen** – mich in Verbindung mit den erlebten Handlungen und den anderen in Verbindung mit diesen Handlungen zu erleben,

?? **Bedürfnisse zu äußern** – als Lebensenergie in Form von Werten, Wünschen, Erwartungen und Gedanken, die durch mein aber auch des anderen Gefühl erzeugt wurden,

?? **zu ersuchen und bitten** – ohne zu fordern – aber auch anzunehmen, ohne eine Forderung zu hören.

Und üben, es im Alltag einzusetzen. Die weltweit anerkannte Methode der „nonviolent communication“ von Marshall B. Rosenberg wird heute in Krisengebieten Afrikas, Lateinamerikas, aber auch urbanen Krisenherden erfolgreich zur Konfliktintervention, aber auch in der „systemischen Mediation“ eingesetzt. Sich dieses Wissen anzueignen, braucht nach meiner Erfahrung einige Konsequenz und Zeit.

Der Lohn ist groß: Ihre Energie, Aufmerksamkeit und Kompetenz können sich wieder dem eigentlichen, Ihrem persönlichen Ziel zuwenden. Verweigern wir uns auf eine aktive, unsere eigenen Ressourcen wertvoll einbeziehende Art dem Krieg! Werden wir friedvoller in unserem Dialog!

Natürlich interessiert mich Ihre Meinung zu diesem Thema! Bitte schreiben Sie mir: office@barbara-schuetze.at

Wenn Sie mehr zum Thema oder über M. Rosenbergs „gewaltfreie Kommunikation“ (sein Buch zum gleichnamigen Titel erschien bei Jungfermann Verlag) oder anderes wissen wollen – Sie sind willkommen!

Ihre Barbara Schütze