

Gudrun Fey

Gelassenheit siegt!

Mit Fragen, Vorwürfen, Angriffen souverän
umgehen

Wie Sie Ihr biologisches Alarmprogramm positiv nutzen

Wenn Sie unfair angegriffen werden, löst dies ein biologisches Alarmprogramm aus, das Menschen in der Urzeit das Überleben sicherte. Es war ursprünglich gedacht, um auf körperliche Bedrohungen angemessen zu reagieren: Wenn man sich dem Gegner überlegen fühlte, wurde das Angriffsprogramm ausgelöst, glaubte man sich hingegen ihm unterlegen, setzte das Fluchtverhalten ein. War keine dieser beiden Reaktionen möglich, bekamen auch die Menschen in der Urzeit ihren „Blackout“. Selbst das konnte damals das Überleben eines Menschen sichern. Denken Sie vergleichsweise an das beliebte Kinderspiel „Verstecken“. Da war es manchmal sinnvoll, sich „totzustellen“, um nicht entdeckt zu werden.

Doch bei den Situationen, die hier behandelt werden, handelt es sich um verbale Angriffe auf Ihre Person und damit letztlich auf Ihre Menschenwürde. Da ist Flucht keine souveräne Reaktion und die Gegenwehr – selbst wenn sie nur mit unflätigen Worten erfolgt – auch nicht. Wenn keine dieser beiden Möglichkeiten passt, was dann? Dann kommt es auch hier wie in der Urzeit zu einer momentanen geistigen „Lähmung“, einem „Blackout“. Während dieser kurzen Zeitspanne können Sie wegen einer mehr oder weniger stark ausgeprägten Blockierung des Großhirns keinen vernünftigen Satz mehr bilden, sondern höchstens noch Schimpfworte und Flüche von sich geben.

Achtung: Leider ist es manchmal schon zu spät, um zu reagieren, wenn Sie sich wieder unter Kontrolle haben, vielleicht weil die andere Person schon den Raum verlassen oder den Hörer aufgelegt hat. Trotzdem kann es besser sein, Sie reagieren nicht, als dass Sie sich um Kopf und Kragen reden. Das Alarmprogramm selbst können Sie nicht ändern. Doch können Sie lernen, souverän damit umzugehen, anstatt sich zu ärgern, dass Sie mal wieder in einer bestimmten Situation nicht schlagfertig waren.

Wie Sie selbst schon feststellen konnten, wird das Alarmprogramm blitzschnell ausgelöst und versetzt Sie in einen Erregungszustand. Sie spüren, wie Sie innerlich vor Wut kochen. Vielleicht bekommen Sie auch einen roten Kopf und merken, wie der Schweiß ausbricht.

Es dauert jeweils einige Minuten, bis Sie sich von einem solchen Stresshormon-Kick erholt haben. Wie stark Sie auf einen solchen Angriff reagieren, ist eine Frage des persönlichen Aggressionspotenzials, des Selbstwertgefühls und der momentanen Stimmung, in der Sie sich gerade befinden.

Gudrun Fey

Gelassenheit siegt!

Mit Fragen, Vorwürfen, Angriffen souverän
umgehen

Übung: „Druck erzeugt Gegendruck“

In meinen Seminaren mache ich gern ein Experiment, um dies zu demonstrieren. Es lässt sich auch zuhause durchführen. Das Einzige, was Sie dazu benötigen, ist eine zweite Person. Sie bitten diese Person, eine Hand hochzuhalten, die Handfläche zeigt zu Ihnen. Sie betonen jetzt noch einmal, dass diese Person die Hand in dieser Stellung lassen soll. Jetzt heben Sie Ihre Hand und drücken gegen die erhobene Hand der anderen Person. Was passiert? Obwohl Sie vorher ausdrücklich gesagt haben, die andere Person möge nichts anderes tun, als die Hand oben zu lassen, hält Sie dem Druck nicht nur stand, nein, in 90 Prozent der Fälle wird auch kräftig zurückgedrückt. Was können Sie daraus schließen? Druck erzeugt Gegendruck. Selbst wenn Sie ihn nicht spüren sollten, weil manche Personen sich nichts anmerken lassen, gehen Sie davon aus, dass eine angegriffene Person immer das spontane Bedürfnis hat, zurückzuschlagen, es jedoch manche Menschen gelernt haben, aus taktischen Gründen eine andere Reaktion zu zeigen.

Irgendwo gibt es für jeden Menschen eine kritische Grenze, bei deren Überschreitung er sich für kurze Zeit nicht mehr voll unter Kontrolle hat. Kommt es dann zu einer Gewalttat, wird der Verteidiger vor Gericht von einem Zustand der verminderten Zurechnungsfähigkeit oder der Unzurechnungsfähigkeit sprechen. In Kommunikationsseminaren wird das gern als „hormoneller Nebel“ (der Ausdruck stammt von Vera F. Birkenbihl) bezeichnet, in dem Sie sich in dieser Ausnahmesituation befinden.

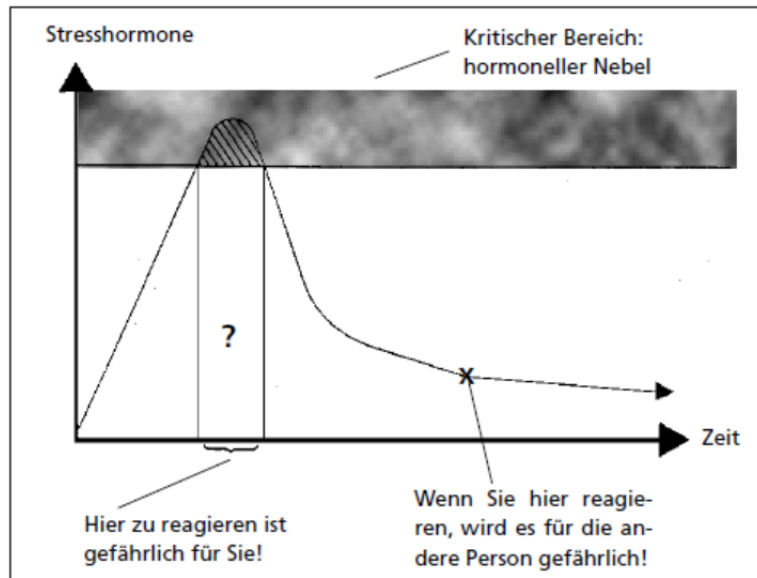
Das Alarmprogramm verändert die Sensibilität und die Wahrnehmung

Unter dem Einfluss der Stresshormone nimmt man die Wirklichkeit verzerrt wahr. Eines Morgens wachen Sie auf und stellen fest, Sie haben verschlafen. Das erste, was Sie sagen oder denken, ist vermutlich: „Sch.....e.“ – Da Sie einen wichtigen Termin haben, machen Sie nur Katzenwäsche, verbrühen sich dabei jedoch fast die Hand, weil Ihnen unter Stress das nötige Fingerspitzengefühl für die Einstellung des Wasserhahns fehlt. Beim Anziehen stellen Sie fest, dass Sie das Unterhemd falsch herum angezogen haben und denken: „So ein Mist.“ Beim Ausparken hätten Sie fast einen Laternenmast umgefahren, weil Sie die Entfernung nicht richtig eingeschätzt hatten. Als Sie dann bei der ersten roten Ampel warten müssen, kommt es Ihnen unheimlich lang vor, bis sie auf „Grün“ umschaltet; denn auch Ihr Zeitempfinden verändert sich unter dem Einfluss des Alarmprogramms, alles dauert auf einmal wahnsinnig lange.

Gudrun Fey

Gelassenheit siegt!

Mit Fragen, Vorwürfen, Angriffen souverän
umgehen



Und alle anderen Autofahrer um Sie herum trödeln fürchterlich und bleiben sogar bei „Gelb“ vor der Ampel stehen. Wenn Sie dann mit dem Fahrstuhl in den sechsten Stock zu Ihrem Büro fahren, hält der natürlich in jedem Stockwerk, und so kommen Sie schon entsprechend gestresst an. Ihre Sekretärin wird sogleich von Ihnen angefaucht, weil sie die Gesprächsunterlagen nicht bereitgelegt hat, was der bereits auf Sie wartende Besucher unglücklicherweise mithört. Wenn dann auch noch das Gespräch einen ärgerlichen Verlauf nimmt, ist vermutlich der Tag für Sie gelaufen.

Praxis-Tipp:

Es nützt nichts, sich darüber zu ärgern, dass wir bisweilen von einem Programm beherrscht werden, das in der Steinzeit unser Überleben sicherte, uns heute aber oft unsere gute Laune oder noch schlimmer, unser Verhältnis zu anderen Menschen trüben kann. Deshalb ist der erste Schritt, sich nicht über den Ärger zu ärgern.

Achtung: Nicht der Erwerb von Schlagfertigkeit ist das Ziel, denn damit verschärft man einen Konflikt in der Regel noch, auch wenn der andere im Moment damit „mundtot“ gemacht wird. Kann sich die angegriffene Person nicht wehren, weil bei ihr das Alarmprogramm eine geistige Blockade auslöst, kann es sein, dass diese Person Rache schwört, weil Sie sie – vielleicht auch noch vor einer Gruppe – „besiegt“ haben. Und wenn sich jemand nicht offen wehren kann, müssen Sie mit einer passiv-aggressiven Reaktion rechnen.

Wie eine solche passiv-aggressive Reaktion aussehen kann, schildert eine vielleicht sogar wahre Geschichte:

Gudrun Fey

Gelassenheit siegt!

Mit Fragen, Vorwürfen, Angriffen souverän
umgehen

Beispiel:

Ein Ozeandampfer auf dem großen weiten Meer. Den Matrosen ist langweilig. Sie fangen an, den netten, freundlichen chinesischen Schiffskoch Tschang zu ärgern. Sie spannen eine dünne Schnur, so dass er mit dem Teller in der Hand darüber stolpert, tauschen in der Salzdose das Salz gegen Zucker aus oder machen sich über seine Schlitzaugen lustig. Tschang erträgt dies alles geduldig, bleibt weiterhin freundlich und erfüllt seine Pflichten. Nach einer Woche schlägt dem Obermatrosen das Gewissen. Er vereinbart mit den anderen Matrosen, dass sie sich gemeinsam bei Tschang entschuldigen und versprechen, sie würden ihn von nun an nicht mehr ärgern. Gesagt, getan. Tschang guckt nach dieser Entschuldigung ganz glücklich, verneigt sich vor dem Obermatrosen und erwidert: „Dann ich auch nicht mehr will machen Pipi in Suppe.“

Dieses passiv-aggressive Verhalten können Sie manchmal im Berufsleben beobachten, wenn Mitarbeiter auf ihren Chef eine Wut haben, etwa weil sie sich schikaniert fühlen. Doch aus Angst vor einer Auseinandersetzung, der sie sich nicht gewachsen fühlen, entscheiden sie sich für eine andere Verhaltensweise, nämlich für Rache, nach dem Motto: „Nützen kann ich Ihnen nicht, doch schaden ungeheuer!“ Plötzlich verschwinden brisante Geschäftsunterlagen, wichtige E-Mails oder Dateien werden aus Versehen gelöscht. Alles Vorfälle, die sich selten einer bestimmten Person zuordnen lassen. So hat der Täter oder die Täterin einen Lustgewinn, wenn der Chef verzweifelt nach diesen Dingen sucht. Doch zeigen neuere Untersuchungen, dass Rache Menschen auf die Dauer weder glücklich noch zufrieden macht. Deshalb ist es zielführender, wenn es einem in solchen Situationen möglich ist, sich gegenüber einem solchen Chef souverän selbst zu behaupten statt in passiv-aggressiver Weise zurückzuschlagen.

Unter dem Einfluss der Stresshormone ...

- erwacht wieder der „Urmensch“ mit seinem archaischen Alarmprogramm: Angriff, Flucht oder „Lähmung“.
- ist das Großhirn nur begrenzt leistungsfähig, vor allem sind die verbalen Ausdrucksfähigkeiten reduziert.
- wird die Wirklichkeit verzerrt wahrgenommen, alles ist „mies“ und „negativ“.
- vergeht die Zeit im „Schneckentempo“.
- fehlt das „Fingerspitzengefühl“, um etwas mit Ruhe und Geduld anzugehen.

Gudrun Fey

Gelassenheit siegt!

Mit Fragen, Vorwürfen, Angriffen souverän
umgehen

Wie man mit dem Alarmprogramm souveräner umgehen kann

Wenn Sie den Ablauf dieses Alarmprogramms kennen, ist es einleuchtend, nicht mehr nach einer schlagfertigen Antwort zu suchen, um die andere Person „mundtot“ zu machen oder zu verletzen. Sie brauchen intelligentere Möglichkeiten, um Ihre Menschenwürde und Ihre Ehre zu verteidigen. Oder auch „Soft-Power-Methoden“, denn es gibt Kräfte, die sanft, aber trotzdem wirkungsvoll sind, zum Beispiel „Steter Tropfen höhlt den Stein“.

Ich schlage deshalb vor, einfach „freund“-lich miteinander umzugehen. Denn wie man einen Freund behandelt, davon haben Sie und ich eine klare Vorstellung. Zu Freundlichkeit gehört auch Gelassenheit. Gelassenheit ist nichts, was einem in den Schoß fällt, selbst wenn man mit zunehmendem Alter manche Dinge etwas ruhiger und geduldiger angeht. So widersprüchlich es klingt, um Gelassenheit kann und muss man sich aktiv bemühen.

Wie werden Sie freundlich und gelassen?

- Lehnen Sie es ab sofort ab, schlagfertig zu sein, sagen Sie ab sofort zu sich: „Ich lehne es ab, schlagfertig zu sein.“
- Es genügt jedoch nicht, sich vorzunehmen, wie man sich nicht mehr verhalten will, Sie müssen sich auch für ein neues Verhalten programmieren, etwa indem Sie zu sich sagen: „Ich reagiere in allen Situationen überlegt und souverän.“ Mit dem neuen Ziel gewinnen Sie zugleich eine neue Einstellung, und Sie werden die Erfahrung machen, Sie können immer etwas antworten, denn jede Äußerung, jedes Argument ist angreifbar. Es gibt keine unangreifbaren Argumente!
- Sie können zwar nicht alles, was vorgebracht wird, entkräften, aber angreifen, infrage stellen, bezweifeln oder hinterfragen können Sie jede Äußerung. Sagen Sie deshalb auch hier zu sich: „Mir fällt immer etwas ein!“

Die Wahrscheinlichkeit, dass Sie tatsächlich immer etwas Passendes entgegenen können, steigt dank dieser Programmierung an!