

>> Vom Feind zum Freund?

Wie Sie persönliche Antipathien transformieren können

Antipathien und Vorurteile legen sich oft wie dichter Nebel zwischen Menschen. Er lässt andere gefährlicher aussehen und kann zu verbaler oder gar physischer Gewalt führen. Dabei sind innere Feindbilder häufig Ausdruck von unerfüllten Bedürfnissen. Wenn es gelingt, diese ans Licht zu bringen, löst sich der Nebel meistens auf und ein wertschätzender Kontakt wird möglich.



Urteile machen Menschen zu Monstern.

Sandra arbeitet im Backoffice eines Handelsbetriebs. Ihr Ziel ist es, die Aufträge der Kunden so schnell wie möglich abzuwickeln, doch Tim vom Verkauf macht ihr das Leben schwer. Ständig verspricht er den Kunden Lieferfristen, die unmöglich sind. «Typisch Verkäufer!» sagt sich dann Sandra. «Den Kunden das Blaue vom Himmel versprechen und ich soll das Unmögliche dann möglich machen. Hauptsache er erhält seine Provision!» Als sich solche Vorfälle häufen, merkt Sandra, dass sie keine Lust mehr hat, für Tim zu arbeiten. Im Gegenteil: Sie nimmt wahr, wie sie den Blickkontakt zu ihm meidet. Ein Verhalten, das ein Merkmal von Empathie-Verlust sein kann. Bei Stress und Gefahr entscheidet unser Stammhirn: Flucht oder Angriff? Da sind Augenkontakt und Einfühlungsvermögen wenig hilfreich. Die immer wiederkehrenden Gedanken über den nervigen Kollegen hindern Sandra mittlerweile am Einschlafen.

«Unsere ärgsten Feinde nehmen wir oft abends mit ins Bett.»

Vera Heim

So geht es nicht weiter! Sandra gefällt ihr Job und sie entscheidet sich, ihr inneres Feindbild mit Hilfe der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) unter die Lupe zu nehmen. Sie sucht in ihren Kursunterlagen aus einem Seminar der The Coaching Company nach den acht Schritten, (siehe Kasten) wie innere Feindbilder transformiert werden können.

Durch das Bearbeiten der verschiedenen Schritte wird Sandras Sicht wieder klarer. Anfänglich empfand sie Tim als ein grosses Monster, dem sie hilflos gegenüberstand. Kein Wunder, hat das schlaflose Nächte bereitet. Die Beantwortung der

acht Fragen macht ihr deutlich, dass sie sich ohnmächtig und frustriert fühlt, weil Sie sich ein Miteinander und gegenseitige Rücksichtnahme wünscht. Dank dieser Klarheit kommt auch ihre Handlungsenergie und die Bereitschaft zurück, sich in ihren Kollegen einzufühlen. Sie möchte Tim vorschlagen, dass sie sich gegenseitig einen halben Tag bei der Arbeit über die Schulter schauen. So kann sie sich ein Bild von seiner Arbeit machen und er vielleicht besser verstehen, was seine Spezialwünsche für sie bedeuten. Als sie sich Tim noch einmal vor ihr inneres Auge holt, hat er seine Bedrohlichkeit verloren. Sie sieht ihn jetzt auf Augenhöhe und ist bereit für das Gespräch.

In vielen Fällen trägt diese Selbstempathie-Übung zu innerer Klarheit bei und ermöglicht es, wieder in einen wertschätzenden Kontakt mit dem Gegenüber zu treten. Sind Konflikte jedoch schon weit fortgeschritten und Fronten verhärtet, braucht es manchmal Hilfe von aussen. Ein Coaching oder eine Mediation kann helfen, Bedürfnisse hinter Urteilen herauszufiltern und damit wieder Licht und Zuversicht in eine verfahrenere Situation zu bringen.

Vera Heim

In acht Schritten Antipathie transformieren	
1. Schauen Sie sich vor Ihrem inneren Auge Ihren „Widersacher“ an. Wie viel Raum nimmt er in Ihrer Vorstellung ein? (z. B. gross, klein, nah, fern?)	
2. Lassen Sie Ihrer Antipathie freien Lauf. Schreiben Sie ungefiltert auf, was Sie über die Person gerade denken (Bewertungen, Interpretationen, Erwartungen).	▼
3. Nehmen Sie drei tiefe Atemzüge und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt.	
4. Konzentrieren Sie sich nun auf Zahlen, Daten und Fakten. Was genau ist geschehen? Welches konkrete Verhalten stört sie?	■ Beobachtung
5. Welches Gefühl zeigt sich, wenn Sie jetzt auf die Fakten schauen? (z. B. Frustration, Traurigkeit, Angst, Hilflosigkeit, Hoffnungslosigkeit, Erschöpfung oder etwas anderes?)	☂ Gefühl
6. Wonach sehnen Sie sich in Bezug auf die Ausgangslage? Was ist Ihnen wirklich wichtig? (z.B. Rücksichtnahme, Mitbestimmung, Zugehörigkeit, Unterstützung, Sicherheit, Verlässlichkeit oder etwas anderes?)	● Bedürfnis
7. Was möchten Sie jetzt konkret tun, um diesem Bedürfnis Rechnung zu tragen? Worum möchten Sie Ihr Gegenüber bitten?	➡ Handlung
8. Zum Schluss holen Sie sich wieder den Menschen vor Ihr inneres Auge, der Auslöser für Ihre Antipathie war. Wie nehmen Sie ihn jetzt wahr? Was hat sich verändert?	

aus dem TCCO-MAGAZIN No. 13, 01/2016

Haben Sie Lust auf mehr Lesestoff rund um das Thema Gewaltfreie Kommunikation?

Dann senden Sie uns ein E-Mail mit dem Namen „Bestellung >>auf-gespürt“ und Ihrer Post- und E-Mail-Adresse an office@tcco.ch. Sie erhalten dann kostenlos und 2 Mal/Jahr das Magazin per Post und/oder per E-Mail zugestellt.