

### Newsletter Moderne Umgangsformen

*Die Menschen, wenn sie dich um Rat fragen,  
sind gewöhnlich schon entschlossen zu tun,  
was ihnen gefällt.*

*Adolph Freiherr von Knigge*

Sehr geehrte Damen,  
sehr geehrte Herren,

nehmen wir an, Sie haben ein Problem, zum Beispiel einen Konflikt in Ihrer Partnerschaft oder im Kollegenkreis. Es geht Ihnen nicht gut damit. Sie sind ratlos und verzweifelt. Abends treffen Sie sich mit einem guten Freund oder Ihrer besten Freundin und klagen Ihr Leid. Sofort bekommen Sie alle möglichen Lösungsvorschläge: „An Deiner Stelle würde ich...“, „Das musst Du so und so machen...“, „Das darfst Du Dir nicht gefallen lassen...“ Jede dieser Ideen ist sicher Gold wert - komischerweise geht es Ihnen jedoch nach dem Gespräch noch schlechter als vorher.



Ratschläge haben meistens nur die besten Absichten. Jedoch gibt es einen feinen Unterschied zwischen Absicht und Wirkung: Etwas kann gut gemeint sein - und gleichzeitig großen Schaden anrichten. Diese sehr bedeutende Erkenntnis wird im Alltag eher selten beachtet. Zum Beispiel, wenn wir unserer besten Freundin Tipps bei Beziehungsproblemen oder Jobstress geben. Diese Tipps mögen uns in unserer Situation spitzenmäßig geholfen haben. Sie nützen unserer besten Freundin aber gar nichts. Weil diese Person einfach ein anderer Mensch ist, der anders gestrickt ist als wir. Wir projizieren munter unsere Erfahrungen, Lebensweisen und Lösungsansätze auf unsere Mitmenschen.

Das ist menschlich! Wir wissen einfach nicht, wie wir anders oder besser reagieren können und wollen dem anderen etwas Gutes tun. Hilft aber nicht, sondern bewirkt das Gegenteil: Indem wir anderen Ratschläge erteilen, schaden wir ihnen noch zusätzlich, weil wir sie damit verletzen. Ein Ratschlag sagt immer indirekt aus: „Deine Sichtweise, Deine Realität stimmt nicht. Ich weiß es besser. Meine Wahrnehmung ist besser als Deine. Ändere Deine Weltsicht.“ Wenn wir diese Botschaft erspüren, haben wir gleich noch ein weiteres Problem und denken: „Ach, der versteht mich sowieso nicht.“, und fühlen uns allein und einsam, weil der andere unsere Sichtweise nicht teilt. Die typische Ratgeberfalle ist, dass wir glauben zu wissen, was gut für den anderen ist. Rat-Schläge sind immer Schläge. Und wer lässt sich schon gerne schlagen?

Wollen sie wirklich jemandem helfen, tun Sie besser Folgendes: **Hören Sie zu!** Versuchen Sie Ihr Gegenüber zu verstehen und signalisieren Sie: „Ich bin bei dir, ich lasse mich auf deine Sichtweise ein, ich begreife, was Du meinst.“ Wenn Sie so Ihrem Gesprächspartner ein offenes Ohr gegeben haben, dann können Sie immer noch später erfragen, ob er Lösungsansätze hören möchte. Und zwar immer erst im zweiten Schritt. Lassen Sie jedem Menschen seinen Expertenstatus für sein eigenes subjektives Leben, seine Inhalte - und seine Konstruktion vom Glücklichen... *und nehmen Sie sich diesen Ratschlag zu Herzen.*

Herzliche Grüße und immer viel Freude im Umgang mit netten Menschen

Ihre

Haben Sie eine Frage zum Thema Umgangsformen oder möchten Sie den Newsletter abbestellen, schicken Sie mir bitte eine Email an [rumpf-barbara@t-online.de](mailto:rumpf-barbara@t-online.de)