

3. Intervenieren Sie klar, deutlich *und* freundlich

Häufig gibt es im Alltag diffuse Gefühle, die Unannehmlichkeiten andeuten; und oft bleibt eine Unterscheidung, ob es sich um eine Störung, einen Widerstand oder einen Konflikt handelt, unscharf. Sie fühlen nur die Dynamik als Unannehmlichkeit in sich. Wie Sie dieses Gefühl begrifflich benennen, spielt dann keine Rolle. Wichtiger als die Kategorisierung ist es, die Unannehmlichkeit zu spüren und die Kraft, die sie bindet, zu erleben.

Wenn Sie die Verletzungs- oder Ärgerdynamik ungebremst in sich arbeiten lassen, werden Sie selbst Opfer Ihrer Kraft. Sie vergraben sich in sich selbst oder reagieren gereizt auf Ihre Umgebung oder beschuldigen den anderen und meinen, er müsse sofort dafür sorgen, dass Sie „runterkommen“. Sie werden schon mehrfach erlebt haben, dass Sie diese Stimmung eher tiefer in die Falle bringt, als dass Sie aus ihr herauskommen.

Wenn die Kraft Sie blockiert, werden Sie einsehen, dass es nützlich ist, danach zu forschen, welches Interesse oder Motiv eingeklemmt ist, damit Sie es rauslassen und sich dadurch wieder freier verhalten können.

Deshalb ist die Selbsterforschung analog der Frage:

„Welches tiefere Interesse, welche Hoffnung, welche Motivation sind in mir selbst enttäuscht durch die Reaktion, die ich vom anderen erlebe? Wie kann ich vorgehen, um für mich selbst zu sorgen?“

Diese Selbstreflexion *kann* Ihnen *niemand* abnehmen, *weil* Sie sich niemals von einem anderen als von sich selbst ausleuchten lassen würden. Außerdem wären Sie selbst niemals zufrieden, wenn die Identifikation Ihres Interesses von außen kommen würde, weil Sie sich in Ihr nicht wiederfinden zu könnten. Irgendwie wäre es immer nicht passend! Ihre tiefer liegenden Interessen sind mit

Ihrer Geschichte und individuellen Entwicklung verbunden und können deshalb nur von Ihnen selbst erkannt werden. Nach der Selbstwahrnehmung ist es oft nur ein kleiner Schritt, die passende Intervention zu finden, um Ihr Interesse wieder interaktiv zeigen.

Auch dann, wenn Sie Interessengemeinschaften finden, ist zu unterscheiden, was die gemeinsamen Interessen sind und wo Ihre subjektiven Unterschiede liegen.

Immer dann, wenn Sie Ihr spezifisches Interesse identifiziert haben, können Sie es klar und spezifisch verbalisieren. Dies gilt in allen Lebenssituationen. Auch dann, wenn Sie mit anderen ein Interesse teilen, ist es immer noch nötig, dass Sie selbst dieses Interesse leben.

Beispiel: Sie teilen mit allen Lehrern das Interesse, dass Schüler Ihnen zuhören, und in bestimmten Situationen besonders, dennoch müssen Sie selbst immer wieder aktiv werden, damit sich das ereignet, was alle Lehrer wollen.

Im Unterricht werden Sie häufig Folgendes klar und deutlich kommunizieren müssen:

„Ich werde jetzt mit einem neuen Thema beginnen. Es ist besonders am Anfang wichtig, dass ihr zuhört, damit Ihr wisst, worauf es ankommt. Weil das auch für mich schwierig dazustellen ist, möchte ich, dass ihr mir 15 Minuten konzentriert zuhört, danach könnt ihr euch in Gruppen austauschen“. Sie werden jeden Ansatz von Störung in dieser Zeit sofort intervenieren müssen.



Sie können Ihre Klarheit sogar verbal verständlich machen, wie es das folgende Beispiel zeigt: „Maike, ich hab darauf geachtet, dass du hörst, was ich zu sagen habe. Jetzt sehe ich, dass *du dich und deinen Nachbarn* ablenkst, setz dich jetzt sofort hier hin.“

1. Wenn Sie sich in Ich-Botschaften mitteilen, können Sie sehr deutlich sein, ohne jemanden zusätzlich zu verletzen.

In Ihrer Klarheit und Deutlichkeit ist es Ihnen möglich, freundlich zu bleiben. Sitzt Maike schließlich an ihrem Platz, können Sie freundlich mit der Darstellung vor der Klasse fortfahren.

(Quelle: Mechthild Mertens, Praxistipps)