



Gewidmet
Dr. Rolf H. Ruhleder
und
Ellis, Liv-Freya und Alesja

Michael Ehlers

Nie wieder sprachlos!

Mit den richtigen Worten
besser durchs Leben



INHALT

Eine kurze Einleitung 9

ALLES GANZ FURCHTBAR!

Wie Sie Gejammer beenden 11

ANDERE LÄNDER, ANDERE SITTEN

Wie Sie interkulturelle Kontakte meistern 15

BELEIDIGUNGEN

Wie Sie unfaire Attacken auf Ihr
Äußeres abwehren 20

BITTE!

Wie Sie erfolgreich um einen Gefallen bitten 24

DAS GEHT BESSER!

Wie Sie kritisieren, ohne abzuwerten 29

DAS IST QUATSCH!

Wie Sie Spinner zum Schweigen bringen 33

DAS IST QUATSCH!

Wie Sie Stammtischparolen souverän
begegnen können 38

DIESE STILLE!

Wie Sie unbehagliches Schweigen brechen 43

DIESE STILLE!

Wie Sie gemeinsam schweigen können 48

EINS ZU VIEL!

Wie Sie den Tag nach der Betriebsfeier überstehen 52

ES TUT MIR LEID

Wie Sie kondolieren oder wirklich schlechte
Nachrichten überbringen 56

ES TUT MIR LEID

Wie Sie Anteilnahme ausdrücken, ohne Anteil
zu nehmen 61

FRAU DOKTOR, ICH HABE DA WAS

Wie Sie unangenehme Situationen beim
Arzt überstehen..... 65

GUT SCHAUST DU AUS!

Keine Angst vor Komplimenten..... 70

HERR OBER!

Wie Sie einen Restaurantbesuch souverän
überstehen 74

HEY DU!

Die wichtigsten Regeln zum Siezen
oder Duzen..... 79

HUCH, DAS IST DOCH ...

Wenn Sie Ihren Chef in der Freizeit treffen..... 84

ICH BEKOMM' NOCH GELD VON DIR!

Wie Sie Freunde daran erinnern, Schulden
zu bezahlen 88

ICH BIN NICHT IHR KIND

Wie Sie mit Meckertanten und anderen
Volkserziehern umgehen 93

ICH MUSS MAL

Was tun, wenn Sie ein Bedürfnis kalt erwischt? 97

IN BUS & BAHN	
Wie Sie sich (Ihren) Platz verschaffen	102
IST MIR ZU TEUER	
Wenn Sie sich ein Gruppenevent nicht leisten können.....	107
JETZT MAL EHRlich!	
Wie Sie Freunden den Spiegel vorhalten können und sie dennoch nicht verlieren.....	112
KANNST DU MAL EBEN ...?	
Wie Sie mit Schnorrern und Freibiergesichtern umgehen	117
LASS MICH IN RUHE!	
Wie Sie unerwünschte Kontaktversuche abweisen und einen Aufdringling loswerden.....	122
LASS UNS WIEDER FREUNDE SEIN!	
Wie Sie sich erfolgreich versöhnen.....	127
MIR STINKT'S!	
Wie Sie mit unangenehmen Eigenschaften von Kollegen umgehen	132
NEIN DANKE	
Wie Sie Speisen ablehnen, ohne beleidigend zu sein	137
NEIN!	
Wie Sie lernen, erfolgreich Nein zu sagen	142
NICHT ANFASSEN!	
Wie Sie Ihre persönliche Distanzzone in Alltagssituationen sichern können	147

NICHT MIT MIR!

Wie Sie im Geschäft souverän reklamieren 152

NICHTS WIE WEG!

Was tun, wenn der Gesprächspartner nervt? 157

OHNE MICH

Wie Sie eine Einladung ablehnen, ohne dass man
es Ihnen übel nimmt 162

OHNE MICH!

Wie Sie sich Gruppendruck entziehen..... 166

SAG MAL »GUTEN TAG«

Wie Sie richtig grüßen und begrüßen 171

SCHON GEHÖRT?

Wie Sie Klatschbasen beiderlei Geschlechts zum
Schweigen bringen 176

SCHÖNES WETTER HEUTE, ODER?

Klassischer Smalltalk und wie Sie ihn meistern..... 181

SIE HABEN DA WAS

Wie Sie Toilettenfehler diskret ansprechen und
mit ihnen entspannt umgehen 186

SO SORRY!

Wie Sie angemessen um Entschuldigung bitten 191

SPÄT GEWORDEN, WAS?

Was Sie tun können, wenn der Besuch nicht
nach Hause will 195

TATSÄCHLICH?

Wie Sie erfolgreich Interesse simulieren 199

ÜBER GELD SPRICHT MAN NICHT	
Und wenn, dann so.....	204
WER BEKOMMT BITTE?	
Wie Sie mit Vordränglern umgehen	209
WER WAR DAS?	
Wenn Sie den Namen von Bekannten vergessen haben	214
»WIE BITTE?«	
Wie und warum Sie besser noch mal nachfragen sollten.....	219
WIE ZWEI ERWACHSENE	
Wenn Sie den oder die Ex wiedertreffen.....	224
ALLEIN GEGEN ALLE	
Wie Sie Ihre Meinung in der Gruppe vertreten	229
KEINE ZEIT JETZT	
Wie Sie Überraschungsbesuch abwimmeln	234
DER NÄCHSTE BITTE	
Wie Sie im Wartezimmer nicht die Nerven verlieren.....	239
BERUHIGEN SIE SICH!	
Wie Sie mit aggressiven Menschen umgehen.....	244
Dank	250
Stichwortverzeichnis.....	253

Eine kurze Einleitung

Hallo, liebe Leserinnen und liebe Leser.

Sie kennen das? Alltagssituationen, die Sie im wahrsten Sinne des Wortes »sprachlos« machen? Sie werden ungerrecht behandelt und finden keine Worte, sich zu wehren? Sie möchten etwas ganz anderes, als die, mit denen Sie unterwegs sind, trauen sich aber nicht, das auch zu sagen? Sie haben Streit mit jemandem, wissen aber nicht, mit welchen Worten man wieder aufeinander zugehen kann?

Nun, ich erlebe das alles auch. Als langjähriger Kommunikationstrainer kenne ich aber auch die ein oder andere Methode, wie man seine Sprache wiederfindet. Anhand von 50 – zumeist unterhaltsamen – Beispielen aus dem echten Leben erschließe ich Ihnen in diesem Buch Strategien, mit denen Sie in vielen kommunikativ schwierigen oder ungewohnten Alltagssituationen immer die richtigen Worte und vor allem *Ihre* richtigen Worte finden. Bei jeder Geschichte finden Sie konkrete Tipps, Formulierungsvorschläge und sprachliche Anregungen, die Ihnen aus Ihrer »Sprachlos-Situation« heraushelfen.

So bietet Ihnen dieses Buch einen kleinen Werkzeugkoffer für gelingende Kommunikation im Alltag. Ganz nebenbei werden Sie vieles darüber lernen, nach welchen Prinzipien das Miteinanderreden funktioniert, wann es sicher scheitert und welche Grundsätze und psychologischen Phänomene man kennen sollte, wenn es um den sprachlichen Umgang mit sich selbst und anderen geht.

Wenn Sie mit den Instrumenten, die Sie hier kennenlernen, ein bisschen üben, werden Sie hoffentlich bald feststellen: Es ist nicht so schwer, in der Begegnung mit anderen man selbst zu sein und eine eigene Stimme zu haben.

Sehr freuen würde ich mich, wenn Sie mir von Ihren ganz persönlichen »Sprachlos-Situationen« erzählen und mir verraten würden, zu welcher Lösung Sie dieses Buch und seine Geschichten vielleicht inspiriert hat.

Ich höre gerne von Ihnen und wünsche Ihnen viel Freude an diesem Buch.

Ihr Michael Ehlers

ehlers@michael-ehlers.de

ALLES GANZ FURCHTBAR!

Wie Sie Gejammer beenden

Sich ab und zu mal an einer starken Schulter oder breiten Brust »ausjammern« zu können, ist wichtig und tut richtig gut. Zumindest demjenigen, der jammert. Ständige Quengelei dagegen nervt. Wenn Jammerei ausufert, wird sie für alle Beteiligten ungesund, stresst auf der Arbeit und kann im Privatleben zum echten Beziehungskiller werden. Schließlich möchte man für sein Gegenüber mehr sein als ein seelischer Mülleimer. Besser man kennt die richtigen Wege, um mit solchen »Jammerlappen« und »Quengelliesen« umzugehen.

Kathrin war eine von ihnen. Im Grunde war sie sehr nett. Aber wann immer ich die frühere Kollegin traf, fand sie mindestens einen Anlass, sich zu beklagen. Wetter war dabei ihr absolutes Lieblingsthema. Für Kathrin gab es nur schlechtes Wetter. Persönlich kann ich kalten Herbstregen, Schneereg und feuchte Kälte als »schlechtes Wetter« akzeptieren. Ich bin auch nicht gerade ein Outdoor-Typ und bin mir – was das angeht – mit Kathrin einig. Aber Kathrin war es auch gerne mal zu heiß. Viel zu heiß! Unerträgliche Hitze ging für Kathrin bei 22 Grad im Sommer los. Manchmal hatte ich den Eindruck, sie freute sich schon den Winter und das ganze Frühjahr darauf, dass sie endlich wieder klagen kann, wie heiß es bei ihr im Büro wird. Kein Mensch könne doch so arbeiten oder nachts gut schlafen! Wenn die Temperaturen mal für wenige Tage auch für sie stimmen sollten, flogen aber wenigstens die Pollen. Denn natürlich hatte Kathrin auch schrecklich starken Heuschnupfen.

Meinen Wetter-Höhepunkt mit Kathrin erlebte ich an einem wunderschönen, nahezu windstillen Frühsommertag. Eine sanfte Brise streichelte sanft über die Haut, es herrschten gemäßigte, sehr angenehme Temperaturen. Wir

waren verabredet und ich war sicher, dass es auch für sie an diesem Tag nichts zu meckern gab, ja geben konnte! Ich lag falsch. Denn, so die sensible Wetterfee, bei so einem grotesk schönen Ausflugswetter könne man ja keinen Fuß vor die Tür setzen, überall Menschen, jede Parkbank und jeder Café-Stuhl besetzt. Fürchterlich sei das ja wohl!

Das war der Moment, in dem ich meinen Humor verlor. Viel fürchterlicher als die vielen gut gelaunten Menschen um uns herum fand ich, wie Kathrin es geschafft hatte, sich selbst und mir diesen schönen Nachmittag zu verderben. Das sollte mir nicht noch mal passieren. Für das nächste Mal bereitete ich mich vor.

Warum jammern Menschen überhaupt?

Ganz klar, wenn es einem wirklich schlecht geht, dann darf man das auch ausdrücken. Niemand darf und wird Trauer oder ernste Sorgen als Jammerei abtun. Aber auch hinter dem, was wir oft als nervtötende »grundlose« Jammerei empfinden, stecken für die Jammerer gewichtige Motive. Wer diese erkennt, kann Strategien entwickeln, um den Jammerern dieses »Hobby« abzugewöhnen oder über die wahren Probleme mit ihnen zu sprechen.

Jammern als Hilfeschrei: Wer ständig wegen jeder Kleinigkeit quengelt und mault, sucht möglicherweise Aufmerksamkeit und Zuwendung. Und so klar die Ursache auf der Hand liegt, umso schwieriger ist es, diese zu beheben. Denn es nervt.

Jammern als Selbstschutz: Bewundern Sie mal das schöne große Haus eines Menschen, der zu diesem Typus Jammerei neigt. Sofort wird er Ihnen eine Litanei herunterbeten,

wie viel Arbeit das große Grundstück macht, wie hoch die Abgaben sind, und dass man einfach überhaupt keine zuverlässigen Handwerker mehr findet. Jedenfalls nichts als Ärger mit der Bude! Neid und andere negative Reaktionen, die auf den beneideten Hausbesitzer zurückfallen könnten, sollen dadurch vermieden werden.

Jammern für das Wir-Gefühl: Ach, ist das herrlich, sich warm und geborgen zu fühlen in der Gemeinschaft. Blöd nur, wenn wir diese Gemeinschaft darüber herstellen, indem wir über andere herziehen oder uns beklagen. Wir ziehen damit uns und andere in einen negativen Strudel. Wer sich gewohnheitsmäßig über zu viel Arbeit beklagt, senkt nicht nur seine eigene, sondern auch die Produktivität der Kolleginnen und Kollegen.

Drei Strategien gegen Jammerei

Es ist ziemlich herausfordernd, chronische Jammerer zu stoppen. Das liegt vor allem daran, dass sie es sich ganz gemächlich gemacht haben mit ihrer Unzufriedenheit. Schließlich hilft sie ihnen dabei, sich nicht mit den eigentlichen Gründen ihres Unwohlseins auseinandersetzen zu müssen. Aber es gibt Strategien, um das Jammern zu stoppen. Sie helfen auch dabei, sich von den Jammerern nicht mit hinabziehen zu lassen.

Distanzieren: Das meine ich wörtlich. Entschuldigen Sie sich und gehen Sie an einen ruhigen Ort, idealerweise an die frische Luft. Denken Sie an etwas Angenehmes. Nehmen Sie Ihren eigenen Stress ernst. Es reicht, einem Kollegen eine halbe Stunde beim Jammern zuzuhören, um den eigenen Stresslevel stark zu erhöhen. Stress schwächt das Immun-

system und kann zu Schlafstörungen führen. Soll doch der andere alleine in seinen Stress-Hormonen ertrinken.

Verantwortung übertragen: Wenn wieder jemand ohne Punkt und Komma auf Sie einredet, wie schlecht die Welt ist, fragen Sie ihn: »Also, was ist dein Vorschlag. Was würdest du tun?« Das stoppt den Redefluss und sorgt für eine Pause. In den meisten Fällen ist der Jammerer gar nicht an einer Lösung interessiert. Auf der anderen Seite hilft die direkte Aufforderung Ihrem chronisch verärgerten Gegenüber vielleicht sogar dabei, eine konstruktive Lösung für sein reales oder wahrgenommenes Problem zu finden.

Den Spieß umdrehen: Machen Sie mit und übertreiben Sie hemmungslos. Die Kollegin beklagt Ihnen gegenüber zum wiederholten Male das Niveau der anderen Mitarbeiter? Stimmen Sie zu. Ziehen Sie richtig vom Leder! Übertreiben Sie Selbstmitleid und Jammeranlass so über die Maßen, bis beides nicht mehr ernst genommen werden kann und bis die jammernde Person erkennt, dass Sie ihre Jammerei ebenfalls nicht ernst nehmen.

Wenn Sie das »Lieblings«-Thema der Person kennen, können Sie sich schon im Vorfeld die passenden Geschichten ausdenken. Das macht Spaß und Sie verbinden am Ende mit dem unangenehmen Thema noch etwas Positives.

Mit dieser Strategie habe ich übrigens meine Wetterfee Kathrin nicht nur zum Schweigen, sondern auch zu der Erkenntnis gebracht, dass das Problem eher bei ihr und nicht am Wetter lag. »Dieser fürchterliche zarte Frühlingwind, der in unangenehmer Körpertemperatur über meine Haut fegt, und diese unanständige Sonne, die sich heute einfach nicht richtig entscheiden kann, ob sie nun scheinen möchte oder hinter der leichten Wolke verschwindet. Ätzendes Wetter ...«

ANDERE LÄNDER, ANDERE SITTEN

Wie Sie interkulturelle Kontakte meistern

Russen gelten, wenn man ihnen im Urlaub begegnet, gemeinhin als etwas anstrengend. Sie laden sich am Büfett mehr auf den Teller, als sie essen können, sie trinken oftmals mehr, als ihnen guttut, haben dabei aber ziemlich gute Laune, mit der sie weniger betrunkene Anwesende gerne anstecken möchten. Die Süddeutsche Zeitung schrieb einst gar von »Stalingrad-Situationen zum Frühstück, wenn russische Gäste das Büfett im Sturm verwüsten.«* Das kommt bei vielen westeuropäischen Touristen gar nicht gut an. »Russen können sich nicht benehmen«, lautet der Schluss, der sich in vielen Hotelbewertungen niederschlägt.

Ein Familienurlaub ohne russische Begleitung käme für mich dennoch nie in Frage. Ich bin nämlich mit einer Russin verheiratet, was mich, Michael aus Norddeutschland und Wahl-Franke, zu einem Experten für interkulturelle Zusammentreffen dieser Art macht. Von meiner Frau habe ich gelernt, dass sich hinter dem, was nach dem Empfinden vieler Westeuropäer als ungehobeltes Benehmen gilt, in Wahrheit etwas ganz Anderes verbirgt.

Wir waren bei einer Schulfreundin meiner Frau eingeladen. Und eine russische Einladung ist immer eine Essenseinladung. Sogar dann, wenn Sie eigentlich nur auf einen Tee vorbeikommen sollen. Bei dieser Einladung gab es Lamm, was ich nicht gerne esse. Aus Höflichkeit aß ich mein Lammkotelett trotzdem auf. Und bekam den Teller sofort wieder vollgeladen. Dieses Spiel zwischen mir und den Gastgeberinnen hätte wohl endlos weitergehen können, wenn mein Körper bei der dritten Portion nicht gestreikt hätte. Ich habe die Portion halb aufgegessen auf dem Teller liegen lassen müssen, es ging beim besten Willen nichts

mehr. Ich schämte mich ein bisschen, schließlich hatte ich ja gelernt, dass man als höflicher Gast nichts auf dem Teller lässt. Meine Frau lachte mich am nächsten Morgen dafür aus: »Michael, wenn du aufisst, ist das für einen russischen Gastgeber das Zeichen, dass du mehr möchtest!« Ich hatte unwissentlich alles richtig gemacht, denn meine Frau erklärte mir, dass es ein Zeichen der Wertschätzung gegenüber dem Gastgeber sei, wenn man als Gast etwas auf dem Teller liegen lässt. Und natürlich wird diese Kultur auch mit in den Urlaub und mit ans Frühstücksbüfett genommen.

Das Beispiel zeigt, dass es immer mehrere Betrachtungsweisen für ein Verhalten gibt. Und das Bewusstsein dafür ist bei interkulturellen Treffen das Wichtigste überhaupt! Ihre gewohnte Weise, die Dinge zu sehen, ist nur eine mögliche von vielen anderen. In wohlwollendem interkulturellem Kontakt müssen beide Seiten versuchen, ihren »Ethnozentrismus« zu überwinden. Der Begriff beschreibt die Überzeugung, dass die eigenen erlernten und verinnerlichten Verhaltensmuster natürlich, gut und richtig sind. Dabei ist es tatsächlich so, dass es bei Unterschieden zwischen Kulturen kaum möglich ist, richtig oder falsch, besser oder schlechter zu definieren.

Die Grundprinzipien

Es gibt unendlich viele verschiedene Situationen, die interkulturelle Kontakte beinhalten, sodass es unmöglich ist, jede einzelne speziell zu behandeln. Wenn Sie ins Ausland reisen, machen Sie sich möglichst mit den Gepflogenheiten des Gastlands vertraut. Immer noch gilt: »When in Rome, do as the Romans do.« Darüber hinaus empfehle ich Ihnen neben einer grundsätzlichen Offenheit und Neugierde noch drei wichtige Grundprinzipien:

1. Falsche Annahmen vermeiden

Menschen können das Verhalten und die Motive des anderen schnell falsch interpretieren. Es kann sein, dass Sie Informationen über ein Thema austauschen wollen, aber Ihr Gegenüber glaubt, dass Sie eine Verhaltensänderung anstreben. Sie sagen: »In Deutschland trennen wir Müll. Altpapier gehört in die blaue Tonne. Wenn jeder die Kartons vorher zusammenfaltet, passt mehr in die Tonne.« Ihr Gegenüber hört: »Ich erkläre dir mal, wie das hier läuft, weil du als Amerikaner eh keine Ahnung hast. Und falte beim nächsten Mal gefälligst deine alten Kartons zusammen!«

Zusätzlich zur Sprachbarriere kommt oft ein Unterschied in der nonverbalen Kommunikation – also in Gestik, Mimik, Körperhaltung etc. – sowie in der paraverbalen Kommunikation hinzu. Diese umfasst Elemente wie Sprechgeschwindigkeit, Tonfall und Lautstärke. Eine gesittete Diskussion unter Arabern können Westeuropäer deshalb schnell als Streit fehldeuten. Dabei sprechen sie nur grundsätzlich lauter als der durchschnittliche Deutsche oder Österreicher.

Um Missverständnisse und falsche Annahmen zu vermeiden, können Sie in vielen Fällen vorher abklären, wozu das Gespräch oder das Treffen dient. Empfehlenswert ist auch zu fragen, ob eventuelle Erklärungen überhaupt gewünscht sind. Verwenden Sie Formulierungen, die Ihrem Gegenüber Handlungsspielraum lassen.

- »Wenn Sie möchten und kurz Zeit haben, kann ich versuchen, Ihnen das deutsche System der Mülltrennung zu erklären.«
- »Wir treffen uns regelmäßig zum gemeinsamen Grillen. Es besteht keine Anwesenheitspflicht, aber jeder aus der Hausgemeinschaft ist herzlich eingeladen.«

2. Keinen Slang nutzen und Dialekt vermeiden

Kaum jemand wird Sie verstehen, wenn Sie einem Gast anbieten, ihm mit dem »Kneipsche ein Schnibbelsche von der Gummer« schneiden zu wollen. Auch ich musste den Satz googeln. Wenn Sie deutsch sprechen und Ihr Gegenüber nur wenig, halten Sie Ihre Sätze einfach und sprechen Sie langsam und möglichst hochdeutsch. Tonfall und Mimik sollten zum Inhalt passen. Hören Sie genau zu und bitten Sie im Zweifelsfall um eine Bestätigung des Verständnisses.

- »Sie müssen diesen Brief schnell beantworten. Haben Sie verstanden, was Sie tun müssen?«
- »Wir treffen uns um 21 Uhr. Ich hole dich vor deinem Haus ab, okay?«

3. Hüten Sie sich vor Stereotypen und Klischees

In manchen Dingen sind Sie vielleicht der typische Deutsche, in manchen anderen weniger. Genauso ist Ihr Gegenüber nicht in allem »der Franzose« oder »der Syrer«. Jede Kommunikation ist einzigartig und kontextabhängig. Nur weil Sie eine Brasilianerin kennen, die Sie zur Begrüßung viermal auf beide Wangen küsst, muss das nicht heißen, dass ein vierfacher Wangenkuss die offizielle brasilianische Begrüßung ist. Fragen Sie sich in jeder Situation: »Wen habe ich da vor mir?« Sehen Sie Ihr Gegenüber als Individuum und nicht als »typisch italienisch« etc.

Bei all diesen Fallstricken und Möglichkeiten, sich zu vertun und Dinge falsch zu machen, stellt sich die Frage, ob sich Menschen ohne gemeinsame Sprache überhaupt verständigen können? Tatsächlich gelingt das Menschen sogar sehr gut. Als ich meine Frau kennenlernte, haben wir uns gegenseitig sofort sehr anziehend gefunden. Sie sprach

kaum ein Wort deutsch oder englisch und ich sprach kein Wort russisch. Wir haben dennoch hervorragend kommuniziert. Eben basierend auf gegenseitiger Wertschätzung haben wir mit Wortfetzen und Körpersprache funktioniert. Inzwischen sind wir 20 Jahre verheiratet und haben zwei wunderbare Töchter. Also nur Mut fremden Kulturen mit großer Wertschätzung und Offenheit für deren Rituale zu begegnen ...

* <https://www.sueddeutsche.de/reise/russen-im-urlaub-die-sind-einfach-so-1.62514>

BELEIDIGUNGEN

Wie Sie unfaire Attacken auf Ihr Äußeres abwehren

Wir können ihnen nicht entkommen! Auf den Werbeplakaten in der Innenstadt, an Bushaltestellen, in Zeitschriften, auf Instagram und Facebook: Überall lesen wir vom idealen Body-Mass-Index, von angesagten Modetrends, von Möglichkeiten der sanften Haarentfernung, von Diät-Camps und Cremes, die eine faltenfreie Haut zaubern. Makellose Frauen und toptrainierte Männer versprechen uns: Auch du kannst deine äußerlichen Makel ausbessern und so schön sein wie wir!

Ich selbst bin eigentlich nicht prädestiniert dafür, auf so plumpe Werbeversprechen hereinzufallen. Ich bin ein paar Zentimeter zu klein für meine Leibesfülle. Auch wenn ich zeitweise ein begeisterter Fußballer bin – kann sich leider diese Begeisterung nie langfristig gegen meine Liebe zu gutem Essen und noch besseren Getränken durchsetzen. Ich weiß das. Und dennoch bin auch ich in die Falle getappt.

Vor einigen Jahren sah ich im Urlaub in einer Boutique eine Badehose. Lila, glänzend, eher italienisch-eng geschnitten, eigentlich nichts für einen Vater im heimischen Freibad. An der athletisch modellierten Schaufensterpuppe sah sie richtig gut aus. Ein paarmal schlich ich um den Laden herum, bis meine Frau sagte, ich solle endlich hineingehen, das Stück kaufen und dem Elend ein Ende machen. Ich tat wie mir geheißen wurde und zahlte einen hohen Preis.

Und als ich meine Errungenschaft das erste Mal ausführte, zahlte ich den Preis gleich noch mal. Verstehen Sie mich nicht falsch, ich habe mir gefallen, sogar so sehr, dass ich diese Badehose so lange getragen habe, bis es wirklich nicht mehr ging. Aber die Blicke der anderen am Strand oder im Freibad, die nur halbgeflüsterten Bemerkungen

aus grinsenden Gesichtern sagten mir immer wieder einmal: Badehosen wie diese sind für Menschen wie dich eher nicht vorgesehen! Was mich eher trotzig werden ließ, kann andere Menschen tief beschämen. Und was ich erlebte, war Shaming in Reinkultur!

Der Begriff »Bodyshaming« meint das Beleidigen oder Diskriminieren einer Person aufgrund ihrer körperlichen Erscheinung. Der Begriff ist ziemlich neu, das dahinterstehende Phänomen aber uralt und ganz sicher auch schon vielen von Ihnen begegnet. Es kann jeden treffen: Nase zu groß, Bauch zu dick, Haare zu rot. Bodyshaming funktioniert, weil wir Adjektive, die unsere Körper neutral beschreiben sollen, mit negativen Eigenschaften assoziieren. Klassischerweise wird auf »den Dicken« rumgehackt. Die sind wahlweise faul, ungepflegt, haben keine Disziplin und dürfen – wie in meinem Fall – keinesfalls knappe lila Badeshorts tragen. Andersherum geht es natürlich auch. Jemand ist sehr schlank? Sicher magersüchtig und psychisch instabil. Attraktiv und blond? Muss doof sein. Und so weiter und so fort und so billig. Das Schlimme daran: Bodyshaming ist extrem verletzend und kann sogar traumatisieren.

Und beim Körper ist ja noch lange nicht Schluss. Es gibt alle möglichen Arten des »Shamings«, des Verächtlichmachens. Angriffsfläche kann nahezu jede Eigenschaft oder Eigenart eines Menschen bieten. Beliebt sind nicht nur das Aussehen, sondern auch Alter, Hautfarbe, Herkunft oder völlige Banalitäten wie ein bestimmter Name.

Warum machen Menschen so etwas? Hinter Bodyshaming und Shaming allgemein stecken komplexe psychologische Vorgänge und tief verinnerlichte soziale und körperliche Normen, die uns von Medien und Werbung täglich neu eingetrichtert werden. Die dahinterstehenden Prozesse verlaufen unbewusst. Indem wir andere schlechtmachen,

fühlen wir selbst uns besser. In der Psychologie nennt man ein solches Verhalten Entwertung. Ein Schutzmechanismus, der zur Stabilisierung des eigenen Selbstwertgefühles eingesetzt wird und gleichzeitig zur Abwehr von Neidgefühlen oder beispielsweise Verlust- und Abhängigkeitsängsten dient.

Fünf Tipps gegen Bodyshaming:

1. Die erste und wichtigste Maßnahme gegen Bodyshaming ist, selber nicht mehr mitzumachen. Machen Sie sich klar, dass es Sie absolut nichts angeht, welchen Rock die Kollegin trägt und ob sie im Urlaub zwei Pfund zuzunehmen oder abgenommen hat. Das gilt erst recht für Personen, die wir gar nicht kennen und die wir trotzdem bewusst oder unbewusst ständig bewerten.
2. Wie können wir reagieren, wenn wir selbst angegangen werden? Unter dem Hashtag #shereplied sammeln Frauen auf Twitter, was sie in Situationen, in denen andere sich verächtlich über sie geäußert haben, geantwortet haben – oder gerne geantwortet hätten. Hier gibt es in Sachen Schlagfertigkeit und »Revolverfresse« viel Inspiration. Aber: Schlagfertigkeitstechniken bergen die Gefahr, dass nach dem verbalen Gegenschlag nicht Ruhe ist, sondern die Kommunikation erst recht eskaliert. Lassen Sie sich darauf also nur ein, wenn Sie die Kraft zum Streit wirklich haben, und versuchen Sie auf jeden Fall, gefasst zu bleiben und nicht emotional zu reagieren.
3. Machen Sie sich immer wieder klar, dass das Problem nicht bei Ihnen liegt – im Gegenteil. Überlegen Sie, worauf die Person, die Sie beschämen will, neidisch sein

könnte, warum sie Angst vor Ihnen hat oder sich von Ihnen bedroht oder verunsichert fühlen könnte. Es kann hilfreich sein, diese Fragen unter vier Augen zur Sprache zu bringen – gerade im Kollegen, Freundes- oder Bekanntenkreis.

4. Wenn Sie Zeuge werden, wie andere abgewertet werden, greifen Sie ein! Es wird dem Gegenüber den Wind aus den Segeln nehmen, wenn Sie ganz nebenbei fragen, wo denn das Problem liegt und ob Sie helfen können.
5. Verwenden Sie in Gesprächen mit Ihrem Angreifer klare Ich-Botschaften und erklären Sie, welche Gefühle die Bemerkungen in Ihnen auslösen, à la »Wenn du hier in der Runde ständig Witze über mein Äußeres machst, verletzt mich das« oder »Ich möchte mit euch einen schönen Abend haben und mich nicht über dich ärgern müssen«.

Wenn Sie ein bisschen geübt haben, werden Sie übrigens irgendwann auch feststellen, dass Sie sich Ihrer selbst sicherer werden. Und dann bleibt eine lila Badehose einfach ein prachtvolles Kleidungsstück, selbst wenn alle anderen sie lächerlich finden!

BITTE!

Wie Sie erfolgreich um einen Gefallen bitten

Natürlich gibt es Dinge, die Sie nicht alleine erledigen können oder wollen. Beispielsweise weil Sie körperlich nicht dazu in der Lage sind, Ihnen die Kompetenzen oder die Zeit fehlen. Gott sei Dank, gibt es aber meistens jemanden in unserer Nähe, der über die entsprechenden Fähigkeiten oder zeitlichen Ressourcen verfügt. Und diese Person können Sie in so einem Fall um Hilfe bitten. Wenn Sie dabei ein paar Regeln beachten, müssen Sie den neuen Schrank nicht alleine in den zweiten Stock wuchten oder beispielsweise ein altes Schlagzeug durch die Gegend fahren – denn das mache dann ich für Sie.

Meine Frau schaute mich ziemlich ungläubig an. »Was machst du heute?« Ich sagte: »Ich fahre nach Treppendorf und hole ein Schlagzeug ab.« Treppendorf hat geschätzte 124 Einwohner und liegt 45 Minuten Fahrt von uns weg. »Bei uns spielt niemand Schlagzeug und Platz haben wir auch nicht«, erwiderte meine Frau, schaute mit fragend an und zwang mich, etwas weiter auszuholen: »Ich hole das Schlagzeug ja nur für jemanden ab, den ich über Facebook kenne. Er hat es bei Ebay ersteigert und jetzt muss es abgeholt werden. Er müsste aus München zweieinhalb Stunden fahren, hat aber gerade weder Auto noch Zeit.« »Und da hat er einfach mal dich gefragt und du hast zugesagt?!« Tatsächlich konnte ich es jetzt, wo ich die Geschichte erzählte, selbst kaum glauben. Aber so war es. Er hat mich ganz einfach gefragt und ich hatte zugesagt. Und zwar nicht nur, dass ich das Schlagzeug abhole und transportiere, sondern auch, dass ich es so lange bei uns im Keller aufbewahre, bis er es holen kommt. Dazu hat er gar keine magische Formel oder einen geheimen Trick angewandt.

Alles was er gemacht hatte, war mich anzuschreiben: »Servus Michael, sag mal, du bist doch aus Bamberg? Könntest du mir bitte einen Gefallen tun? Ich habe für meinen Sohn ein Schlagzeug ersteigert und stecke jetzt in der Klemme. Das Schlagzeug steht bei dir in der Nähe und müsste diese Woche abgeholt werden. Ich habe gerade weder Zeit noch das passende Auto. Hast du die Möglichkeit, es für mich abzuholen und bei dir einzulagern, bis ich es abholen kann?«

Meine Internetbekanntschaft kannte wohl die folgenden Regeln und hat mit seiner kurzen Anfrage alles richtig gemacht. Das Schlagzeug habe ich jedenfalls für ihn abgeholt.

1. Kommen Sie auf den Punkt

Wenn Sie um einen Gefallen bitten, müssen Sie

- a) auf den Punkt kommen,
- b) wissen, wann Sie aufhören sollten zu reden (oder zu schreiben),
- c) ein Nein akzeptieren können.

Im Englischen gibt es die Redewendung: »Ask first, compliment later« – zuerst fragen, dann loben. Und dieser Grundsatz gilt immer. Egal worum es geht. Wenn Sie um einen Gefallen bitten, fragen Sie geradeheraus.

Sie wollen vielleicht nicht gleich mit der Tür ins Haus fallen und glauben, mit einer schmeichelhaften Einleitung erhöhen Sie Ihre Chancen. Aber das ist falsch. Stellen Sie sich vor, wie Sie sich fühlen, wenn jemand ganz plötzlich großes Interesse an Ihrem Leben zeigt und Sie mit Komplimenten überhäuft. Und dann macht die Person die ganze Wertschätzung dadurch zunichte, dass sich all das Lob nur