

SIND SIE BEREIT, IN DEN RING ZU STEIGEN?

DIE SPIELREGELN

In meine Kraft gehen

Ein Schlüsselerlebnis

Wir alle tragen gewaltige Potenziale in uns. Unser Leistungsvermögen, unsere Kreativität, unsere Durchsetzungskraft: Der Mensch trägt eine gigantische Ausbaureserve in sich, die er nicht mal ansatzweise nutzt. Allein von unseren grauen Hirnzellen verwenden wir im besten Falle 10 Prozent – das heißt mindestens 90 Prozent liegen brach und werden nicht eingesetzt. Ähnlich ist es mit unseren Gefühlen: Wir sortieren sie in »gute« und »schlechte« Gefühle und deckeln die schlechten – und damit entziehen wir uns eine der stärksten Antriebskräfte.

Was diese nicht akzeptierten Gefühle angeht, hatte ich vor etlichen Jahren ein Schlüsselerlebnis, das mich bis heute begleitet:

Während meiner Anfängerzeit als Schauspieler in einer Phase längerer Arbeitslosigkeit (Schauspieler kennen immer nur Arbeitslosigkeit oder völlige Arbeitsüberlastung) besuchte ich ein sehr toughes, sehr amerikanisches Seminar, in dem es kurz gesagt um »Exzellenz und Meisterschaft im Leben« ging. Vieles in dem Seminar war belanglos, aufgeblasen und aufgesetzt, aber eine Sache war dabei, die werde ich nie vergessen:

Zu der Frage »Was will ich im Leben erreichen?« sollten wir unsere selbst gesteckten Ziele möglichst konkret formulieren. Also nicht nur, wie in meinem Fall: »Ich will wieder Arbeit haben«, sondern handfest: »Vollbeschäftigung für Lutz Herkenrath.« – Und wie soll die aussehen? – »Mindestens fünf Drehtage pro Monat.« (Für einen freiberuflichen Schauspieler, auch wenn es wenig klingt, ist das sehr viel, weil umfassende vorbereitende Arbeiten damit verbunden sind.)

Nun bat mich die Seminarleiterin, mich vor die Gruppe zu stellen und dieses Ziel als mein Ziel zu verkünden. Und zwar nicht als wohlmeinende Absichtserklärung: »Ich will versuchen ...«, sondern als Verpflichtung: »Ich werde ab nächsten Monat mindestens fünf Drehtage pro Monat bekommen.«

Ich stand mit klopfendem Herzen vor der Gruppe. Wie sollte ich das anfangen? Das war doch völlig unrealistisch! Ich dachte: »Das geht doch gar nicht! Also ich werde hier nicht lügen, ich werde hier nicht so tun als ob, nur damit diese komische Seminarleiterin ihr Erfolgserlebnis hat, ich mach diesen ganzen amerikanischen Scheiß nicht mit, ich ...«

Während mein Mund also wie zugenäht war und ich völlig unreflektiert in meinem Widerstand steckte (der immer schönere Blüten trieb), stand meine Seminarleiterin, eine kleine, zierliche Person, vor mir und beharrte darauf, dass ich in der Übung weiterging: »Lutz, bitte verkünde jetzt deine Ziele vor der Gruppe!« Ich blieb stumm, wie paralysiert, und stand stocksteif da. »Lutz? Hast du mich verstanden? Ich möchte, dass du jetzt deine Ziele der Gruppe mitteilst.« Mordgedanken stiegen in mir hoch: »Wenn die nicht endlich die Klappe hält, dann...« – »Lutz, hast du mich gehört? Bitte teile deine Ziele der Gruppe mit!«

Ich blieb bockig und stumm, und mein Bedürfnis, sie endgültig zum Schweigen zu bringen, wuchs von Minute zu Minute. Meine Kursleiterin war klein, mutig und sehr penetrant. Und je öfter sie ihr völlig absurdes Ansinnen wiederholte, desto größer wurde meine Wut auf sie. Ich hatte Lust, sie zu schlagen, ihr an die Gurgel zu springen, nur damit sie aufhörte. Als dieses Bedürfnis fast nicht mehr zu bremsen war, flackerte in ihren Augen so etwas wie Furcht auf, sie vergewisserte sich, dass noch andere Männer im Raum waren, die mich notfalls hätten bändigen und in Schach halten können. Und diese Furcht in ihren Augen brachte mich zur Besinnung. Ich dachte: »Moment mal, was läuft denn hier eigentlich? Du willst sie schlagen, du willst, dass sie mit dieser Scheiße aufhört, dabei macht sie nur ihren Job, und du bezahlst sie doch genau dafür!«

Ich war extrem verwirrt und mein Widerstand brach in sich zusammen. Ich musste erkennen, dass sich die Situation komplett in ihr Gegenteil verkehrt hatte. Sie machte *meinen* Job! Kläglich und nicht sehr überzeugend murmelte ich die geforderten Sätze ans inzwischen sehr angespannt dasitzende Publikum und schlich mit gesenktem Kopf auf meinen Stuhl. Ich war völlig fertig. In mir tobte es: Ich hatte so eine Wut! Und ich war so verwirrt!

Es dauerte mehrere Stunden, bis ich mich wieder eingekriegt hatte. Ich war tatsächlich kurz davor gewesen, diese Frau zu schlagen. Und alles nur, weil sie sich meinen Zielen verpflichtet hatte, weit mehr als ich selbst. Die Erkenntnis traf mich wie ein Blitz:

Wenn wir diese Wut, diese Energie einsetzen, um unsere persönlichen Ziele zu erreichen, anstatt sie im Widerstand

zu vergeuden, dann sind wir nicht zu stoppen – von niemandem. Diese Kraft trägt uns überallhin – wenn wir wollen.

Rückblickend wurde mir klar, dass dieses Erlebnis entscheidend dazu beigetragen hat, mich vermehrt mit dem Thema Aggression auseinanderzusetzen. Und mich letztlich mit an den Punkt gebracht hat, an dem ich heute stehe.

Wut ist eine Kraftquelle

Vom Wesen der Aggression

Aggression wird in unserer Gesellschaft geächtet, zum unerwünschten Gefühl erklärt, dabei trägt es, richtig angewandt, so viel Kraft in sich. Die Versuchung, das zwischenmenschliche Miteinander ohne Aggression zu regeln, das heißt diese ungeliebten Gefühle ganz auszublenden, ist in unserer Gesellschaft groß. (Unsere »Regelwut« findet da eine ihrer Quellen.) Aber dieser Versuch ist völlig vergeblich. Wir können die Aggression kanalisieren, projizieren, sublimieren oder modifizieren, mit anderen Worten, wir können alles Mögliche damit tun, aber eines können wir nicht: dieses Gefühl abstellen. Somit bleibt uns lediglich die Entscheidung, auf welcher Ebene wir ihr begegnen wollen. Wenn wir uns weigern, zur Aggression (unserer eigenen und der anderer) Stellung zu beziehen, wird sie uns trotzdem betreffen, aber vermutlich als Opfer.

»Wut ist eine Art Brennstoff, der uns in ein neues Leben katapultiert. Wut ist ein Werkzeug, kein Lehrmeister. Richtig

genutzt, ist Wut äußerst nützlich. Wut ist nicht die Handlung selbst. Sie ist die Aufforderung zum Handeln.«¹

Frauen sind in der Regel besser ausgebildet, multitaskingfähiger, mit höherer Sozialkompetenz ausgestattet, empathiebegabter und weniger statusfixiert als ihre männlichen Kollegen. Auch in der Schule werden schon in den Anfangsjahren die sogenannten Mädchentugenden (über längere Zeit konzentriert arbeiten können, sauberes Schriftbild, ordentliche Heftführung usw.) verlangt und massiv gefördert. Jungs, die sich wesentlich öfter austoben müssten, um auch nur einigermaßen still sitzen zu können, werden in den Grundschuljahren definitiv benachteiligt. (Auch wenn viele Lehrer und Lehrerinnen das nicht gerne zugeben.) Mädchen haben also die wesentlich besseren Voraussetzungen dafür, in unserer Gesellschaft beruflich erfolgreich zu werden.

Und? Hat das irgendeinen Einfluss auf die Karrierechancen der Frauen? Bisher nicht wirklich, oder?

In den Chefetagen der Unternehmen sind Frauen nach wie vor – wenn überhaupt – nur im einstelligen Prozentbereich zu finden. Alle Gleichstellungsbeauftragten, alle Quotenregelungen haben, gemessen an ihrem Aufwand, beschämend wenig bewegt. Wenn das in dem Tempo so weitergeht, brauchen wir annähernd 100 weitere Jahre, bis Frauen endlich den ihnen zustehenden Anteil an Chefpositionen innehaben. Wollen Sie so lange warten? Nein?

Dann helfen Ihnen vielleicht folgende Fragen weiter:

Woran liegt das offensichtliche Ungleichgewicht? Sind es nur die bösen, bösen Männer mit ihren Seilschaften, die die Frauen behindern und nicht nach oben kommen lassen? Was leistet sich Frau selbst, um durch innere Sabotage und vermeintliche Selbstgenügsamkeit ihren Karrieresprung zu ver-

eiteln? Was können Frauen selber tun, wenn sie sich mit diesem Ungleichgewicht nicht abfinden wollen? Warum opfern sich Frauen oft für die Familie, den Partner und Freunde auf und stellen ihre eigenen Interessen hintan? Welche Stärke benutzen sie nicht, obwohl sie ihnen jederzeit zur Verfügung stünde? Was hat es mit der berühmten gläsernen Decke auf sich? Welche guten Gründe könnten sie haben, klein beizugeben? Und was können sie tun, wenn sie keinen Bock auf diese ganzen Männermächtkämpfe haben und sich trotzdem die Butter nicht vom Brot nehmen lassen wollen?

Viele Frauen haben große Scheu und hohe moralische Bedenken, ihre Wut sichtbar zu machen. »Ich will mich nicht mit den Männern auf dieses primitive Niveau begeben.« – »Was sollen denn die anderen von mir denken?« – »Niemand wird es aushalten, wenn ich zeige, wie viel Wut ich in mir habe.« – »Mein Gegenüber wird sich zurückziehen, den Kontakt abbrechen, und ich habe gar nichts davon.«

Kommen Ihnen diese Gedanken bekannt vor?

Als Schauspieler weiß ich, dass ich Gefühle nicht »ausknippen« kann. Wenn ich meine Wut über einen längeren Zeitraum unterdrücke, richtet sich die Kraft irgendwann gegen mich und wird zur Autoaggression. (Das Wort »Auto« kommt aus dem Lateinischen und heißt »selbst«). Das heißt die Aggression wird in mir zerstörerisch, anstatt angemessen und konstruktiv im Außen zu wirken. Viele Depressionen finden hier ihren Ursprung.

Schauen wir uns mal einen Augenblick an, was genau passiert, wenn wir ein ungeliebtes Gefühl, zum Beispiel unsere Wut, nicht zulassen wollen, weil es uns moralisch falsch vorkommt, wir den Zeitpunkt nicht für geeignet halten, der andere das nicht verstehen würde usw. Nehmen wir an, jemand

hat Sie mit einer verachtenden, herabsetzenden und zynischen Bemerkung sehr verletzt. In Ihnen steigt Wut auf. Haben Sie dieses Gefühl gemacht? *Nein*. Sind Sie also für dieses Gefühl verantwortlich? *Wieder nein*. Aber selbstverständlich sind Sie dafür verantwortlich, wie Sie jetzt damit umgehen. Und was viele Menschen in so einer Situation tun, ist, sich die Wut zu verbieten: »Das darf nicht in mir sein.« Jetzt bekommen wir ein Problem: Es entsteht Druck in uns, etwas soll anders sein, als es ist, es soll sich anders anfühlen, als es sich anfühlt. Spätestens ab jetzt wird es mühselig und anstrengend, weil wir anfangen zu kämpfen. Insgeheim wissen wir, dass der Kampf gegen ein so mächtiges Gefühl so ziemlich das Sinnloseste ist, was wir in so einer Situation tun können. Aber wir glauben, keine Wahl zu haben. Eines können wir mit Gewissheit sagen: Das geleugnete Gefühl ist auf jeden Fall stärker als unsere Bemühungen, es wegzumachen, weil es Teil der Lebensenergie ist.

Wenn wir unsere Wut mit einem Gebirgsbach vergleichen, dann sind unsere Anstrengungen, die Wut zu negieren, sinngemäß die Holzplatten, Steine und Baumstämme, die wir dem Strom in den Weg legen, in dem Versuch, die Wassermassen aufzuhalten. Kann unser improvisierter Staudamm die Wassermassen aufhalten? *Wieder nein*. Das Wasser wird kurzfristig angestaut, übersteigt die kleine Mauer und reißt sie mühelos weg. Oder das Wasser unterspült den ganzen Bereich und es entstehen mächtige Wirbel, die die Energie des Wassers noch verstärken. Wie viel Mühe und Anstrengung, und wie armselig das Ergebnis! Wäre es da nicht viel sinnvoller, die Energie des Wassers zu nutzen, als sich ihr in den Weg zu stellen? Sie einzusetzen für die eigenen Zwecke, anstatt sie »wegmachen« zu wollen?

In diesem Buch geht es genau darum: Wie Sie den Strom der Gefühle für sich nutzen können, um zu lernen, sich besser durchzusetzen und klarer zu positionieren. Weil Ihnen Ihre Ziele wichtig sind, zum Wohle des Umfelds, in dem Sie leben, zum Wohle des Unternehmens, in dem Sie arbeiten. Und zu Ihrem persönlichen Wohl.

Laufen Sie dann vielleicht Gefahr, zu einem Rambo zu werden? Eine Ich-AG aufzumachen? In dieser kalten Ellenbogengesellschaft ein weiteres, Verzeihung, Arschloch zu werden? – Meiner Erfahrung nach ist diese Gefahr verschwindend gering. Tatsächlich kenne ich keinen einzigen Fall, in dem jemand, der sich mit seinen »negativen« Gefühlen auseinandergesetzt hat, plötzlich zum Ekelpaket mutierte. Im Gegenteil. Wir nehmen diesen Menschen meist als vollständiger wahr – mit individuellen Ecken und Kanten. Aber die Angst vor dieser Urkraft, die in jedem von uns schlummert, ist groß, und damit auch die Gefahr, dass Sie mit Ihren berechtigten Interessen weiterhin baden gehen, aus Angst vor dem Urteil der anderen oder durch Ihre eigene Verurteilung.

Übrigens: Wissen Sie, woran Sie ein richtiges Arschloch erkennen? Robert Sutton hat es in seinem Buch *Der Arschloch-Faktor* wunderbar auf den Punkt gebracht. Sie müssen nur zwei Fragen beantworten.

Frage 1: Fühlt sich die Zielperson nach dem Angriff eines vermeintlichen Arschlochs bedrückt, erniedrigt, demotiviert oder herabgesetzt? Oder hält die Zielperson sich für einen schlechteren Menschen als vorher?

Frage 2: Benutzt das Arschloch sein Gift eher gegen Leute, die weniger Macht haben, statt es gegen Leute auf gleicher Hierarchie-Ebene oder höher zu richten?

Wenn Sie beide Fragen ohne zu zögern mit Ja beantworten, können Sie ziemlich sicher sein, dass es sich wirklich um ein Arschloch handelt. Nun müssen Sie nur noch der Frage nachgehen, ob es sich um ein temporäres oder ein amtliches Arschloch handelt, also ob der Kandidat stimmungsbedingt ab und zu Ausfälle hat oder ob diese Verhaltensweise zu seinem Charakter gehört. Ich bekenne, dass ich in Anfällen von Stinkwut auch schon mal zum temporären Arschloch werden kann. Ein amtliches Arschloch bin ich deswegen noch lange nicht.

Hinzu kommt: Fairness und Durchsetzungsstärke sind kein Widerspruch. Wir dürfen zu unserer Kraft stehen, wenn wir folgende Grundregeln beherzigen:

1. Stimmen Sie Ihre Handlungen immer auf den Anlass ab.

Wenn Sie sich über etwas geärgert haben und anschließend überschießend reagieren, dann haben Sie schon im Vorfeld zu viel Wut angestaut, sodass Sie den Lebensstrom nicht mehr lenken können. Sie explodieren, nachdem Sie sich möglicherweise vorher so lange zusammengerissen haben – und dürfen sich hinterher auch noch dafür entschuldigen. »Ja, das mit dem Wutausbruch tut mir leid. Ich stehe zwar inhaltlich voll hinter dem, was ich gesagt habe, aber die Form war nicht akzeptabel. Bitte entschuldige.« Ufff. Höchststrafe. Da haben Sie sich nun so lange zusammengerissen und nun das... Also machen Sie es sich zur Regel, Ihren Ärger sofort (an die richtige Adresse!) loszuwerden, und sorgen Sie so dafür, dass Ihr Wutspeicher nie zu voll wird. Da hat der Volksmund ganz recht: Keine Kanonen auf Spatzen.

2. Behalten Sie das Gemeinwohl im Auge.

Gerade weil Sie sich für Ihre Belange einsetzen, können Sie auch darauf schauen, wie es anderen damit geht. Und es fällt Ihnen viel leichter, Zugeständnisse zu machen, damit es für alle zu einer Win-win-Situation wird. Der Unterschied zu vorher ist grundlegend: Sie agieren von einer Position der Stärke aus und können großzügig werden, anstatt um Anerkennung zu betteln.

3. Zollen Sie ebenbürtigen Gegnern Respekt.

Da Sie in Ihrer Energie sind, macht es Ihnen Freude, »in die Bütt zu steigen«. Sie können es genießen, einen ebenbürtigen Widersacher zu haben, und seine Größe, Kraft und Geschicklichkeit uneingeschränkt anerkennen. Statt eines verbissenen Kampfes wird daraus eher ein lebendiger Tanz. Und Ihr Gegenüber staunt, wie souverän Sie plötzlich sind.

4. Demütigen Sie Unterlegene nicht.

Sich über den Chef ärgern und dann den Praktikanten lang machen, das geht gar nicht. Obwohl diese Radfahrermentalität (nach unten treten und nach oben buckeln) weitverbreitet ist, zeugt sie doch immer von schlechtem Stil und mangelndem Selbstvertrauen. (Sonst würden Sie Ihren Ärger ja da loswerden, wo er hingehört.) Menschen, denen Sie von der Hierarchie her überlegen sind, sollten Sie mit großem Respekt behandeln. Aber auch sofort deutlich machen, wenn sie Ihre Grenzen überschreiten. Aber dazu später mehr.

Wer diese vier Regeln beherzigt, kann nicht mehr viel falsch machen, aber eine Menge gewinnen. Zwar wird immer wieder darüber geklagt, wie egoistisch und rücksichtslos unsere Gesellschaft sei. Das stimmt sicher auch zum Teil. Aber weit eher fällt mir die Sehnsucht nach Harmonie, einem unreflektierten Konsens, nach dem kleinsten gemeinsamen Nenner auf. Selten stellt sich jemand in seiner vollen Schönheit hin und hat den Mut, anzuecken und unbequem zu sein. Dabei brauchen wir solche Menschen. Dringend.

Ja, selbstverständlich gibt es übertriebene Formen, mit seiner Wut umzugehen. Der Hooligan, der in Straßenschlachten mit der Polizei Menschenleben gefährdet, oder der cholertische Chef, der mit Stühlen wirft und seine Leute zur Sau macht, ist sicher in Bezug auf Aggression überzüchtet – aber das Schäfchen, das seine Wut hinunterschluckt und unter Depressionen leidet, ist eben auch nicht in der Balance, lebt seine Gefühle auf dem anderen Ende der Skala ebenso wenig im rechten Maß.

Nachdem wir nun die Grenzlinien gezogen, die No-go-Areas markiert haben, wissen wir, was erlaubt und wünschenswert ist beim Thema Aggression: alles andere. Und das ist wesentlich mehr, als sich viele Menschen zutrauen und erlauben.

Warum sind es gerade Frauen, die mit ihrer Wut so zurückhaltend umgehen? Warum fällt es gerade Frauen schwer, ihre natürliche Aggression als Triebfeder und Kraftquelle einzusetzen?

Meine anfängliche Lieblingsthese dazu war, dass kleine Mädchen weniger Muskelkraft als



Jungs haben und deshalb im Streitfall in der körperlichen Auseinandersetzung (zum Beispiel beim Raufen) andere Strategien entwickeln mussten, die im Ernstfall nicht so effektiv, weil zu indirekt waren. Ein Blick in den Sportunterricht meines Sohnes in der dritten Klasse hat mich eines Besseren belehrt:

Mädchen haben in diesem Entwicklungsstadium vergleichbar viel Kraft wie die Jungs (das ändert sich erst in der Pubertät, da wird der Muskelaufbau der Jungs signifikant größer), setzen sie aber zurückhaltender ein. Wenn Sie als Lehrer mit acht- bis neunjährigen Kindern in der Turnhalle zum Beispiel Seilklettern üben, werden sich mit ziemlicher Sicherheit die meisten Jungs damit brüsten, wie toll sie es schaffen werden, ganz nach oben zu kommen, wie babyeierleicht das ist usw., während die meisten Mädchen sich eher zurückhalten.

Das Ergebnis ist dann ganz anders: Die meisten Mädchen werden locker bis nach oben kommen (weil sie in diesem Alter feinmotorisch wesentlich weiter sind – noch so ein nicht ausgenutzter Vorsprung), und wahrscheinlich mehr als die Hälfte der Jungs wird kläglich auf der Hälfte des Seils scheitern und jammern und klagen.

Hat das irgendwelche Auswirkungen auf die nächsten Kraftproben?

Nö. Da geht das Spiel wieder von vorne los. Auf der einen Seite die Jungs, die Lautsprecher, deren Leistungen im Durchschnitt eher mittelmäßig sind, und auf der anderen Seite die Mädchen, leistungsbereit, aber in vornehmer Zurückhaltung...

Kommt Ihnen das bekannt vor? In meinen Frauenseminaren zumindest hat diese Geschichte einen hohen Wiedererkennungswert.

Beispiel:

Verena M. ist seit Jahren als Wertpapieranalystin in einer Bank tätig. Sie ist fröhlich und kompetent, sie macht ihre Arbeit gern. Im Grunde könnte alles gut sein. Trotzdem geht sie jeden Morgen mit Bauchschmerzen in die Firma. Sie fühlt sich von einer Kollegin abgelehnt, mit der sie seit Jahren im Dauerclinch liegt. Erschwerend kommt hinzu, dass ihr Chef ihr seit einem Jahr Aufgaben übertragen hat, an denen sie diese Kollegin beteiligen muss – da sie aber nicht weisungsbefugt ist, mauert die Kollegin. »Du hast mir gar nichts zu sagen.«

Alles Erklären, Appellieren und Bitten bringt nichts; das Projekt dümpelt vor sich hin, und ihr Chef spielt den Ahnungslosen: »Das klären Sie am besten mal untereinander.« Verena M. fehlt jeglicher Ansatzpunkt, um die Kuh vom Eis zu kriegen. In der Beratung kocht sie innerlich und fühlt sich gleichzeitig hilflos. »Ich weiß nicht, was ich machen soll.«

Auf meinen Hinweis, dass sie die Lösung in der Hand hält, wenn sie ihre Wut zulässt, reagiert sie skeptisch: »Dann wird alles noch viel schlimmer.« Eine eingehende Analyse ihres eigenen Verhältnisses zu Aggression zeigt, dass sie auch in anderen Bereichen die Gefühle eher »runterdimmt«, zugunsten eines vermeintlichen (faulen) Burgfriedens. Nach eingehender Beschäftigung mit ihrer Verweigerungshaltung wagt sie eines Morgens den großen Eklat. Obwohl sie innerlich »wie Espenlaub zittert«, konfrontiert sie ihre Kollegin mit dem »unsichtbaren Elefanten, der die ganze Zeit im Raum ist«. Es kommt zu einem wüsten Geschrei, an dessen Ende die große Entspannung eintritt. Jede weiß jetzt, woran sie ist. Verena ist auch im Nachhinein noch schwer verblüfft: »Wenn ich gewusst hätte, dass es so einfach ist, hätte ich es schon lange so gemacht.«

Das können Sie tun:

Werden Sie Forscher in eigener Sache. Wenn Sie sich über eine Angelegenheit sehr aufregen, spüren Sie nach, beobachten Sie sich genau, welchen Verlauf Ihre Wut nimmt und welche Beschwichtigungen Ihnen in den Sinn kommen:

»Na ja, so schlimm ist es doch auch wieder nicht.«

»Er/Sie hat ja nicht gewusst, dass ...«

»So wichtig ist mir das Ganze sowieso nicht.«

»Ihr/Ihm geht's ja auch nicht so gut.«

»Ich möchte aber auch nicht, dass er/sie jetzt so sauer auf mich ist.«

(Die Liste ist beliebig verlängerbar.)

Machen Sie sich bewusst: Diese Art von Beschwichtigung dient dazu, Ihre eigenen Gefühle *kleinzureden*. Und eine wichtige Frage schließt sich an: Wie fühlen Sie sich, wenn Sie diese Beschwichtigungen *weglassen*?

In vielen Fällen werden Sie dann erst in Kontakt mit der eigenen Wut über die ungerechte Behandlung kommen. Eine Welle der Empörung steigt in Ihnen hoch. Und jetzt wird's spannend: Es ist, als ob Sie Ihr Visier hochgeklappt hätten und jeder Ihr Engagement und Ihr Beteiligtsein deutlich von Ihrem Gesicht ablesen könnte. Kein Zweifel: Sie sind mitten in der Auseinandersetzung und haben sich verletzlich gemacht. Sie wissen nicht, wie die Sache ausgeht. Neben Ihrer gerechten Empörung spüren Sie auch Trauer und Schmerz. Gefühle, die Sie Ihrem Gegner möglicherweise nicht zeigen wollen. Ein klassischer Zielkonflikt. Bisher haben Sie sich vermutlich oft dafür entschieden, Ihre Gefühle weiterhin zu deckeln, um vermeintlich die Kontrolle über das zu behalten,

was Ihr Gegenüber von Ihnen wahrnehmen können soll und darf und was nicht.

Aus meiner Erfahrung als Schauspieler kann ich Ihnen sagen: Vergessen Sie's. Das ist ein vollkommen sinnloses Unterfangen. Wir Menschen haben, seitdem wir in der Steinzeit aus unseren Höhlen gekrochen sind, unglaublich feine Antennen dafür entwickelt, wie der andere tickt. Vielleicht können wir es nicht immer präzise benennen, aber wir spüren intuitiv, was mit ihm/ihr los ist. Wir waren in der Steinzeit auch dringend darauf angewiesen, dass unsere Einschätzung funktioniert, sonst hätten wir schlichtweg nicht überlebt. Und das meine ich wörtlich: Eine falsche Entscheidung, ob ein Fremder friedliche Absichten hatte, konnte unsere Vorfahren leicht das Leben kosten. Dieser brutale Ausleseprozess hat uns zu wahren Experten gemacht. Nur die Vorfahren mit den richtigen Einschätzungen haben überlebt und ihre Gene weitergeben können. Und von denen stammen wir alle ab. Ausnahmslos.

Also auch wenn Sie es nicht gerne zugeben wollen, wie sehr Sie sich getroffen fühlen, wird Ihr Gegenüber das spüren. Dann können Sie es ja auch gleich zeigen, oder? Der Vorteil liegt auf der Hand: Sie haben direkteren Zugang zu Ihrer Wut und damit zu Ihrer Kraft und haben zumindest die Chance, Ihre Interessen durchzusetzen. Klar, es gibt keine Garantie, dass Sie sich behaupten und durchsetzen werden. Aber wenn Sie Ihre Gefühle deckeln und kaschieren, bekommen Sie nicht, was Sie wollen. Garantiert. Also warum es nicht einmal versuchen? Sie werden überrascht sein, wie viel mehr möglich ist, als Sie bisher dachten.