

<https://youtu.be/BWgR9y8doXc>

V 152



Ein NO GO in allen Gesprächen. Ersetze jedes JA, ABER durch...

Kennst du Leute, mit denen ein Plaudern schnell in einen Diskurs oder Streit hineinrutscht? Passiert es dir selbst mit Freund, Freundin oder Partner vielleicht öfter als dir lieb ist?

Wäre es nicht toll, ein sicheres Mittel zu haben, Streitereien und Rechthabereien zu verhindern?

Es gibt ein sicheres Mittel! Hier zeige ich dir, wie DU dieses sichere Mittel anwenden kannst. Dann entscheidest in Zukunft DU, ob es zum Diskurs oder Streit kommt, oder ob es ein gutes Gespräch, eine spannende Diskussion bleibt.

Warum wird manchmal so schnell aus einem Gespräch, aus einem Plaudern ein Streitgespräch? Im privaten Bereich mit dem Partner oder der Partnerin wird noch viel öfter als in der Öffentlichkeit schnell ein handfester Streit? Was ist da die Ursache?

Ganz oft läuft es so: Es wird ein paarmal – ganz unbewusst und unabsichtlich - eine „alltägliche Formulierung“ benutzt. In unserer Gesellschaft lernt diese Formulierung jedes Kind. Hartwig Eckert und Andreas Kambach nennen es: **Die „Kommunikative Werkseinstellung“** (in: Dynamisch Verhandeln) Die Wirkung der kommunikativen Werkseinstellung bezeichnen sie: „Es ist so, als würden wir gerade Felsbrocken auf eben den Weg werfen, auf dem wir jetzt fahren wollen.“ Wenn du diese Floskel noch nicht VER-lernst, dann fehlt noch ein wichtiger Baustein für ein friedvolles Leben. In der Kommunikationswissenschaft und in allen Kommunikationstrainings gilt diese Formulierung als **NO-GO!**

Es geht um die so unscheinbare Floskel: „**Ja, ABER**“

Was passiert bei der Verwendung dieser Floskel?

Auf eine Äußerung kommt ein JA.. , vielleicht sogar: JA;JA... und dann kommt, betont oder nicht betont: ABER ich weiß... ABER ich kenne... ABER ich habe gelesen... ABER es ist so.... ABER das muss man..., ABER, ABER,

Und dieses ABER drückt aus: Deine Meinung ist falsch, meine Meinung ist richtig. Deine Aussage stimmt nicht, meine Aussage ist korrekt, Deine Position ist nicht gut, meine Position ist besser. „Du hast nicht Recht, ich habe Recht. Daher folgt auf jedes Ja, ABER postwendend das nächste „JA, ABER“. Und genau das ist Eskalation der Diskussion, das ist der Beginn des Streits.

Erst wenn einer – am besten bist du selbst dieser gute Gesprächsteilnehmer - dieses NO GO schon verlernt hat und sich konzentriert auf einen konstruktiven Verlauf, dann bleibt es ein gutes, spannendes Gespräch.

Wer das NO GO verlernt hat, hat stattdessen die „goldene Formulierung“, die da heißt: **JA, UND...** Das UND ist das Zauberwort, weil damit gesagt, ausgedrückt und gefordert wird: Stellen wir Meinungen, Aussagen, stellen wir Position **nebeneinander!!**.

In einer größeren Runde stehen in einem guten Gespräch immer mehrere Meinungen nebeneinander, liegen mehrere Lösungsvorschläge nebeneinander auf dem Tisch, werden verschiedene Sichtweisen nebeneinander deutlich. Darüber kann man dann reden, diskutieren, abwägen, vergleichen...

Daher gibt es zwei ganz klare Regeln: 1. Verwende selber kein JA, ABER... und 2. „Entkräfte“ das JA, ABER... der anderen

Bevor du das schaffst, gibt es eine Vorstufe dazu: Übe dich darin, diese Floskel in verschiedensten Gesprächen überhaupt zu HÖREN. Das ist wirklich eine Herausforderung! Die Floskel ist ja die „kommunikativer Werkseinstellung“ in unserer Gesellschaft. Übe bei Fernseh-Interviews, bei Diskussionsrunden, bei Meetings... ob in der Firma oder beim Kaffeepausch... Übrigens es gibt im Fernsehen auch „Muster“Runden: Im ORF z.B. Stöckl im ZDF z. B: Scobol,... Da erlebst du, wie gute Gespräche für alle Beteiligten und für die Zuhörer eine Bereicherung sind. Das Gegenteil kennen wir zur Genüge aus dem Alltag und am aller extremsten und erschütterndsten aus dem Parlament!

Bist du geübt im Hören, kannst du beginnen, das JA, ABER... der anderen „liebervoll“ zu entschärfen und den Diskurs bzw. den beginnenden Streit zu verhindern. Z.B in dem du sagst: Warte noch mit dem Gegenargument; lass zuerst hören, wie er/sie das sieht... lass zuerst hören, welche Meinungen, welche Positionen, welche Lösungsvorschläge in unserer Runde überhaupt vorhanden sind ... **Das Wesentliche wird deutlich:** Wir stellen Meinungen und Positionen, und Vorschläge NEBENEINANDER und nicht DAGEGEN!

Gelingt es in öffentlichen Runden, dann übertrag es auf dein Privatleben und vermeide im persönlichen Gespräch jedes JA, ABER... und entkräfte liebervoll jedes JA, ABER... des anderen.

Das ist das „sichere Mittel, um Streitereien und Rechthabereien zu verhindern?“

Genieße die schönen Gespräche und spannenden Diskussionen mit der Neuen Formel: **JA, UND...**