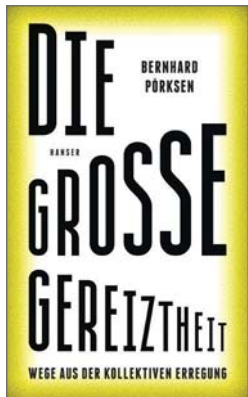


KOPFSACHE



In der Matrix

Zu betrachten ist die blitzgescheite Analyse des Kommunikationsklimas zwischen den entgrenzten Erregungszonen der vernetzten Welt. Bernhard Pörksen, Medienprofessor in Tübingen, nennt es die große Gereiztheit. Der Begriff stammt vom „Zauberberg“, mit dem Thomas Mann am Vorabend des Ersten Weltkriegs das Gefühl von Unbehagen und drohendem Unheil beschwor. Das Zitat wirkt so treffend wie melancholisch. Denn es scheint schier unmöglich, sich einem solchen Klima zu entziehen.

Ja, es verwirrt, dass wir Fakt und Fake nicht mehr zu unterscheiden wissen. Doch die Wahrheit war von je her schwer definierbar und an das erkennende Subjekt gebunden. Mir gibt die Lektüre aus einem anderen Grund zu denken. Dass Menschen sich verändern, und dies ist ja nun mal Ziel von Training, Coaching und Beratung, braucht vor allem Irritation. Wie kann es uns als Kommunikations-Profis gelingen, Einzelne und Gruppen in ihren digitalen Filterblasen aufzustöbern und nachhaltig zu irritieren – wo doch eh schon alle permanent erregt und verstört sind? Welches Gegenmittel finden wir zum Dauer-Sedativum fortwährender Bestätigung dessen, was Menschen ohnehin glauben?

Regine Rachow ◀

▶ Bernhard Pörksen: Die große Gereiztheit. Hanser 2018 | 20,00 €

BAUCHSACHE

Kommunikations-Pause

Neulich im Aldi, Mittagspausen-Ansturm. Ich stehe – wie immer – an der Kasse mit der langsamsten Verkäuferin. Freundliche Ansage: „Wir öffnen eine weitere Kasse für Sie“. Hm, soll ich bleiben oder zur neuen Kasse wechseln? Mein Bauch sagt – nix! Also entscheide ich mich rational für einen raschen Wechsel. Schwein gehabt, ich lande an Position drei. Da kramt die Dame vor mir eine Satin-Bettwäsche hervor, die sie zurückgeben möchte. Die Kassiererin prüft. Ich versuche meine aggressiven Gedanken zu zähmen und stelle ich mir vor, wie sich Satin anfühlt. Es hilft nichts. Mir fällt ein, wie die Seidenhemden in den Siebzigern am Körper klebten. Die Verkäuferin zieht den Schlüssel von der Kasse und verschwindet mit der Wäsche. Hätte ich doch etwas genauer auf meinen Bauch gehört. Der kann doch nicht einfach nicht kommunizieren!

▶ Horst Lempart

Horst Lempart, Coach mit eigener Praxis in Koblenz, Buchautor („Ich hab es doch nur gut gemeint. Die narzisstische Kränkung in Coaching und Beratung“, Junfermann).

www.horstlempart.de



NACHGEFRAGT



Andrea
Friedrich,
Ahrensburg

Wie oft begegnet Ihnen im Coaching und auch im Training bei Klienten oder Teilnehmern Angst?
Sehr oft. Grundsätzlich ist Angst eine gute Schutzfunktion, allerdings erleben die Menschen oft, dass das Zuviel an Angst sie hindert, etwas zu tun oder über sich zu glauben.

Um welche Ängste handelt es sich meist?

Angst, nicht gut genug zu sein, es nicht wert zu sein. Angst auch, die eigenen Bedürfnisse mitzuteilen. Ich höre viele Selbstzweifel, allerdings auch oft eine ängstliche Scheu vor der Selbstverantwortung.

Gibt es ein „Best practice“ im Umgang mit Angst? Wenn ja – wie schaut es aus?

Ja. Ein guter Start ist, die Angst als Schutzfunktion anzuerkennen, „Entkatastrophierung“ anzubieten und innere Ressourcen wieder zu stärken, um ins eigene und selbstverantwortliche Handeln zu kommen.

Wie sieht es mit eigenen Ängsten aus? – Kann ich mir die als Coach oder Trainerin noch leisten?

Unbedingt! Angst ist ein Schutzmechanismus für alle Menschen. Allerdings sollte ein Coach eine sehr gute und professionelle Reflexion darüber haben, um dem Klienten wirklich eine Hilfe sein zu können.