

KOPFSACHE



Wo bleibt der Anstand?

Es geht um all die „Verwirrten, Verstörten, ... Volldeppen und Obskuranten“, die einem unentwegt im Netz begegnen. Wo waren sie, bevor es das Internet gab? Und: „Wie ist es möglich, dass ausgerechnet jetzt die Lüge solchen Erfolg hat, in jeder denkbaren Frechheit?“ Axel Hacke trifft sich auf ein paar Bier mit einem Freund, betrachtet die Katastrophen der heutigen Kommunikation und schaut, inwieweit das „alltagsmoralische Ideal des Menschen“ Rettung böte. Rettung auch vor der politischen Korrektheit,

an der ihn vor allem das „Unanständige“ stört: dieses „unentwegt Behlende, das mit Erkenntnisgewinn wenig zu tun hat, aber viel damit, dass man sich selbst das gute Gefühl verschaffen möchte, auf der richtigen Seite zu stehen“. Wow! Die Erkenntnis lautet: Anstand beginnt nicht beim anderen, sondern bei mir. Dort, wo ich beginne Andersdenkende für voll zu nehmen. Wo ich mir einstehe, dass es Dinge gibt, die ich weder überblicke, noch schaffe. Man brauche, sagt Hacke, wohl „weniger eine Vision von der Welt als eine von sich selbst.“ An diesem Biertisch säße ich gern noch etwas länger.

Regine Rachow ◀

▶ Axel Hacke: Über den Anstand in schwierigen Zeiten und die Frage, wie wir miteinander umgehen. Kunstmann 2017 | 18,00 €

BAUCHSACHE

Bitte ~~nicht~~ stören: Blattstärke

„Das KANN dich gar nicht kalt lassen!“, insistiert die Klientin gegenüber ihrem Partner. Beide sitzen wegen einer besonderen Familiensituation hier. Er hat den Rechtsstreit um das Sorgerecht seiner Tochter aus erster Ehe verloren, seine Ex-Frau stichelt weiter und belastet die neue Beziehung. Je mehr meine Klientin ihn drängt, sich „angemessen“ zu verhalten, umso deutlicher grenzt er sich von ihr ab. Er habe sich mit der Sache arrangiert, könne nach dem Urteil gelassener mit allem umgehen. Als Musterunterbrecher serviere ich beiden Kaffee. Die Klientin nippt und rümpft die Nase: „Der ist ja eiskalt! Und bitter.“ „Oh“, erwidere ich, „da habe ich wohl Ihre Erwartungen enttäuscht. Heiß und süß wäre er sicher genießbarer.“ Sie stutzt. Und beginnt zu lachen. „Ja, heiß und süß!“ – So hätte sie ihren Partner gern. Jetzt lachen wir gemeinsam. Und starten ein Gespräch darüber, was beide voneinander erwarten können. Und was nicht.

▶ Horst Lempart

**Horst Lempart** nutzt hier als „Persönlichkeitsstörer“ eine sogenannte Impact-Technik. Er ist Coach, Trainer, Supervisor und Autor in Koblenz. 2019 erschien bei Junfermann sein Buch „52 agile Seminarmethoden“.



© Alea Horst

NACHGEFRAGT

1. Was ist für Sie ein Glücksmoment?
2. Wie lang hält er üblicherweise an?
3. Und was tun Sie, wenn sich Gedanken und Stimmung eintrüben?



© privat

Sven Sohr, Berlin

1. Zum Glück gibt es ihn täglich, z. B. Sonne auf der Haut, das Lächeln meiner Kinder oder das Gefühl göttlicher Geborgenheit.
2. Dank Tagebuchschreiben freue ich mich über „magic moments“ viele Jahrzehnte.
3. Aus einer höheren Perspektive sehe ich ihre Vergänglichkeit.



© Foto- und Bilderwerk

Gabriele Lönne, Großheide

1. Wenn ich während des Coachings in den Augen meiner Klientin, meines Klienten, die erste Andeutung eines Lächelns entdecke!
2. Ziemlich lang, und er kommt wieder, wenn die Klientin, der Klient, das nächste Mal wieder vor mir sitzt!
3. ... das, was ich meinen Klienten rate. Ich sehe oder höre etwas, was mir Freude macht, z. B. Richard J. Davidson bei TEDx, San Francisco: "How mindfulness changes the emotional life of our brains".