

5 hilfreiche Gedanken zum angenehmeren Miteinander in schwierigen Zeiten

Von Stefanie Jirgal

Gleich zu Beginn möchte ich es ganz klar aussprechen: wenn ich in den nächsten Zeilen vom Miteinander schreibe, dann spreche ich von einem offenen Dialog, einem Abwägen von unterschiedlichen Interessen und Bedürfnissen und nicht von einer Schein-Harmonie, die mit aller Anstrengung aufrecht gehalten werden soll.

Zeiten wie diese sind herausfordernd. Zeiten wie diese lassen auch Menschen, die beste Absichten haben und im Regelfall gut miteinander auskommen, an ihre Grenzen stoßen. Zeiten wie diese, bieten uns eine gute Chance im Miteinander zu lernen!

Nachfolgend möchte ich **5 Themen** ansprechen und meine Gedanken dazu teilen, weil ich glaube, dass diese hilfreich sind, um unser Miteinander angenehmer zu gestalten. Als Leser*in des Texts kannst du selbst entscheiden, welche Anregungen du dir für dich und deine Mitmenschen mitnehmen möchtest:

(1) Geduld üben

Wir kommen alle aus Zeiten, die für die meisten Menschen schnell und hektisch waren. Viele Termine, viele Unternehmungen und Aktivitäten prägten unseren Alltag. Die Vollbremsung fühlt sich seltsam und ungewohnt, vielleicht beängstigend an. Stille und Ruhe können Entspannung, aber auch Unbehagen auslösen, z.B. wenn es um Existenzängste geht. Wir reagieren sehr unterschiedlich auf die Zwangspausen. Daher gönnen wir uns Geduld, für uns selbst, aber auch für unsere Mitmenschen. Nehmen wir zur Kenntnis, dass es sehr viele unterschiedliche Geschichten und Strategien gibt, wie wir auf die Situation reagieren.



Wie kannst du Geduld leben?

Meine Ideen dazu: Jemand zuhören und Fragen stellen, anstatt sofort eine Antwort parat zu haben; Mitgefühl äußern anstatt sofort Lösungen anzubieten; tief durchatmen und jemand Zeit geben anstatt Vorwürfe zu machen; nach einem Ärgernis eine Nacht vergehen lassen und erst am nächsten Tag darauf reagieren; versuchen die eigentliche Not hinter einem sehr aggressiven oder ängstlichen Verhalten zu sehen; die Erwartung an sich selbst hinterfragen und gegebenenfalls niedriger ansetzen.

(2) Die Wahrheitssuche beenden

Die Art und Weise wie du eine Situation erlebst ist einzigartig. Jede andere Person, die vielleicht auch dabei war, wird die Gegebenheit anders schildern. Schnell neigen wir dazu uns gegenseitig zu korrigieren. „Das war oder ist doch gar nicht so!“, „Das stimmt doch nicht!“, warum versuchen wir so oft die EINE Wahrheit zu finden? Angenehmer wird es, wenn du loslässt und deinen Mitmenschen ihre Wahrheit lässt, vorausgesetzt natürlich diese bewegt sich innerhalb von legalen Grenzen! (Ich spreche nicht von extremen Fällen wie Verschwörungstheoretikern und Wissenschaftsverweigern, das wäre eine eigene Kategorie!) Wenn du akzeptierst, dass wir alle Situationen unterschiedlich erleben und wahrnehmen, dann lebt es sich ein Stück weit leichter. Denn deine + meine Wahrheit = unsere Wahrheit.



(3) Wer möchte Recht haben?

Ein Thema, das sich der Wahrheitssuche anschließt und wohl einer der Hauptgründe für zwischenmenschliche Konflikte ist: die Notwendigkeit Recht zu haben! Oder auch „eine Diskussion gewinnen zu wollen“, „die beste Position haben“, „besser, klüger als zu sein“ und in jedem Fall die „beste Lösung von allen“ zu kennen, sind Grundhaltungen, die in eine zwischenmenschliche Sackgasse führen.

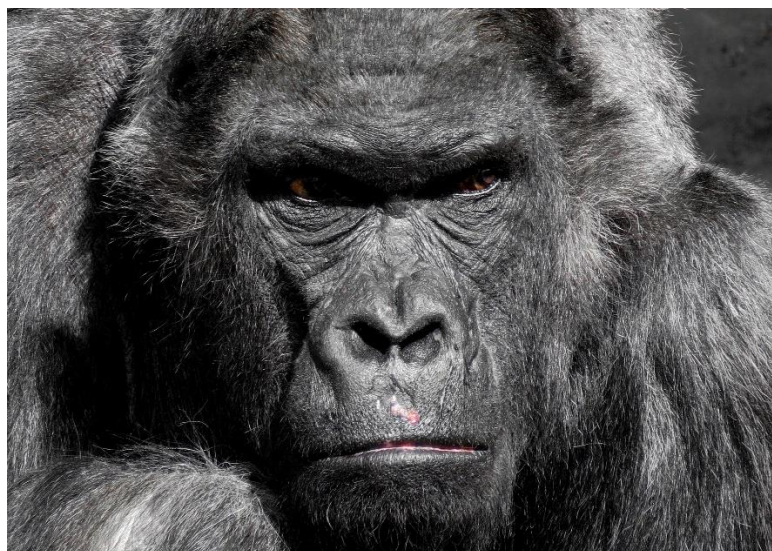
Für ein angenehmes Miteinander braucht es die Akzeptanz, dass Meinungen parallel existieren können und dass es dabei oft kein „richtig oder falsch“ gibt. Das menschliche Bedürfnis Recht haben zu wollen, kommt vom Wunsch Bedeutung zu haben. Wir wollen gesehen und gehört werden mit unseren Anliegen, Wünschen und Bedürfnissen.



Überlege mal selbst, ob es Situationen gab, wo es dir nur darum ging, dass dir alle zustimmten? Da hilft es zu versuchen sich und andere aus einer Beobachterrolle zu sehen, Pausen zu machen und inne zu halten: worum geht es eigentlich gerade?

(4) Ärger

Ärger ist ein Gefühl wie jedes andere auch. Es darf gefühlt werden. Im Miteinander wird es schwierig, wenn es zu Extremen kommt: Unterdrückter Ärger, weil jemand angestrengt einen Schein-Harmonie aufrechterhalten möchte oder unkontrollierter Ärger, der wie ein Druckventil an Mitmenschen ausgelassen wird. Die anderen zu ändern hat noch nie funktioniert, daher finde ich es hilfreich bei einem selbst zu starten und Ärger wie einen Kompass zu verwenden. Orientierung gibt dir auch die Tatsache wie belastet du dich aufgrund deines Ärgers fühlst.



Wenn Ärger innerlich auftaucht, dann frag dich was dahintersteckt. Was hättest du gebraucht? Was hättest du erwartet? Wenn du bereit bist eine Veränderung (einer Situation, einem Umgang miteinander, ...) herbeizuführen, dann ist es möglich den Ärger nach einiger Verschnaufzeit in Bitten umzuformulieren (siehe (5)). Es kann aber auch heilsam sein den Ärger einfach zu fühlen, zu sehen und dann abzuwarten, bis er wieder gegangen ist.

(5) Bitten formulieren

Um ein angenehmes Miteinander (in der Familie, in der Nachbarschaft, in der Gemeinde) zu schaffen, ist es notwendig zu verstehen welche Interessen und Bedürfnisse wir haben. Denn nur dann kann darüber gesprochen, verhandelt oder diskutiert werden. Leider erwarten wir viel zu oft, dass andere erraten, wie es uns gerade geht oder was wir gerade brauchen.

Ich möchte dich daher hier als letzten Punkt für heute ermutigen – wenn dir etwas gegen den Strich geht, wenn du traurig bist, wenn dir sonst etwas fehlt – formuliere eine Bitte an deine Umgebung. Klar, es ist damit nicht sichergestellt, dass dieser (sofort) nachgekommen wird, doch zumindest hast du deine Situation und Position klar dargelegt. Dies ebnet sehr oft den Boden für Offenheit auf den anderen Seiten.

Ein kleines Kochrezept:

Mögliche Satzanfänge könnten sein: „Mir ist wichtig, dass...“, „Ich wünsche mir...“ oder „Es geht mir um...“

Die Bitte, die folgt, sollte erfüllbar im Hier und Jetzt sein, eine konkrete Handlung beschreiben und auf die Freiwilligkeit des Gegenübers Rücksicht nehmen. Allein die Formulierung einer Bitte löst bei dir folgendes aus: plötzlich bist du dir selbst sehr klar darüber, was du eigentlich möchtest.



Vielleicht ist dir bei allen Punkten etwas aufgefallen? Die Bewegung hin zu einem angenehmeren Miteinander in schwierigen Zeiten kann nur dann erfolgen, wenn Menschen Verantwortung für Situationen und Begegnungen übernehmen. Wenn sie klar und deutlich sagen, was sie sich wünschen oder was sie brauchen, wenn aber auch ein Klima der Geduld und Fürsorge herrscht, wo statt Vorwürfen, Fragen gestellt werden und Zuhören eine Priorität erhält.

Ich wünsche uns allen das Beste für die nächsten Monate, möge unser Miteinander so gut wie möglich gelingen! Du und ich wir sind Teil davon.