

Hörmal | 30.06.2024 07:45 Uhr | Simone Enthöfer

Halbzeit für gute Vorsätze

Heute ist Halbzeit. Nein, ausnahmsweise spreche ich mal nicht vom Fußball und dem Start ins Achtelfinale. Ich meine die Halbzeit des Kalenderjahres. Vieles ist im Rückblick auf das bisherige Jahr wie immer. Die guten Vorsätze halten meist nicht einmal bis Februar und Ende Juni, erinnere ich mich kaum noch, dass ich welche hatte. Aber erstaunlicherweise ist da einer, an den ich mich nicht nur erinnere, sondern immer noch zu beherzigen versuche. Es gibt Menschen, deren bloße Gegenwart treibt den Blutdruck an. Mit denen kann ich einfach nicht und die mit mir wahrscheinlich auch nicht. Diese Leute haben kaum eine Chance, irgendetwas zu tun oder zu sagen, was ich nicht laut oder mindestens gedanklich negativ kommentiere. Egal was kommt, ich weiß schon, ich bin dagegen. Und das ist anstrengend - für die anderen, aber auch für mich selbst. Jetzt habe ich von einer interessanten Methode im Improvisationstheater gelesen. Wenn ich einen anderen Menschen auf der Bühne schön spielen soll, muss ich den oder die andere sehr gut beobachten. Mir positiv Erscheinendes muss ich durch mein eigenes Agieren verstärken.

Genau das ist mein Vorsatz für dieses Jahr. Ich probiere, andere Menschen, besonders die, die mir sonst immer auf den Geist gehen, im übertragenen Sinne schön zu spielen. Das ist nicht der eigene Aufruf zur Scheinheiligkeit oder gar Verlogenheit. Ich versuche erst einmal, wie beim Impro - Theater, den oder die andere gut zu beobachten, um etwas Positives zu entdecken. Schon bei dieser ersten Übung stelle ich erstaunt fest, dass ich selbst bei Menschen, an deren Handeln oder Reden ich normalerweise kein gutes Haar lasse, durchaus Dinge entdecke, die mir gefallen.

Der zweite Teil der Übung besteht darin, die andere Person wissen zu lassen, dass mir etwas, was sie sagt oder tut, gefällt. Jetzt, wo ich die Halbzeit resümiere, merke ich wie viel Veränderung diese Übung in mein Leben bringt.

"Nehmt einander an, wie Christus Euch angenommen hat." (Röm.15,7) kommt mir dabei in den Sinn. Da wo ich es schaffe, bei meinem Gegenüber nicht die Fehler, sondern das Gelingende zu suchen, nehme ich schon eine Haltung ein, die mich nicht verbissen, sondern frei macht. Wenn ich es dann noch schaffe, dem anderen ein ehrlich gemeintes, positives Feedback zu geben, dann verändert das auch die Haltung meines Gegenübers.

Ich fange nicht an, Dinge schön zu reden, die ich nicht gut finde. Ich bin auch nicht mit

jedem Menschen befreundet. Ich muss auch nicht jeden Menschen gleich gut finden. Aber es befreit mich selbst aus unsinnigen Konkurrenzen und Grabenkämpfen. Einander schön Spielen, schafft Teamgeist und Räume für ehrliche, aufrichtige Anerkennung genauso wie für konstruktive Kritik. Und manchmal öffnet mir der genaue Blick auch die überraschende Erkenntnis, zu einer Person einen Zugang zu finden, die mich früher nur aufgeregt oder genervt hat.

Redaktion: Rundfunkpastorin Sabine Steinwender-Schnitzius