

Selbtsicher "Nein" sagen - Selbstbewusster Auftritt in Würzburg

"Gehe hundert Schritte in den Schuhen eines anderen, wenn du seine Welt verstehen willst", rät ein indianisches Sprichwort. Das Seminar "Selbstbewusster Auftritt" im unterfränkischen Würzburg ermöglichte es einer Gruppe von insgesamt zehn Neugierigen, dem Wahrheitsgehalt jenes Spruchs ein Wochenende lang gemeinsam auf den Grund zu gehen. An Schuhen mangelte es zumindest nicht: Sport- und Freizeitschuhe, Ballerinas und Herrenschuhe, große und kleine, nagelneue und bereits etwas abgelaufene Schuhe fanden sich am Freitagabend zur gemeinsamen Auftaktrunde im Exerzitienhaus Himmelsporten ein. Die dazugehörigen TrägerInnen: Erfahrene SHG-Mitglieder und Flow-Neulinge, RentnerInnen, Arbeitende und Studierende, Stotternde und Nichtstotternde. Und obwohl die Schuhe (zumindest im wörtlichen Sinn) an den jeweiligen Füßen blieben, brachte doch jeder einzelne eine Geschichte mit, in die es sich "hineinzustellen" galt: Das Gefühl, vom Chef unterschätzt zu werden; den Eindruck, von den KollegInnen ständig mit liegengebliebener Arbeit überfrachtet zu werden; oder eben einfach die Problematik, nicht "Nein" sagen zu können. In diesen Momenten wünschen wir uns manchmal, die eigenen Bedürfnisse klarer und nachdrücklicher formulieren zu können - ohne sofort vom schlechten Gewissen eingeholt zu werden.

Selbstverständlich ist nicht zu erwarten, als vollkommen anderer Mensch aus einem solchen Seminar hinauszugehen (wie es einer der Teilnehmenden treffend formulierte). Und wahrscheinlich ist es auch gar nicht erstrebenswert. Als äußerst bereichernd erwies sich vielmehr die Tatsache, durch das gemeinsame Gespräch neue Sichtweisen auf scheinbar eingefahrene Situationen zu erlangen und in diesem Zusammenhang eigene Verhaltensweisen zu reflektieren. So machten wir uns zum Beispiel Gedanken über die Wirkungsweise von Man-Botschaften ("Man müsste vielleicht etwas leiser sein."), Du-Botschaften (Du bist zu laut und nervst.") und Ich-Botschaften ("Ich empfinde das hier gerade als zu laut und wünsche mir, dass du ein bisschen leiser bist."). Aber auch die verschiedenen Arten, "Nein" zu sagen, standen zur Debatte: Der empathische Weg ("Ich kann mir vorstellen, dass du bei deinem Umzug jede helfende Hand gebrauchen kannst, aber ich bin am Wochenende bereits verabredet."), die Schallplatte mit Sprung ("Nein, nein, nein!") oder im schlimmsten Fall gar die Flucht aus der Situation?

Brachte jemand eigene Problemstellungen ein, wurden diese kurzerhand durchgespielt. Die Methode des Rollentauschs zeigte hierbei eine besonders eindrückliche Wirkung. "In den Schuhen des Gesprächspartners" sah man sich nämlich nicht nur damit konfrontiert, dessen Beweggründe ernst zu nehmen sondern wurde zudem mit etwas belohnt, das beim Versuch einer Selbsteinschätzung bisweilen fehlt - Der Außenperspektive.

Abschließend ergeht ein großes Dankeschön an die Referentin Susanne Bretz für die abwechslungsreiche Gestaltung des Seminars sowie an den LV Bayern für die reibungslose Organisation. Oder um es mit einer (selbstbewussten!) Ich-Botschaft zu formulieren: Mir hat es gefallen!

Theresa Niedermeier

