

## Vom Haar in der Suppe

In meiner Arbeit als Coach, Trainerin und Entspannungspädagogin habe ich mit vielen Menschen zu tun, die sich belastet fühlen. Das können berufliche oder private Dinge sein oder äußere Dinge wie Hitze, Kälte, Enge und Lärm. Was den Einzelnen unter Druck setzt, ist sehr unterschiedlich. An dieser Stelle soll es nicht darum gehen, wie man lernen kann, Stress besser zu bewältigen, das ist vielleicht ein Thema für eine spätere Kolumne. Heute möchte ich etwas herausgreifen, was ich oft wahrnehme und was dazu beiträgt, den schon bestehenden Druck noch weiter zu erhöhen: den Blick auf das Negative zu lenken.

Dazu eine kleine Begebenheit, die ich neulich in der vollbesetzten U1 zwischen Langhorn Markt und Kellinghusenstraße erlebte. Zwei Frauen saßen zusammen und die eine erzählte der anderen von ihrem schwierigen Chef, der anstrengenden Mutter, den aufsässigen Kindern, dem nervigen Nachbarn, der Warteschlange an der Supermarktkasse und dem miesen Essen in der Kantine. Wer den Streckenabschnitt kennt weiß, dass die Bahn dafür 15 Minuten benötigt. 15 Minuten ließ sich diese Frau also über negative Dinge aus bzw. über das, was in ihren Augen schlecht, nervig, unangenehm war.

Vielleicht habe ich diese Frau in einem für sie untypischen Moment erlebt und sie war unglücklich. Dann wäre es sicher gut, Anteil zu nehmen, Mitgefühl zu zeigen und Trost zu spenden. Vielleicht ist diese Frau aber tatsächlich sehr auf das Negative fixiert und blendet positive Ereignisse aus. Dann würde sie womöglich zu denen gehören, die das berühmte Haar in der Suppe finden, zu denen



also, die auch in schönen Situationen noch einen negativen Aspekt finden. Und vom Umgang mit solch „Meckerziegen“ (weiblich wie männlich) handelt diese Kolumne.

Was im Umgang mit negativ denkenden Menschen leicht passiert ist, dass man selbst davon „angesteckt“ wird, man also ebenfalls eine negative Sichtweise einnimmt und in das Gespräch einsteigt oder aber sich über die Schilderungen des anderen zu ärgern beginnt.

Was kann man nun tun, um weder mitzumachen noch sich zu ärgern?

Zunächst ist es wichtig sich bewusst zu machen, dass der andere mich nicht dazu zwingen kann, nun meinerseits in eine Negativität abzugleiten. Das ist ganz allein meine Entscheidung. Und wenn Ärger in mir aufsteigt, weil mich das negative Gerede anstrengt und mir auf die Nerven geht, so kann ich diesen Ärger wahrnehmen, ich muss ihn aber nicht ausleben. Der Ärger ist aber stets ein Signal

dafür, dass ich im Ungleichgewicht bin – und dieses Gleichgewicht gilt es wiederzugewinnen.

Wenn mir das Ganze nicht so wichtig ist, kann ich versuchen, die Situation schnell zu beenden, den Kontakt zu dieser Person zu vermeiden, ihr aus dem Weg zu gehen oder ‚auf Durchzug‘ zu schalten.

Wenn mir ein gutes Verhältnis zu diesem Kollegen-, Familien- oder Freundesmitglied jedoch wichtig ist, so kann es sinnvoll sein, klar anzusprechen, wie es mir geht und meine Wünsche und Bedürfnisse zu äußern, z.B. indem ich sage: „Ich habe dir jetzt recht lange zugehört, wie du viele Dinge aus deinem derzeitigen Leben berichtet hast. Ich merke, dass ich mich dabei unwohl fühle. Mich würde jetzt interessieren, ob es auch positive Dinge gibt, also Dinge, die gerade gut in deinem Leben laufen.“

Vielleicht trifft Sie dieser negative Wortschwall auch gerade vor einer für Sie wichtigen Situation. Dann dürfen Sie ruhig sagen „Das kann ich vor der wichtigen Besprechung gerade nicht gebrauchen – lass uns das Gespräch darüber vertagen!“ Oder „Das bedrückt mich, was ich von dir höre! Das tut mir nicht gut! Können wir bitte über vergnüglichere Dinge sprechen?“



Die negativen Redner hinterlassen ihre Spuren. Sich davon abzugrenzen bedarf einer Menge an Kraft! Je länger die Negativ-Redner sprechen, desto mehr wird deutlich, dass sie Energieräuber sind. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen, dass Sie diesen „Raub“ stoppen! Um sich mit Ihrer Kraft darum kümmern, zufrieden zu leben und etwas aufzubauen! Zufriedenheit bedeutet auch, nach dem einen Haar in der Suppe nicht zu suchen.