



**Kommunikationsprofis stützen sich relativ gern und oft auf die Leitmotive von Wissenschaftlern wie Carl-Gustav Jung (1875 – 1961), Paul Watzlawick (1921 – 2007) und Friedemann Schulz von Thun.**

Zu ihnen gehören solche Sätze:

- "Das Ich entsteht im Du."
- "Man kann nicht nicht kommunizieren."
- "Ich bin okay, du bist okay."

Diese Erkenntnisse spiegeln zwar einen grundsätzlichen Teil der sogenannten human condition wider. Allerdings gehört zu den übrigen Teilen auch das empirische Wissen darum, dass in konkreten Lebenslagen das Gegenüber vorübergehend alles andere als "okay" erscheint, dass einem "etwas" die Sprache

verschlägt und dass eben keiner in der Haut eines anderen steckt. Aus diesem Grund sind Wut und Ärger über andere weder aus dem beruflichen noch aus dem privaten Alltag wegzudenken, geschweige denn: weg zu reden. Manchmal kommen sie rasant und unversehens zustande.

### **Man kann die Heftigkeit der eigenen Verstimmung allerdings in den Griff bekommen.**

Dabei nützen u.a. folgende Kniffe:

– Einen Schluck stilles Wasser in den Mundraum nehmen, dort halten und bis 17, 29 oder 157 zählen.

Dadurch bremst man zum Beispiel den Impuls, aus dem Stehgreif heraus in die Verbal-Attacke "hinüberzuspringen" oder ad hoc Kontra zu geben, ohne vorab wenigstens eine halbe Minute lang nachgedacht zu haben.

– Zudem gilt: Bewegung schafft Bewegung.

Den Raum zu verlassen, ist überall und jederzeit legitim, vor allem, wenn die Situation erfordert, den anderen vor dem eigenen Ausbruch negativer Gefühle zu schützen. Andernorts kann man laut(er), frank und frei ins Leere sprechen oder eine Wand anmeckern. Man fasst sich auch wieder, indem man das Negativ-Erlebnis, das Gegenüber oder sich selbst regelrecht "in Worte fasst".

## Zugestandenermaßen kann man den Raum manchmal de facto gar nicht oder nur eingeschränkt verlassen: zum Beispiel im Flugzeug, im Auto oder in der Bahn.

Um in einer solchen Situation aus dem negativ-gepolten Gedankenkaroussell auszusteigen nützt beispielsweise:

– Zu Stift und Papier greifen oder die Notiz-Funktion des Smartphones anwenden, um aufzuschreiben, was einem mit der "inneren Stimme" durch den Kopf geistert.

So macht man ärgerliche Gedanken quasi dingfest und kommt leichter davon ab. Zudem läßt sich in einem ruhigen Moment u.a. nachhalten, woraus der Ärger davor entstanden ist, ob die Wut verhältnismäßig geblieben ist und wie berechtigt sie überhaupt war oder eben nicht. Im Nachgang hat die digitale Löschkfunktion bzw. das Zerreißen oder Zerknüllen von Papier manchmal einen befreienden Nebeneffekt.

– Appellierende Anglizismen wie Smile oder Relax auf einen Merktzettel schreiben, dem Gegenüber zeigen oder auf den Tisch legen. Noch effektiver ist oft, ein Kreppband zu beschriften und die eigene Stirn damit zu bekleben'.

Copyright am Text: Jana Chantelau

