

13.

WIE KOMMUNIZIERE ICH EHRLICH?



Warum bist du so ein Feigling?



Redest du mit mir? Meinst du mich? Ich bin kein Feigling! Ich bin mutig! Ich habe Stolz, ich bin intelligent!

Was willst du noch hören?



Deine wirklichen Gedanken. Die kann ich eben nicht hören. Jedenfalls nicht laut.

Du quatscht zwar permanent vor dich hin, keine Minute ohne inneren Kommentar, aber ich höre nichts davon aus deinem Munde kommen.

Nehmen wir mal ein Beispiel: Was hast du innerlich zu der Kellnerin eben im Café gesprochen?



Willst du das wirklich hören? Ist mir peinlich, das so öffentlich zu sagen. Okay: Du bist süß, hast schöne Brüste, würde ich gerne mal berühren. Ob du wohl noch frei bist? Traue ich mich auch, dich anzusprechen?



War das schon alles?



Na ja, den Popo habe ich auch mit Kommentaren versehen, der ist wirklich sexy, und ich habe versucht, einen Blick von ihr zu erlangen.



Und was hast du ihr laut gesagt?



Einen Cappuccino, bitte.



Und was hast du zu dem Mann mit der blauen Jacke innerlich gesprochen?



Ich ertrage deine aggressive Stimme nicht. Die armen Kinder, die mit dir leben müssen.



Und was hast du laut gesagt?



Entschuldigung, kann ich mal vorbeigehen?



Und wofür hast du dich ENT-SCHULDIGT? Dass du vorbeigehen willst? Womit hast du Schuld aufgeladen, sodass du diesen Mann bittest, die Schuld von dir zu nehmen?

Du bist doch eine arme Sau. Lebst zwei Leben: Traust dich nicht zu sagen, was du wirklich denkst, und dann nimmst du mit Worten etwas auf dich, was du nie getan hast?

Nennst du das Intelligenz, zu wissen, wann du was zu sagen hast?



13. Kapitel, das kann ja nicht gut gehen. Dabei mache ich doch nur, was ich gelernt habe: von meinen Eltern, Verwandten, den Lehrern, der ganzen Gesellschaft.

Ich war doch ein braver Schüler und habe immer gute Noten dafür bekommen. Ich lebe einfach so, wie es alle tun und wie es in unserer Gesellschaft üblich ist.



Das erinnert mich entfernt an »Ich bin's nicht, Adolf Hitler ist es gewesen«.

Der Vergleich mag hart sein, doch es gab und gibt viele Gesellschaften, in denen die meisten glauben, alles richtig zu machen. Sie leben so, wie es die Gesellschaft von ihnen erwartet. Wenn die Menschen frei denken würden, ehrliche Informationen bekommen würden, auf ihr Gefühl hören würden und sich an menschlichen Grundwerten orientieren würden, dann würden sie genau so nicht leben.

Doch du hast ja nun ein sehr gefährliches Werkzeug in deinen Händen, im wahrsten Sinne des Wortes. Du hast den Lügendetektor. Vergiss den Kugelblick dabei nicht, damit er richtig funktioniert.

Schau dir mal Nachrichten an und teste nach, was davon wahr ist.

Hör dir die Wahlprogramme der Parteien an und teste nach, was sie davon wirklich erfüllen wollen.

Schau dir die Politiker an und teste nach, ob die wirklich was zu sagen haben.

Höre deine eigenen Worte an und teste nach, was davon wahr ist.

Schock. Diese Welt besteht zu zwei Dritteln aus Lüge und zu einem Drittel aus Wahrheit.

Unsere Erde ist es wert, dass wir als Menschen erwachsen und ehrlich werden.

Wenn wir den Film »The Invention of Lying« (Lügen machen erfinderisch) anschauen und wir uns zu Hause fühlen im Aussprechen der absoluten Wahrheit, dann haben wir es geschafft und sind keine Plage mehr für die große Mutter Erde.

Treffen sich Erde und Mars. Sagt die Erde: »Mir geht es so schlecht, ich habe Homo sapiens.« Sagt der Mars: »Kein Problem, das geht vorüber.«

Homo sapiens heißt übersetzt: der weise, verständige, kluge, einsichtige, diplomatische Mensch.

Da Diplomatie eine Form der Lüge ist, wie auch die einfache Lüge und die Statistik, konnte der Mensch nur zu dem werden, was er jetzt ist. Und die Einsicht in die Notwendigkeiten war auch schon vorgesehen. Der benimmt sich so, wie er benannt wurde, nomen est omen.

Es ist einfach Zeit für den Homo integer: den reinen, anständigen, unversehrten, heilen, ehrlichen, unbescholtenen, unberührten, unverdorbenen, ursprünglichen, ungebrochenen, vollständig erhaltenen, unbestechlichen Mensch. Was wäre das für eine Welt?!

Eine bessere und kürzere Beschreibung für die Absicht dieses Kurses des Heilens und der Arbeit mit *innerwise* kenne ich auch nicht.

Wie kommuniziere ich ehrlich, ohne andere Menschen zu verletzen? Indem ich ICH/WIR-Botschaften verwende.

Wir üben einmal. Stelle dir vor, übermorgen ist Weihnachten und der Besuch bei der Schwiegermutter steht bevor, was dazu führt, dass die Kinder sagen: »Wir wollen da nicht hin.« Dein Partner sagt: »Aber es ist doch meine Mutter, wir können sie doch nicht enttäuschen. Wir bleiben auch nur ein paar Stunden.« Und dir geht es jetzt schon schlecht bei der Vorstellung, da am Tisch zu sitzen.

Und als kostenlose Zugabe bekommst du anschließend den Beziehungskrach zwischen euch dazu. Sozusagen als Dank für deine innere Vergewaltigung.

Nun gibt es drei Alternativen zum Besuch bei Schwiegermutter und dem Nicht-ehrlich-Sein:

1. Die fette Lüge

»Wir sind krank geworden und können LEIDER nicht kommen.« Manche Menschen werden dann wirklich krank, um einen »echten« Vorwand zu haben.

2. Angriff und Schuldzuweisung

»Du hast eine so schlechte Ausstrahlung, dass ich das den Kindern nicht antun möchte.«

3. Ehrlichkeit und Mut

»Wir kommen nicht, weil es für uns wichtiger ist, Zeit allein zu verbringen.«

Unsere Kommunikation ist gefüllt mit Vorwürfen, Erwartungen, Mustern. Wir schlagen oft unserem Gesprächspartner ins Gesicht und wundern uns dann über eine aggressive Antwort.

- »Deinetwegen geht es mir schlecht.«
- »Du kümmerst dich gar nicht mehr um mich!«
- »Du liebst mich wohl gar nicht mehr?«
- »Dein Bruder würde das nie machen!«
- »Beiß die Zähne zusammen, da musst du jetzt durch!«
- »Wir haben ganz anderes überlebt!«

»Ach, du lebst auch noch?!« – Mit diesen Worten begrüßt mich meine Mutter immer am Telefon, womit das Gespräch für mich auch schon beendet ist. Solche Sätze können nur zu reagierenden Antworten führen.

Wie wäre es denn mal mit Ich-Botschaften:

- »Für mich ist ...«
- »Mir geht es ...«
- »Wir haben beschlossen, dass ...«
- »Mir tut es gut ...«

Das ist gelebtes Erwachsensein, übernommene Verantwortung für das eigene Leben, ohne Projektion.

Wie gehst du am besten mit Vorwürfen um?

Solltest du eine aggressive Äußerung von jemandem empfangen, kannst du dich mit »Ja, aber ...«-Sätzen verteidigen und die Schlammschlacht mitspielen.

Oder »Danke« sagen und die Energie klären.

Beispiel: »Ich hasse dich.« Die 1-Millionen-Dollar-Antwort wäre dann »Danke«.

Geht doch ganz einfach. Das wird dein Gegenüber so irritieren, dass er keine Lust mehr auf Spielchen hat.



Das Gesellschaftsspiel: Der Ehrlichkeitscocktail

Wenn du mal wieder mit Freunden zusammensitzt und ihr nicht wisst, wie ihr euch in unterhaltsamer Weise den Abend vertreibt, dann habe ich hier ein schönes Spiel für euch. Es fordert Risikobereitschaft, und der Abend wird euch noch lange in Erinnerung bleiben. Es geht so:

Bitte deinen Partner oder deine Freunde um einen Gefallen: Sie sollen dir absolut ehrlich sagen, was sie von dir halten. Und du darfst immer nur »Danke« sagen, egal, was sie sagen. Und nach drei Aussagen wechselt ihr die Rollen.

Ein lustiges Spiel und ohne lange Bedienungsanleitung.



Du bist nicht in der Lage, deinem Gegenüber die Wahrheit zu sagen?

Ist es Feigheit oder falsche Rücksichtnahme, weil du ihn nicht verletzen möchtest?

Wenn du runterschluckst, was du hattest sagen wollen, verletzt du dich selbst. Du schadest deiner Lebensenergie, deiner Laune und deiner Ausstrahlung. Magen, Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse müssen nun dein Runtergeschlucktes plus deine Wut, dass du wieder nicht die Wahrheit gesagt hast, aufnehmen und werden krank davon.

»Etwas Unverdautes liegt mir schwer im Magen. Mir kommt die Galle hoch. Eine Laus ist mir über die Leber gelaufen ...«
Unsere Sprache ist doch genial!

Nun verletzt du nicht nur dich selbst, denn dein Gegenüber spürt die Veränderungen bei dir und gibt sich die Schuld dafür: »Was habe ich nur falsch gemacht, er ist so verändert?«

Na super: Wegen Feigheit gibt es nun Opfer auf beiden Seiten. Dabei wäre doch ein einfacher Cocktail die Lösung gewesen: ein Drittel Selbstwert, ein Drittel Mut und den Rest mit Ehrlichkeit auffüllen – schon wäre es eine schöne Begegnung geworden.

Du hättest dein Gegenüber neu entdecken können, Seiten sehen können, die du nie in ihm vermutet hättest. Wieder einmal vermasselt.

Hier noch ein kleiner Hinweis, um blutige Nasen nach dem Trinken von Ehrlichkeitscocktails zu verhindern:

Schlage deinem Gegenüber nicht ins Gesicht, wenn du die Faust nicht auch in deinem Gesicht haben möchtest.

Welche Reaktion erwartest du von jemandem, wenn du ihm sagst: »Wegen dir habe ich immer Kopfschmerzen, du bist schuld.«? Doch nicht wirklich Verständnis, oder?

Rede einfach in ICH-Botschaften und denke an das Wörtchen »Danke«, wenn du eigentlich »Ja, aber ...« sagen möchtest.

Noch ein paar Inspirationen:

- »Für mich ist es besser, ... zu machen.«
- »Wir haben entschieden, Weihnachten mit den Kindern allein zu bleiben.«
- »Ich werde mir eine neue Arbeit suchen, die mich mehr fordert und erfüllt.«
- »Ich danke dir für alle gemeinsamen Erfahrungen und die Zeit miteinander. Ich werde nun meinen Weg allein fortsetzen ...«

Glaubst du wirklich, Pubertät ist normal? Die Kids haben einfach nur die Nase voll von den Lügen ihrer Alten, der Schule und der Umwelt.

»So will ich nie werden!« und »Eure Lügen kotzen mich an!« – das sind die Botschaften der Pubertät.

Einmal machen sich die Kids frei von den Lügen, um danach herauszufinden, wie sie ihr eigenes Leben leben wollen.

Pubertät ist nur normal in einer verlogenen Welt. Es ist ein Aufschrei der Kinder für eine ehrlichere Welt.

Ehrlich meint nicht nur die Worte, sondern die Ehrlichkeit zu sich selbst im Leben, das Beenden von Kompromissen. Es meint Authentizität.

Was möchtest du deinen Kindern weitergeben?

Kinder werden immer versuchen, unserem Vorbild zu folgen. Lebst du Unehrlichkeit vor, werden sie es auch leben.

Lebe ihnen vor, wie du möchtest, dass sie auch so leben. Das sage ich als Vater von sieben Kindern, von denen die drei Ältesten fast erwachsen sind.