

Schlagfertigkeit - praktizierte Achtsamkeit

Der Begriff Schlagfertigkeit lässt uns sofort erkennen, dass damit eine Kombination aus Schnelligkeit, Schwung, Fertig- bzw. Vorbereitet-Sein und Schlagen bzw. Sich-Erwehren gemeint ist – also alles sehr lebenszugewandte Kräfte. Manchmal fürchten wir aber – mehr unbewusst als bewusst – diese machtvollen Kräfte im Miteinander: Wir wollen nicht verletzen und nicht verletzt werden, nicht kämpfen und nicht verlieren. An die Stelle von achtsamer, schwungvoller Wortgewandtheit tritt dann gehemmte Sprachlosigkeit – es verschlägt uns förmlich die Sprache.

Wie hemmende innere Haltungen in förderliche freiheitliche Kräfte verwandelt werden können, soll Inhalt dieser Vortragsreihe sein. Es werden u.a. vielfältige Übungsansätze vermittelt, damit nicht nur unsere Sprache, sondern auch unser Denken und Handeln sich wieder freier und machtvoller gestalten kann. Im Anschluss an jeden Vortrag wird eine Trance zur Vertiefung des jeweils neu Erfahrenen angeboten.

Vortrag 1: 28.09.2021 Die eigene Kraft befreien – vom friedvollen Sich-Erwehren

Vortrag 2: 26.10.2021 Wie fremde Angriffe nicht mehr angreifen können – von der schwungvollen Standfestigkeit

Vortrag 3: 30.11.2021 Keine Angst vor der Tiefe – wie die Macht der Sprache verstärkt werden kann

Jeweils von 19.30 – 21.30 Uhr

Schlagfertigkeit und Achtsamkeit als menschliche Fähigkeiten zusammenzubringen, mag vielleicht auf den ersten Blick überraschen. Menschen, die in ihrer Kommunikation und ihrem Verhalten eher zurückhaltend sind, wünschen sich oft, schlagfertiger zu sein. Sie verbinden damit die Fähigkeit, furchtlos und hemmungslos jede Situation meistern zu können, sich spontan und freimütig verbaler, vielleicht auch körperlicher Angriffe erwehren zu können. Wenn man an Achtsamkeit denkt, scheint damit immer eine Verlangsamung der Handlung einherzugehen – also das Gegenteil von dieser ersehnten Spontaneität und Freizügigkeit, eher eine Verstärkung der ohnehin schon vorhandenen Gehemmtheit. Dieser scheinbare Widerspruch ist jedoch leicht aufzulösen.

Zur Einstimmung auf das Thema nehmen wir zunächst wieder die objektiv-hermeneutische Betrachtungsweise ein und machen uns die eigentliche Bedeutung der hier verwendeten Begriffe bewusst. „Schlagen“ ist für viele von uns mit Erfahrungen von Angriff, Wut, Schmerz oder auch mit Unterdrückung eines jeden Impulses, selbst schlagen zu wollen, verbunden. Tatsächlich kommt der Begriff aus dem Bereich der **Kunst des Kampfes** (Schlacht, Schwert):

Schlagen

- kommt vom mhd. *slahen*,
- bezeichnet eine Grundform menschlicher Tätigkeit, die mit Geschwindigkeit, Kraft und Zielgenauigkeit (körperliche wie geistig) assoziiert ist,
- abgeleitet von *Schlacht*, *Schwert*.

Spätestens wenn man mit einem Hammer nicht den Nagel, sondern den eigenen Daumen getroffen hat, weiß man sehr genau, dass mit *Schlagfertigkeit* tatsächlich mehr als nur die Fähigkeit zuzuschlagen gemeint ist. Das ist der Moment, wo man merkt, dass die segensreiche Kraft der Achtsamkeit nützlich sein kann.

Der zweite Begriff unseres zusammengesetzten Wortes ist „fertig“, was grundsätzlich bedeutet, zu etwas bereit sein beziehungsweise etwas abgeschlossen haben:

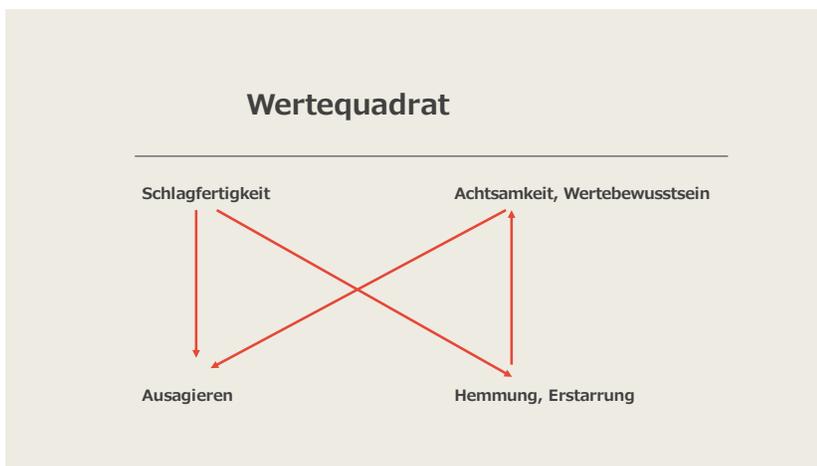
fertig

- ist abgeleitet von *fahren*, bedeutet also eigentlich *zur Fahrt bereit* (mhd. *vertec*),
- bezeichnet das Bereit-Sein zu etwas bzw. in zusammengesetzten Redewendungen den Abschluss von einer Handlung (vgl.: *fertig bringen, fertig machen, Fertigkeit*).

Somit ist **Schlagfertigkeit** von der eigentlichen Bedeutung her zu verstehen als die Fähigkeit, in einer Situation *klug, blitzschnell, kraftvoll, zielgenau, wehrhaft usw.* zu agieren bzw. zu reagieren.

Allerdings ist zu beachten, dass *Fertigkeit* mehr ist als bloße *Fähigkeit*; **Fertigkeit** weist vom Wortsinn darauf hin, dass da etwas bzw. jemand *fertig ausgebildet* ist, über *ausgereifte Fähigkeiten* verfügt, weist also hin auf die Notwendigkeit von Üben, Lernen, Erfahrung machen und integrieren.

Zur Erläuterung, weshalb Schlagfertigkeit und Achtsamkeit bzw. Innehalten-Können notwendig zusammengehören, sei hier auf das Modell des Wertequadrats hingewiesen.



Paul Helwig zeigt in diesem die Bedeutung von zwei Werten, die miteinander in einem positiven Spannungsgleichgewicht stehen. Er formuliert folgendes Wertegesetz: „Jeder Wert ist nur in ausgehaltener Spannung zu seinem positiven Gegenwert ein wirklicher Wert.“

In unserem Fall bedeutet das, dass Schlagfertigkeit ohne Achtsamkeit zum hemmungslosen Ausagieren führt und Achtsamkeit ohne Schlagfertigkeit zu Formen der Erstarrung, Hemmung beziehungsweise der Handlungsunfähigkeit – etwa aufgrund von Angst, Scham, Minderwertigkeitsgefühl.

beziehungsweise der Handlungsunfähigkeit – etwa aufgrund von Angst, Scham, Minderwertigkeitsgefühl.

In Anlehnung an dieses Wertegesetz sollen in der Vortragsreihe Haltungen und ihre Hintergründe betrachtet werden, die einen neuen, freieren persönlichen Umgang mit den eigenen Kräften ermöglichen und damit auch mehr Wohlfühl garantiert.

Im ersten Teil der Vortragsreihe geht es um die **Entwicklung von einer persönlichen friedvollen Wehrhaftigkeit**. Das schließt die Wahrnehmung der tatsächlich vorhandenen eigenen Kräfte auf allen Ebenen und das Erkennen und eventuelle Verändern der Hemmnisse ein, die diesen Kräften im Moment noch im Wege stehen.

Betrachten wir zunächst einmal die Formen der Wehrhaftigkeit, denen wir im Alltag begegnen und die häufig von Ausagieren geprägt sind. Ich habe ja schon eingangs erwähnt, dass „*Schlagen*“ vom Wortsinn her die Beherrschung einer Kampfkunst meint. Und Fertigkeit kann nur durch Üben erlangt werden.

Die im Alltag angewandten Kampfformen sind auch durch Übung entstanden: Wir haben sie als Kinder am eigenen Leib, an der eigenen Seele erfahren. Unsere „Übungsleiter“ waren all die Menschen, Tiere, Milieus

usw. die Eindruck in uns hinterlassen haben. Da Üben ja immer auch bedeutet, bestimmte Abläufe zu wiederholen, um Verhaltenssicherheit zu erlangen (vgl. Nachahmungstrieb, sprechen, laufen lernen), erfährt unser Unterbewusstsein **Wichtigkeit durch Wiederholung**: Je häufiger wir eine bestimmte Erfahrung gemacht haben, umso größere Bedeutung wird ihr im Rahmen unserer Handlungsmöglichkeiten eingeräumt.

Man könnte auch sagen: Die Erfahrungen und die damit verbundenen Handlungsabläufe werden vom Unterbewusstsein **hierarchisch geordnet** in Abhängigkeit von der erlebten Häufigkeit und Intensität. Insofern ist Spontaneität ein sehr individuell geprägter Wert: Mir steht spontan (also schnell, ohne überlegen zu müssen) immer das Verhaltens- oder Denkmuster als erstes zur Verfügung, das im Rahmen meiner ganz persönlichen Erfahrungen die höchste Wichtigkeit zugeordnet bekommen hat. Manchmal sind das aber Verhaltensformen, die unserem ganz eigenen Wertebewusstsein oder auch unserem inneren Wesen gar nicht entsprechen.

Spontaneität wird ja in der Regel als wertvolle Fähigkeit betrachtet; allerdings gilt auch hier, dass diese Qualität nur in Verbindung mit einem weiteren positiven Gegenwert (Gewahr-Werden = Besinnen auf die eigenen Werte) tatsächlich positiv wirken kann. Denn wir alle kennen die eine oder andere Situation, in der die Spontaneität eher in ihrer negative Ausprägung zum Ausdruck kommt – in allen Formen des Ausagierens wie z.B. Jähzorn, Eifersucht, Suchtverhalten oder als Hemmung bei Angst, Panik, Scham, Minderwertigkeitsgefühlen u.ä.

Im Kontext mit Schlagfertigkeit meinen wir oft, es fehle uns an Spontanität – aber oftmals fehlt es uns eher an ruhigem Bei-Sich-Selbst-Bleiben.

Beim Einüben der Regeln des Lebens lernen wir nicht nur Handlungsabläufe von den „Trainern“, sondern wir nehmen aufgrund der feinen Wahrnehmungsfähigkeit unseres Leib-Seele-Systems auch den **Kontext der jeweiligen Handlung** wahr. Nehmen Sie z.B. folgende Situation: Ein Kind soll eine Hausaufgabe lösen, hat aber das Mathesystem nicht verstanden. Der Vater hat es verstanden, findet das selbst ganz einfach, was er dem Kind auch sagt. Seine Erklärungen fallen deswegen recht kurz – und für das Kind unverständlich – aus. Das Kind fühlt sich dumm, unfähig, hilflos, kriegt immer mehr Angst, weil der Vater immer wütender wird. Vielleicht verhaut er das Kind.

Was das Kind jetzt versteht und was sich als Wichtigkeit im Unterbewusstsein verankert ist: Wenn ich etwas, was für andere einfach ist, nicht verstehe, bin ich das Allerletzte, habe nicht einmal das Recht, nachzufragen. Und: Wer etwas nicht verstehen kann, muss halt geprügelt werden – das versteht er dann schon... Das führt dazu, dass wir nicht selten auch selbst zu den Kampftechniken greifen, die wir erfahren haben – einfach in Ermangelung anderer Formen, die unserem Wissen und Reifezustand eigentlich mehr entsprechen würden.

Dieses – sehr wenig friedvolle – Muster der Schlagfertigkeit, das sich aus mehreren solcher Situationen verankert, wird dann jeweils in ähnlichen Kontexten abgerufen: Man verurteilt andere, weil sie „sich dumm anstellen“; man rastet aus, wenn jemand nicht schnell genug macht, was man ihm aufgetragen hat; man traut sich nichts mehr zu, vermeidet Lernsituationen, um sich nicht dumm fühlen zu müssen usw. usw.

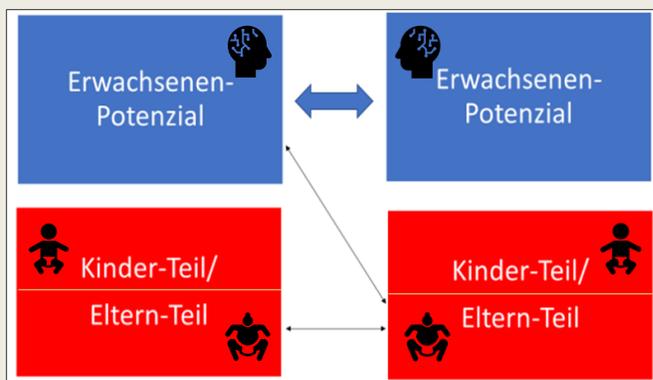
Wir haben oft „Schlagfertigkeit“ erfahren in Situationen, in denen eigene Bedürfnisse und daraus resultierende individuelle Formen des Ausdrucks unterdrückt wurden – entweder mit körperlicher, verbaler oder geistiger Gewalt.

In unserer Gesellschaft erfolgt die Vermittlung der jeweils angesagten Kampfkunst häufig durch Erwachsene, die ihre körperliche Überlegenheit als Macht missbrauchen, um einem Kind die eigenen Vorstellungen von „richtigem“ Verhalten aufzuzwingen. Der so vermittelte Orientierungswert lautete also: „Der Stärkere gewinnt“. Diese Parole zieht sich durch alle unsere sozialen Lebensbereiche – ob es das Leistungsprinzip in der Schule, im Beruf, in der Wirtschaft an sich ist oder die Vertreibung der Bewegungsfreude mithilfe bewertender Punktsysteme. Die spielerische Leichtigkeit bleibt in diesem Kontext genauso auf der Strecke wie die Begeisterung bei der Entwicklung und Entdeckung neuer Potenziale; stattdessen tobt ein oft unfairer Kampf um Ansehen, Vorteile, bloßes Gewinnen.

Die Unterdrückung der kindlichen Bedürfnisse reduziert die Fähigkeit zur selbstorientierten Spontanität, also auch zu befriedigender Schlagfertigkeit, weil sie keinen Raum lässt für die Wahrnehmung ganz eigener Ausdrucksformen eben dieser Bedürfnisse. Wenn wir drangehen wollen, unsere ganz persönliche, befriedigende Form der Schlagfertigkeit wieder in Gang zu bringen, müssen wir uns die beiden unteren, ins Negative gekippten Ausprägungen angucken, um Wege zu finden, unsere Verhaltensmöglichkeiten wieder auf die positive Werteebene emporschwingen zu können.

Vereinfacht gesagt, kann die erfahrene Ohnmacht in frühkindlichen Situationen entweder eine Identifikation mit dem Mächtigen oder eine mit dem Schwachen erzeugen. Im ersten Fall entsteht ein Sekundärbedürfnis im Unterbewusstsein nach Macht über den Schwächeren oder anders gesagt: Gefühle von Zorn und Wut und ein unstillbares Bedürfnis nach Gerechtigkeit beziehungsweise Rache übernehmen die Macht und bestärken das Ausagieren.

Bei der Identifikation mit der eigenen Ohnmacht wird im Unterbewusstsein eine starke Hemmung, bis hin zur Erstarrung verankert, die in Situationen, in denen man sich angegriffen fühlt, die eigene Schlagfertigkeit, die zum Selbst passende Spontanität, ausbremsen.



Auf jeden Fall verliert man den Kontakt zu dem tatsächlich vorhandenen Potenzialen des erwachsenen Menschen, der man eigentlich ist. Dann hat man nur noch Zugang zu den unreifen Kräften der eigenen Persönlichkeit. Da gibt es zwei Ausprägungen – wie das Wertequadrat uns ja schon gezeigt hat – entweder man wird zum Imitator der verinnerlichten Elterninstanzen und bläst das Ego auf, oder man mutiert zum hilflosen Kleinkind und gibt jeden aktiven Widerstand auf.

Gesunde Schlagfertigkeit bedeutet also auch, in jeder Situation, bei jeder Gelegenheit, in jeder Beziehung die eigenen Erwachsenenpotenziale frei zur Verfügung zu haben und die eigenen Handlungen kraftvoll und kreativ selbst gestalten zu können.

Ausagieren

Betrachten wir zunächst die eher negativen Ausprägungen der Schlagfertigkeit, die sich in den unterschiedlichsten Formen des Ausagierens zeigen. Sie stellen in der Regel eine Nachahmung der angelernten

Verhaltensformen dar, folgen dem Gebot der Unterdrückung all dessen, was nicht den eigenen Vorstellungen und Erwartungen entspricht. Das Ich bedient sich der verinnerlichten Einstellungen und Handlungsformen aus dem Eltern-Teil, aus dem aufgeblasenen Ego.

Man rutscht innerlich sozusagen in die Vergangenheit, ist plötzlich ein Kind, das sich der Macht der Erwachsenen beziehungsweise der Umstände nicht länger unterordnen will. Man flippt regelrecht aus, gibt zurück, was man als Kind hat einstecken müssen. Sämtliche reifen Handlungsmöglichkeiten, die dem Erwachsenen eigentlich völlig selbstverständlich zur Verfügung stehen, sind in dem Moment nicht erreichbar, können nicht einmal wahrgenommen werden.

Besinnen wir uns noch einmal auf den eigentlichen Sinn der Schlagfertigkeit: Damit ist eigentlich die Einübung und Beherrschung einer Kampftechnik gemeint, die ethische Regeln beachtet und dadurch friedfertig wirkt. So folgen zum Beispiel die traditionellen östlichen Kampftechniken solchen ethischen Regeln: Statt wild drauflos zu schlagen, lernt man hier, den Gegner zu beobachten (also Achtsamkeit, Innehalten-Können) und die Angriffskraft des Gegenüber mit der eigenen Stärke zu verbinden; so pariert man einen Angriff nicht mit einem Gegenangriff, sondern tritt einen Schritt zurück, um so die Schlagkraft des Gegners zum Teil ins Leere laufen zu lassen.

Auch in unserer westlichen Kultur haben wir solche ethischen Kampfregeln, wir haben sogar einen Begriff in unsere Sprache übernommen, der ethische Werte im Miteinander bezeichnet: ritterlich sein. **Ritterlichkeit** umfasst vom Ursprung her eine Reihe von tugendhaftem Verhalten und bestimmten Tugenden, zum Beispiel

- den Schutz von Schwächeren,
- Zugewandtheit,
- anständig und fair, den Regeln gemäß zu kämpfen.

Im Ausagieren fühlt man sich im Recht, gegen ethische und soziale Regeln verstoßen zu dürfen, man tobt sich bevorzugt an Schwächeren aus, pflegt das Gegenteil jeder Ritterlichkeit. Aber man gefährdet nicht nur die anderen beim Ausagieren, sondern auch sich selbst – erleidet Schmerzen bei körperlichen Auseinandersetzungen und Misstimmungen bei verbalen.

Wenn wir uns nach mehr Schlagfertigkeit sehnen, denken wir meistens an Situationen, in denen wir uns angegriffen, in der Position des Schwächeren erleben. Die Situationen, in denen wir unsere Gefühle ausagieren und das Gegenüber mit unfairen Kampftechniken traktieren, blenden wir dabei oft aus oder beschönigen sie.

So brüstet sich zum Beispiel eine Fernsehmoderatorin damit, dass sie sehr intensiv und auch lauthals mit ihrem Mann streite, gern auch Gegenstände nach ihm werfen, weil sie nun mal temperamentvoll sei. Dass das Ausagieren-Müssen kein Charakterzug ist, der lobenswert oder sympathisch wäre, versteht sich von selbst.

Die Schlagfertigkeit hier folgt also ausschließlich dem Drängen des Gefühls. Das bedeutet, dass es schnell gehen muss mit dem Sich-Erwehren; da bleibt keine Zeit für die Wahl friedfertiger Mittel und Wege. Es erfolgt in der Regel ein Kampf nach dem Motto: „Wie du mir, so ich dir“.

Der Austausch von Kampfhandlungen ist dann wie ein Ping-Pong-Spiel; es geht immer hin und her, immer auf derselben Ebene der Unreife, bis einer oder beide Spieler erschöpft sind. Es kann auf diese Weise nie zu einer friedfertigen Lösung kommen. Die kann nur gefunden werden, wenn man in der Lage ist, die

Achtsamkeit mit in die Wahrnehmung zu holen, innezuhalten und sich auf das zu besinnen, was einem selbst wichtig ist. (Beispiele: Eifersucht, Herrschsucht, Besserwisserei „Wenn du nur machen tätst, was ich dir sage“... usw.)

Wer zum Ausagieren tendiert, braucht Übungen, um die Schnelligkeit des Gefühlsausdrucks herunterzufahren und diese partielle Regression zu verhindern – man könnte sagen, man braucht dann etwas von dem Gegenteil auf der unteren Wertequadrantebene, ein bisschen der Hemmung – positiv ausgedrückt: Man muss sich in der Fähigkeit des Innehaltens üben.

Betrachten wir also, was wir tun können, um nicht länger jene antrainierte, gewaltorientierte Schlagfertigkeit, die in der Regel in Form von Ausagieren auftritt, praktizieren zu müssen.

Da die antrainierte Form des Ausagieren oft mit Unbeherrschtheit einhergeht, hilft uns hier eine einfache Alltagsübung des Innehaltens:

- Unterbrechen Sie mehrmals am Tag das, was Sie gerade tun.
- Machen Sie sich bewusst: ICH habe die Macht über meine Gefühle, Gedanken, Handlungen – nicht die über mich.
- Nach ein paar Atemzügen setzen Sie Ihre Tätigkeit fort.

Diese bewusste Übernahme der Macht verankert sich im Unterbewusstsein als neue Haltung aufgrund einer neu definierten Wichtigkeit, sodass sich die Spontaneität immer häufiger mit eigenen Werten verbinden kann und befriedigendere Handlungsformen sich wie von selbst ergeben. Wir können wahrhaft friedfertig handeln.

Das Ausagieren als kämpferische Form der Schlagfertigkeit funktioniert ja nur dann, wenn das Gefühl ungebremst in die Handlung rasen kann. Insofern ist jede Art von Übung hilfreich, die zum Innehalten anregt, zum Beispiel

- regelmäßiges Meditieren (mit kurzen Sequenzen anfangen, langsam steigern),
- gezieltes Einstreuen kurzer Pausen in Arbeitsabläufe,
- Ausruhen mit allen Sinnen,
- Atemübungen,
- Dinge, die Sie in der Regel schnell erledigen, bewusst langsam machen.

Wenn Ihre Lebens- oder Arbeitssituation Gefahr für körperliche Auseinandersetzungen mit sich bringt, empfiehlt sich ein Deeskalationstraining (Angebote z.B. beim ASB oder auch bei der Polizei) oder eben auch das Erlernen einer Kampftechnik nach dem Beispiel von Judo oder Aikido o.ä.

Hemmung, Erstarrung

Wenden wir uns nun jenem Mangel an Schlagfertigkeit zu, der sich in Form von Hemmung oder Erstarrung in bestimmten Situationen zeigt. Geprägt sind diese Situationen von Gefühlen wie Ratlosigkeit, Hilflosigkeit bis hin zur Angst: „Da fällt mir nichts mehr ein.“, „Das macht mich sprachlos.“, „Da fühle ich mich wie der größte Depp.“ – so und so ähnlich lauten die Kommentare zum eigenen Erleben.

Hier wird die Identifikation mit dem Schwächeren beziehungsweise mit der eigenen erfahrenen Ohnmacht früherer Zeiten deutlich. Die partielle Regression führt in diesem Fall dazu, dass man innerlich sozusagen in die Vergangenheit rutscht, plötzlich ein Kind ist, das sich der Macht der Erwachsenen beziehungsweise der Umstände nicht gewachsen fühlt. Die innere Erstarrung hat zur Folge, dass sämtliche

Handlungsmöglichkeiten, die dem Erwachsenen eigentlich völlig selbstverständlich zur Verfügung stehen, in dem Moment nicht wahrgenommen werden können.

In Situationen, in denen das Gefühl von Ohnmacht dominiert, sind wir für den Moment abgeschnitten von all den Eigenschaften, die unsere Schlagfertigkeit mit den Mitteln der friedfertigen Achtsamkeit auf der Erwachsenenenebene möglich machen. Diese Eigenschaften lassen sich leicht benennen, wenn man einmal die Synonyme für „schlagfertig“ betrachtet:

- sprachbegabt,
- einfallsreich,
- reaktionsschnell,
- aufgeweckt,
- gescheit,
- erfinderisch,
- entschlossen,
- geistesgegenwärtig.

Da Sie sich für das Thema Schlagfertigkeit interessieren, kann davon ausgegangen werden, dass Sie alle diese Eigenschaften oder zumindest einen größeren Teil davon kennen. Denn das Gesetz der Wahrnehmung sagt: Man kann nur das wahrnehmen, wofür es im Unterbewusstsein entsprechende Formen der Erfahrung gibt. So können wir zum Beispiel selbst einen Nierentisch als Tisch erkennen, weil wir die Grundform Tisch in unserem Inneren verankert haben. Auch den Ausdruck von Gefühlen wie Zorn oder Freude können wir sehr zuverlässig deuten, weil wir all die Wahrnehmungen, die damit verbunden sind, aus Erfahrung kennen und ebenfalls innerlich verankert haben.

Auf der Basis dieser Wahrnehmungsgesetze können Sie jetzt ein Experiment machen: Schauen Sie sich diese Synonyme zur Schlagfertigkeit noch einmal an und prüfen Sie, welche der Eigenschaften Sie am meisten ansprechen. Fragen Sie sich jetzt, ob diese Eigenschaft(en) Ihnen in den unterschiedlichsten kommunikativen Situationen frei zur Verfügung steht. Falls nicht, haben Sie das Übungsfeld gefunden, in dem Sie eine friedfertige Kampftechnik entwickeln sollten.

Denken Sie dabei auch wieder an das Wahrnehmungsgesetz: Sie können sich für diese spezielle Eigenschaft nur deswegen begeistern, weil Sie sie bereits kennen; denn sie muss in Ihnen angelegt sein, als Erfahrung, als Potenzial längst zur Verfügung stehen, sonst könnten Sie keinerlei Gefühl für diese Eigenschaft aufbringen.

In diesem Kontext ist es sinnvoll, sich einmal in aller Ruhe den Erinnerungsräumen unseres Unterbewusstseins zuzuwenden und solche Erinnerungen zu beleben, in denen wir Ermutigung erfahren haben, zu uns selbst und zu unseren Bedürfnissen und Gefühlen zu stehen.

Sie werden ganz sicher die eine oder andere solche Erfahrungen in Ihren Erinnerungen finden. Nehmen Sie sie in Ihr Bewusstsein. Auch hier können sie eine Art von meditativer Übung machen: Nehmen Sie diese ermutigende Erinnerung mit allen Sinnen wahr und machen Sie sich bewusst, dass dieses Potenzial Ihnen in der Gegenwart in reichem Maß zur Verfügung steht.

In einem zweiten Schritt finden Sie ein Symbol für dieses Potenzial; denken Sie immer mal wieder daran und machen Sie sich bewusst, dass dieses Potenzial Ihnen immer und überall zur Verfügung steht.

Und dann werde ich ja nicht müde, Sie immer wieder auf die segensreiche Wirkung der **Haltung des Staunens** hinzuweisen. Die einzuüben, hilft Ihnen auf besondere Weise, bei sich selbst zu bleiben, den Zugang zu den persönlichen Potenzialen offenzuhalten und in jeder Situation, jeder Gelegenheit, in jeder Beziehung Neues zu erfahren und sich selbst weiterzuentwickeln.

Die Haltung des Staunens anerkennt die reale Vielfalt der Handlungsmöglichkeiten in jeder Situation. Sie lässt Engstirnigkeit gar nicht erst aufkommen, denn sie wird motiviert von Neugier, von Interesse an dem noch Unbekannten. Sie ermöglicht uns, unsere eigene Einzigartigkeit ebenso interessiert und neugierig zu betrachten wie auch die Einzigartigkeit eines jeden anderen.

Wie wir weiter vorn schon erfahren haben, geht es beim Ausagieren um eine Verlangsamung des Handelns oder sogar um eine Unterbrechung. Bei der Erstarrung oder Hemmung geht es, ganz im Gegenteil, darum, wieder in Gang zu kommen. Allerdings geht es nicht darum, auf derselben Ebene wie das Gegenüber aktiv zu werden. Das ist nicht immer leicht, weil wir tatsächlich dazu neigen, auf der unteren Ebene des Wertquadrats hin und her zu springen – also vom haltlosen Ausagieren in die Erstarrung rutschen und umgekehrt.

Wer zur Hemmung neigt, kann das auch einmal als eine Stärke betrachten, denn die Hemmung ist ja schon eine Form des Innehaltens. Indem wir aufhören, die eigene Hemmung als etwas Schreckliches, als etwas, was nicht sein darf, zu betrachten, können wir diesen Raum für kreative Suchbewegungen nutzen.

Da wir Schlagfertigkeit auch besonders bei verbalen Angriffen brauchen – und oft vermissen – folgt hier ein hilfreicher Exkurs in die Sprachwissenschaft. Dieses Thema wird im dritten Teil der Vortragsreihe noch einmal ganz ausführlich behandelt; hier also erst einmal ein Beispiel.

Der Sprachwissenschaftler Lutz Röhrich¹ hat ein fünfbändiges Lexikon der sprichwörtlichen Redensarten herausgegeben. Es bietet eine Fülle von Anregungen, auf ganz neue, kreative Art mit verbalen Angriffen umzugehen – ganz im Sinne des friedfertigen Kampfes.

Ich will Ihnen ein Beispiel aus dieser Sammlung geben zum Stichwort „Arsch“ – einem Schimpfwort, das in den unterschiedlichsten Variationen eifrig verwendet wird. Röhrich weist darauf hin, dass die ursprüngliche Formulierung: „Er kann mich am Arsch lecken“ seit dem ersten Auftauchen um 1700 herum eine „zunehmende Verfeinerung“ erfahren habe – etwa in Form von „LMA“, „leck mich am Ärmel“, „du kannst mich am Abend besuchen“ oder für Kenner der klassischen Literatur „Götz von Berlichingen, dritter Akt, vierte Szene!“. Dann gibt es noch eine Reihe von euphemistischen Umschreibungen wie „Kannst mir den Buckel küssen, wo die Haut ein Loch hat“ oder „Rutsch mir den Buckel runter“.

Neben dem Einblick in die historischen Entwicklungen hat der Sprachwissenschaftler auch eine ganze Reihe von witzigen Erwiderungen gesammelt. Im Zusammenhang mit unserem Thema ist die Einführung des Humors bei aggressiven Auseinandersetzungen letztlich eine Folge der Haltung des Staunens. Der Humor erhebt einen selbst über die scheinbare Tragik eines Angriffs und beendet den Zustand der Hemmung sofort.

¹Lutz Röhrich, Lexikon der sprichwörtlichen Redensarten. Band 1-5, Herder-Verlag, 5. Edition 2001 (für wenige Euro gebraucht zu kaufen. Sehr empfehlenswert!)

Die Eigenart der humorvollen Erwidierungen besteht in Röhrichs Beispielen darin, die Einladung zum Arschlecken nicht empört abzulehnen, sondern sie als Ausdruck einer Idee stehenzulassen, die dem Gegenüber gerade irgendwie nahe ist. Hier sind einige Beispiele aus Röhrichs wissenschaftlichem Werk:

„Vor meinem (Arsch) ist auch kein Gitter!“

„Das hab ich schon einer anderen Sau versprochen!“

„Bedaure, ich bekomme Sodbrennen davon!“

„Wenn du deine Hose so schnell herunterziehst, wie ich die Zunge heraus strecken, warum nicht?“

„So ein kleiner Arsch ist schnell geleck!“

Oder bei der Betitelung: „Du Arsch“ kann erwidert werden: „Erklärst du mich grade zum Mittelpunkt deines Lebens?“. Oder: „Ich hätte gar nicht gedacht, dass ich eine so zentrale Bedeutung für dich habe!“.

Man könnte sagen, dass mit der Hinwendung zum Humor auf der Basis der Tatsache, dass man nicht Anstoß nimmt an der Wortwahl des Angreifers („Nicht in diesem Ton!“, ist ja eine Reaktion aus dem aufgeblasenen Elternteil.), sondern sich konsequent der Sachaussage zuwendet und auf die reagiert. Und natürlich darf man Aufforderungen zu bestimmten Handlungen oder Meinungsübernahmen strikt ablehnen! In unserem Beispiel etwa mit den Worten: „Nein, danke, so was mache ich nicht!“ oder „Danke, ich nasche nicht!“.

Wie schon erwähnt, ist es nicht immer leicht, aus der Erstarrung herauszukommen, besonders dann nicht, wenn man sich persönlich tief verletzt fühlt. Gerade dann ist die Fähigkeit, innerlich einen Schritt zurücktreten zu können, äußerst hilfreich. Denn oft treten wir in angeslagenem Zustand in einen heftigen Kampf ein, kümmern uns nicht um die Verletzung. Es ist dann so, als wäre man mit einem Messer attackiert worden, würde die Wunde ignorieren und bluten lassen, und die ganze Kraft einsetzen, den Angreifer ebenfalls zu verletzen – wozu einem oft die volle Schlagfertigkeit fehlt. Am Ende gibt es immer zwei mehr oder weniger schwer verletzte Verlierer.

Innerlich einen Schritt zurückzutreten bedeutet, sich selbst wahrzunehmen und das, was das Gegenüber getan oder gesagt hat, auf der Sachebene zu erfassen und auf dieser Ebene auch zu handeln. Ein Beispiel dazu:

A sagt: „Du bist so was von hässlich!“

B kann mit dieser Bewertung eigentlich nichts anfangen, kann in der Situation nichts tun, um – nach dem Ermessen von A – spontan weniger hässlich zu sein, kann sich nur fragen: „Was bedeutet diese Aussage auf der Sachebene und was kann ich jetzt tun?“.

Hier einige Reaktionsmöglichkeiten:

B antwortet im Sinne des eigenen Schutzes vor Zudringlichkeit auf der Basis von Entschiedenheit: „Mein Anblick scheint dich zu belasten. Also befreie ich dich jetzt davon und gehe“.

Oder mit Humor und Standhaftigkeit: „Tja, Geschmack bildet sich halt erst mit der Zeit; du hast da noch einiges an Entwicklung zu leisten, wie’s aussieht“.

Oder mit Distanzierung: „Das ist deine Meinung. Die darfst du behalten und pflegen – während ich mich jetzt aus diesem Dunstkreis entferne“.

Eine Reaktion, die sich gar nicht erst auf jene Ebene von unreifem Hin- und Hergeschimpfe begibt, führt für einen selbst zu mehr Selbstsicherheit – und möglicherweise beim Gegenüber zum Bewusstwerden der eigenen unfairen Kampftechnik. Aber auch wenn es auf der anderen Seite kein Einsehen geben mag, so

wird der Gegner trotzdem mattgesetzt, weil ihm die übliche Kampfweise von „Wie du mir, so ich dir“ unmöglich gemacht wird.

Obwohl die persönliche Verletzung immer in solchen Kampfsituationen zu spüren ist, entsteht durch das innere Zurücktreten ein Raum, in dem die Wunde schneller heilen kann. Und durch diese Art von Schlagfertigkeit wird der Kampf zu einem friedvollen, in dem der Angreifer abgewehrt wird und man selbst sich zu wehren und zu schützen weiß.

Eine Reaktion wie: „Na, guck dich mal an!“ oder „Denkst, du wärst ‚ne Schönheit!?“ würde zwar schlagfertig wirken, den Schlag aber zu niedrig ansetzen – der Kampf bliebe auf der Ebene von unreifem Verhalten ohne Bewusstseinsprozesse zu aktivieren.

Insofern gibt es auch hierfür eine Art von Alltagsübungen, die Ihnen helfen können, gar nicht erst in eine Hemmung zu geraten, indem Sie für einen psychischen Schutz sorgen. Gewöhnen Sie sich in nächster Zeit eine Sprachgeste an, die Ihnen Raum verschafft in der Kommunikation, so dass Sie nicht sofort auf etwas antworten müssen, was Ihr Gegenüber gerade gesagt hat.

Das einfachste Mittel in der Kommunikation, um innerlich in Bewegung zu bleiben, besteht darin, das, was gerade gesagt worden ist, in Frageform zu wiederholen – ganz im Sinne von: „Habe ich dich richtig verstanden?“. Diese Maßnahme suggeriert dem Gegenüber Akzeptanz und gibt einem selbst Raum, den eigenen Widerstand in einer Form von friedvollem Kampf auszuformulieren. Hier kommen ein paar Beispiele für mögliche Formulierungen.

Psychische Schutzmaßnahmen

- Moment! (am besten mit Handgeste verbunden)
- Huch, ich hab grad verstanden (ich soll dich...)?
- Aha, das ist also deine Meinung. Die kannst du behalten, die will ich dir nicht nehmen.
- Du denkst also, ich sei...?
- Hast du gerade gesagt, ich soll...?
- Paradoxe Interventionen.

Eine andere Form der friedvollen Wehrhaftigkeit sind paradoxe Interventionen – z.B.

- Auf eine Beschimpfung antworten: „Ich hab dich auch lieb“.
- Bei lauter Beschimpfung: „Das geht bestimmt auch lauter!“
- „Denken Sie an Ihren Blutdruck!“
- Auf den Vorwurf: „Was hast du dir nur dabei gedacht!?“ – „Och, ich hab mich nur an Einsteins Relativitätstheorie orientiert.“ Oder: „Ich denke nie über die Vergangenheit nach!“.

Auch hierbei geht es immer darum, die Wucht der ausgedrückten Gefühle dadurch abzufedern, dass man praktisch hinter die Worte geht und auf den ausgedrückten Sachverhalt antwortet.

Bei allem, was wir als persönliche Form der Schlagfertigkeit entwickeln, geht es vor allem darum, das Maß an persönlicher Zufriedenheit, an Wohlgefühl auszuschöpfen. In der Kommunikation haben wir ja nicht die Macht, das Verhalten oder die Einstellungen unseres Gegenübers zu verändern. Deswegen ist es von großem Vorteil, jedem in der Haltung des Staunens zu begegnen – und auch über sich selbst zu staunen.

Das so genannte positive Spannungsgleichgewicht, wie es im Modell des Wertequadrats beschrieben wird, ist die Basis dafür, ein höchstes Maß an persönlichem Wohlgefühl zu ermöglichen. Dabei geht es allerdings

nicht darum, jeden der beiden Werte als absolut gleichberechtigt zu betrachten. Setzen wir mal als zentralen Wert für das persönliche Wohlfühl die grundsätzliche Wertschätzung von sich selbst als Person. Damit es nicht zum Aufblähen des Egos kommt, ist der zweite positive Wert die Wertschätzung des oder der anderen.

Nun ist Wertschätzung ja nur ein abstrakter Begriff und muss gefüllt werden. Dazu muss man sich fragen, was für einen selbst von Wert ist. So mag es für einen selbst eine wichtige Eigenschaft sein, hilfreich zu wirken. Hat man nun aber ein Gegenüber, das die Verantwortung für bestimmte Bereiche abgelehnt, wird einem die Hilfeleistung in dieser Beziehung mehr und mehr zur bitteren Erfahrung, und das persönliche Wohlfühl verschwindet.

Oft haben wir in Bezug auf die eigenen als wichtig erachteten Verhaltensweisen im sozialen Miteinander bestimmte Routinen entwickelt – eine Art von Spontantät, die wir auch Schlagfertigkeit nennen können, die nur das gelernte Verhalten im Auge hat und nicht das persönliche Wohlfühl.

In solchen Zusammenhängen ist es sehr wichtig, ein grades, klares Nein dem anderen gegenüber zu formulieren – was ja ein ebenso grades, klares Ja sich selbst gegenüber bedeutet. Jetzt stellt sich vielleicht nicht gleich ein tiefes Wohlfühl ein; denn es gehört zur Eigenart dieser Routinen, eher auf das Wohlfühl der anderen zu gucken als auf das eigene. An dieser Stelle geht es darum, den Dissens auszuhalten, das Unwohlsein praktisch zu teilen, wenn volles Wohlfühl weder für die eine noch für die andere Seite möglich ist. Und das ist ja in Situationen, in denen man mit unreifen Verhaltensformen attackiert wird, eher die Regel.

Wie der Schriftsteller Jean Cocteau formulierte: **„Es gibt keine schöpferische Tätigkeit ohne Ungehorsam.“** Wir können das auf unser Thema anwenden: Es gibt auch keine befriedigende Schlagfertigkeit ohne Ungehorsam den angelernten Verhaltensformen gegenüber.

Oft fällt es uns leichter, uns selbst zu frustrieren als andere – es kann aber eine gute Übung sein, an der passenden Stelle zu üben, anderen Enttäuschungen zuzumuten. Im Gegenzug hilft uns das, Enttäuschungen selbst besser zu verarbeiten, wenn man sie als eine Begleiterscheinung des Lebens akzeptieren lernt. Wenn Sie eine Neigung haben, andere zu schonen, ist es manchmal schon sinnvoll sich bewusst zu machen, dass man all die Schonbezüge, Schaumstoffummantelungen, Kuscheldecken, Sprungtücher und  so weiter ständig mit sich rum tragen muss, um sie anderen zur Verfügung zu halten. „Was mach ich denn da!“ – diese Frage, unterlegt mit einer gewissen Empörung, ist da sehr hilfreich.

Übrigens sind gerade diese gegenseitigen Hilfsaktionen oder auch andere routinierte Handlungsformen einer näheren Betrachtung wert, und zwar in beiderlei Hinsicht:

- Wobei lasse ich mir grundsätzlich helfen? Könnte ich das nicht auch selbst lernen?
- Wobei soll ich jemandem helfen? Könnte die Person des mich auch selbst lernen?

Das ist eine gute Übung in Selbstverantwortung, die obendrein noch die Freude am Entwickeln neuer Fähigkeiten mit sich bringt.

Das friedvolle Sich-Erwehren ist also eine kraftvolle Art, sich selbst treu zu bleiben und die eigenen Potenziale wahrzunehmen, wertzuschätzen und kreativ zu nutzen. Wenn man hin und wieder einen heftigen Hieb austeilt, ist das auch kein Schaden. Man muss ja auch mal dem Gegenüber die Chance geben, sich friedvoll zu wehren.