

Denke jetzt bitte nicht an ein grünes Känguru!

Autor: Marco José

„Du darfst Dir jetzt keinesfalls vorstellen, dass Du jetzt eine leckere Pizza vor Dir stehen hast, mit all Deinen Lieblingszutaten. Sie ist nicht gerade erst aus dem Backofen genommen worden und sie duftet auch nicht nach all den Leckereien darauf. Du darfst Dir jetzt auch nicht vorstellen, wie schmackhaft sie ist.“

Zugegeben die Überschrift habe ich absichtlich ausgetauscht, dass mit dem „blauen Elefanten“ fand ich auf die Dauer doch sehr langweilig.

Aber geht das überhaupt?! Sich etwas nicht vorzustellen? Natürlich ist es fast unmöglich! Unser Unterbewusstsein **denkt in Bildern** und die können nicht verneint werden. Evolutionsbiologisches Erbe: Die Bilder gab es bereits lange vor der Sprache bzw. der Schrift. Die NLP spricht es an und in der Gewaltfreien Kommunikation (M. Rosenberg) nennt man es „Positive Handlungssprache“. Manfred Prior gibt dem „nicht“ in seinem Kapitel **„Positive Formulierungen oder ‚sondern...?‘“** die Ehre¹.

Erziehungsratgeber warnen vor den „nicht“-Formulierungen in der Kindeserziehung. Aber was ist damit genau gemeint? Hast Du Dir schon mal vorgestellt „nicht zu laufen“ oder „nicht zu essen“? Das ist schwierig, oder? Leichter ist es da von „gehen“ bzw. „trinken“ zu sprechen. Das meinen die Kommunikationspsychologen auch mit „positiver Formulierung“. Das „nicht“ wegzulassen eben, um klare Äußerungen zu erhalten. Aber ist da „Respektiere mich!“ besser, so ganz ohne „nicht“? Es ist doch immer noch sehr abstrakt ... Hier geht Marshall Rosenberg noch einen Schritt weiter und spricht von einer „Positiven Handlungssprache“, d. h. von etwas, was man wirklich auch tun kann. Um beim Beispiel **„Respektiere mich!“** zu bleiben, wäre es hier sinnvoller z. B. zu sagen: **„Bitte höre mir zu.“** oder Ähnliches. Da weiß der Hörer auch, wie er dem Sprecher entgegenkommen kann. Unter abstrakten Begriffen wie Respekt, gerecht, sinnlich, sozial etc. ist meist ein ganzer Pool von Handlungsbegriffen versteckt. Überall wo es auch Anweisungen gibt, ist ein Überdenken notwendig, die das „nicht“ genauer unter die Lupe nimmt. Du musst es ja auch nicht ganz aus Deinem Wortschatz streichen. Prior macht hier noch einen anderen Vorschlag. Hier ein Beispiel: **„Renne nicht mit den Schuhen herum!“** (wieder so ein nicht-Satz). Prior erweitert den Satz klärend: **„Renne nicht mit den Schuhen herum, sondern ziehe sie bitte an der Tür vorne aus.“**

Wie hier schon zu erkennen ist, wird hier doch meist ein Kind angesprochen (oder?). Unsere kleinkindlichen Forscher haben besonders Probleme damit und sind meist überfordert. Das Einzige, was sie manchmal später mitgenommen haben, ist: **„Renne mit**

den Schuhen herum!“ Das „nicht“ wird schlechtweg meist einfach ausgeblendet. Gerade hier ist es besonders wichtig, ein kritisches Auge auf den eigenen Sprachgebrauch zu werfen und etwas kreativer zu werden, um daraus Positiv-Formulierungen zu machen oder eine „... , **sondern...**“-Phrase dran zu hängen. Wie viele Konflikte gibt es aufgrund von Missverständnissen und das nicht nur mit Kindern?

Rosenberg bringt ein Beispiel in seinem Buch von einer Ehefrau, die nicht will, dass ihr Mann so viel arbeitet und lieber Zeit mit ihr verbringen sollte. Sie sagt also: **„Arbeite nicht so viel!“** Was macht der verstehende Mann da also? Er meldet sich zu einem Golfkurs an. Die Situationskomik ist nicht zu übersehen. Besser wäre doch gewesen einfach direkt zu sagen: **„Ich würde mich freuen, wenn Du mehr Zeit mit mir verbringen würdest.“** Glasklar mein fehlende Bedürfnis formuliert und es dem Partner angeboten. Manchmal hat man die Hoffnung, der Partner versteht meine „nicht“-Formulierung und sieht mein unerfülltes Bedürfnis schon irgendwie. Leider ist dem nicht so und es wäre eher schon ein Zufall. Wie viel besser könnte man die Beziehungen wohl machen?! Zwischen Eltern-Kind;

Chef-Mitarbeiter; Lehrer-Schüler, Freund-Freund, Partner-Partnerin etc. etc.

Mit Hilfe von Priors „sondern...“-

Vorschlag kann man Konversationen auch qualitativ höher begegnen und seinem Gegenüber auch lösungsorientiert einen Impuls geben. Hier ein Beispiel aus der Schule:

Lehrer: „Dein Ergebnis in Englisch ist ja leider nicht das beste...“

Schüler: „Ja, ja, ...ich muss wirklich versuchen, mich in Englisch nicht mehr so hängen zu lassen...“

Lehrer: „Du willst dich also künftig in Englisch nicht mehr so hängen lassen, **sondern...**?“ (Satz bleibt offen)

Schüler: „Ich will halt in Englisch nicht mehr so schlaff und unkonzentriert sein, nicht mehr so mit der Haltung, dass das halt sowieso nicht so mein Fach ist und das deswegen auch keinen Zweck hat...“

Lehrer: „Hm, so willst du also künftig nicht mehr sein, **sondern welche Haltung willst du künftig haben? Und wie willst du künftig sein?**“

Schüler: „Hmm, das ist gar nicht so einfach...Vielleicht sich drum bemühen, obwohl das nicht so mein Fach ist...Jedenfalls sich nicht mehr so hängen lassen...“

Lehrer: „Also nicht mehr sich so hängen lassen, **sondern...**?“

Schüler: „Ja vielleicht die Englisch-Hausaufgaben als Erstes machen...“

Es ist immer leichter, das zu artikulieren, was man nicht mehr will. „Sondern“-Anhängsel haben also auch einen explorativen Charakter.

Achte einmal im Alltag darauf, wie oft Du auf die „nicht“s stößt. Du gehst ja auch nicht ein Brot kaufen mit den Worten: „Aber nicht das Kürbisbrot!“, oder?

Marco

Bücherempfehlungen:

Manfred Prior, Heike Winkler „MiniMax für Lehrer“
Marshall Rosenberg „Gewaltfreie Kommunikation“



¹ Prior, Manfred; Winkler, Heike: MiniMax für Lehrer. Weinheim und Basel 2009. S. 24ff.