Vielfältige Antworten auf einfältige Bemerkungen. Eine Übung

Johannes Herwig-Lempp

Zusammenfassung

Im Alltag werden wir manchmal mit rassistischen, fremden- oder frauenfeindlichen, sexistischen oder anderen abwertenden Kommentaren und Verhaltensweisen konfrontiert. Wir erschrecken und möchten angemessen, also „richtig" reagieren. Viele von uns haben dabei häufig das Gefühl, dass uns das nicht oder nicht gut genug gelingt. Mit einer Übung, die sich insbesondere auch für Gruppen eignet, kann man evtl. dieses Gefühl aktiv und positiv beeinflussen und zudem Ideen für angemessene Reaktionen (er-)finden.

Anlass

„Blondinenwitze sind die Pest, aber immer noch besser als Araberwitze. Dora ist keine strenge Verfechterin von political correctness. Aber mit fremdenfeindlichen Sprüchen kommt sie absolut nicht zurecht. Sie verfällt sofort in Rassismus-Starre. Schnappt stumm nach Luft und schämt sich später, dass sie weder das Gespräch gesucht hat noch lautstark für Demokratie und Menschlichkeit eingetreten ist. Zwar weiß sie nicht, ob es einem Nicht-Rassisten jemals gelungen ist, einen Rassisten von der Unsinnigkeit des Rassismus zu überzeugen. Aber sie spürt eine moralische Pflicht, ihr Bestes zu versuchen. Und scheitert daran. Sie weiß nicht einmal, ob es stimmt, dass die meisten Rechten nicht gesprächsbereit sind. Weil sie selbst nicht gesprächsbereit ist. Ihre Taktik besteht eigentlich darin, Menschen, die rechte Sprüche klopfen, um jeden Preis zu meiden."

Juli Zeh (2021), Über Menschen, München (Luchterhand), S. 83f.

Begonnen hat es damit, dass ich, ähnlich wie Dora, mit meinen eigenen Reaktionen auf antisemitische, rassistische und frauenfeindliche Bemerkungen oder Verhaltensweisen unzufrieden war. Sie entsprachen nicht dem, was ich eigentlich von mir erwarten würde; sie waren nicht deutlich und klar genug, sie kamen (wenn überhaupt) zu langsam und zögerlich, ich war mir meist nicht sicher, wie ich jetzt reagieren sollte, und sie waren ganz offensichtlich unwirksam. Das heißt, ich konnte damit nichts oder allenfalls sehr wenig verändern. Meistens ist mir nicht mal im Nachhinein eingefallen, wie ich hätte besser reagieren können.

Als ich mich traute, dies anderen gegenüber anzusprechen, wurde deutlich, dass es auch vielen anderen Menschen so geht. Auch sie hatten offensichtlich das Gefühl, nicht angemessen auf unangemessene, verletzende Verhaltensweisen und Äußerungen reagieren zu können. Mir kam die Idee, ob das Problem nicht möglicherweise genau in dem Wunsch liegen könnte, „richtig" bzw. „angemessen" zu reagieren. Vielleicht mutete ich mir damit zu viel zu und wollte mit meiner *einzelnen* Reaktion zu viele Ziele auf einmal verfolgen – so dass ich, gemessen an all den Absichten, die ich mit meinem Verhalten zugleich erreichen wollte, im Grunde zwangsläufig scheitern musste, da ich *allein* eben nie alles davon auf einmal erreichen konnte. Letztendlich hatte ich den Eindruck, überhaupt nichts bewirkt zu haben. Unter Umständen geht es uns diesbezüglich allen ähnlich: Wir sind mit uns und unseren Reaktionen meistens fortgesetzt unzufrieden, finden uns ungenügend.

Nun ist so ein Gefühl wenig hilfreich. Wir wollen dafür eintreten, dass rassistische, sexistische, antisemitische, homophobe etc. Bemerkungen als solche erkannt, verstanden und unterlassen werden. Die Verletzungen, die solche Kommentare hervorrufen können, sollen gar nicht erst entstehen. Da ist es wenig hilfreich, wenn wir uns wiederholt als ungenügend

erleben und damit als unfähig, diese Bemerkungen zu verhindern.

In der Folge entwickelte ich mit Hilfe von Methoden der Kollegialen Beratung (u. a. Hypothesenbilden, Gehirnjogging, Comic-Spiele – vgl. Herwig-Lempp 2016) eine Übung. Zunächst für mich selbst, anschließend auch für Gruppen, denn zu mehreren es ist diese Übung nicht nur einfacher, sondern auch unterhaltsamer. Sie eignet sich sowohl für die Reflexion einer erlebten Situation aus der Vergangenheit als auch für Begegnungen, auf die man sich in der Zukunft vorbereiten möchte. Und sie kann dazu beitragen (nicht immer, aber doch immer öfter), unsere Selbstwirksamkeit zu stärken, d. h. das Wissen und das dazugehörende Gefühl zu realisieren, auch auf unangemessene und verletzende Bemerkungen angemessen und wirksam reagieren zu können. Und eben dieses „Selbstwirksamkeits-Bewusstsein" benötigen wir dringend, wenn wir Veränderungen wollen: Das Wissen um und das Gefühl für die eigene Stärke und Macht.

Übung „Vielfältige Antworten auf einfältige Bemerkungen"

Im Folgenden stelle ich die Übung so vor, wie ich sie mit Gruppen in Workshops oder in Supervisionen durchführe – *und gebe Hinweise, wie Sie diese Übung auch für sich allein durchführen können.*

Ich beginne, indem ich von einigen Situationen erzähle, in denen ich unerwartet mit Bemerkungen oder Verhaltensweisen konfrontiert war, bei denen ich im Nachhinein unsicher und auch unzufrieden mit meinen Reaktionen gewesen bin: ein halblauter Kommentar in der Straßenbahn über „diese Ausländer, die überhandnehmen"; der mitgehörte Vorwurf an eine Frau, „du hast wohl deine Tage"; die mit „weil die Juden ohnehin genug Geld haben" begründete Ablehnung einer finanziellen Unterstützung für israelische Gäste; der Bericht einer Freundin über ihre streitsüchtige, „weil sexuell unbefriedigte" Nachbarin[1]; oder eine homophobe Bemerkung in einer Besprechung. Ich berichte lediglich die Bemerkungen, die mich erschrecken lassen, nicht, wie ich darauf reagiert habe.

Anschließend lade ich TeilnehmerInnen aus der Gruppe ein, eigene Beispiele zu erzählen – und auch da zunächst nur das Verhalten der anderen, ohne die eigene Reaktion darauf. In der Regel gibt es genügend Beispiele, und wenn diese eher zögerlich kommen, lade ich ein, weitere zu nennen; es soll deutlich werden, dass jede und jeder oder zumindest die meisten von uns immer mal wieder solche Situationen erleben: Angriffe, Übergriffe, bewusste oder unabsichtliche Verletzungen oder Beschimpfungen, von einem selbst oder von anderen, die sich auf Hautfarbe, Geschlecht, sexuelle Orientierung, vorhandene und nicht vorhandene körperliche und geistige Eigenschaften wie auch auf Religion oder politische Ansichten beziehen können. Wichtig ist vielleicht sich zu erinnern, dass diese Situationen nicht von allen als gleich schlimm, drastisch oder bedrohlich erlebt werden (müssen) – auch wenn bei häufig Einigkeit zu bestehen scheint.

Variante: Diese Übung biete ich z. B. auch an, wenn in einer Supervision eine TeilnehmerIn von einer solchen Situationen berichtet. Allerdings bitte ich dann ebenso zunächst die anderen Anwesenden von Momenten zu berichten, in denen sie Ähnliches erlebt haben, bevor ich wieder auf den auslösenden Bericht zurückkomme. Die Erzählende soll erkennen können, dass auch andere in solche Situationen kommen – und dass die anderen Anwesenden diese Übung anschließend leichter zugleich auch auf sich selbst beziehen können.

Falls Sie diese Übung für sich alleine durchführen: Notieren Sie auf einem Blatt 5 bis 10 Situationen, die Ihnen zu diesem Thema einfallen. Wählen Sie erst dann eine davon aus, auf die Sie sich im Folgenden beziehen werden.

1. Schritt: Hypothesen zum Verhalten der anderen Person

Ich bitte die Erzählende, die Situation kurz zu schildern. Es soll sich dabei um eine konkrete Situation handeln, die sich an einem bestimmten Ort, zu einem konkreten Zeitpunkt und mit benennbaren Menschen ereignet hat. Sie kann in der Vergangenheit liegen oder in der Zukunft befürchtet werden.

Daraufhin lade ich die Anwesenden ein, Hypothesen zu bilden, wieso sich die verursachende Person so verhalten hat. Sie äußern sich der Reihe nach jeweils mit einem Satz, der mit der Formel beginnt: „Er/sie hat dies vielleicht gesagt/getan, weil …". Der Satz kann auf verschiedenster Weise vollendet werden. Es geht ausdrücklich nicht darum, möglichst wahrscheinliche Gründe zu finden, sondern vor allem so viele verschiedene, unterschiedliche wie möglich – darunter aus-

[1] Alle Beispiele in diesem Text habe ich so verfremdet, dass sie nicht auf bestimmte Personen zurückgeführt werden können. Dass sie Ihnen vielleicht dennoch bekannt erscheinen, zeigt allenfalls, wie viel häufiger als gedacht sie vorkommen.

drücklich auch unrealistische oder absurde. Der Satz soll jeweils eher kurz und knapp sein, die Reihenfolge ist festgelegt, jede weiß, wann sie drankommt, und im besten Fall ergibt dies in kurzer Zeit mindestens 30 bis 40 unterschiedliche Hypothesen darüber, wieso diese Person sich so verhalten hat (so lohnt es sich z. B. bei acht Beteiligten durchaus, vier bis fünf Runden durchzuführen).

Als Moderatorin achte ich freundlich, aber bestimmt darauf, dass die Formel eingehalten wird und dass insbesondere das „vielleicht" in jedem Vorschlag mitgesprochen wird. Nach Möglichkeit tragen alle, wenn sie an der Reihe sind, eine Idee bei. Die Sätze werden nicht kommentiert oder diskutiert, sondern für sich stehen gelassen. Die erzählende Teilnehmerin kann sich beteiligen oder auch nicht. Mitschreiben ist nicht notwendig.

Jetzt würden Sie sich vermutlich wünschen, Beispiele zu bekommen, die es auch durchaus gibt. Allerdings stelle ich mir vor, dass es für Sie u. U. spannender sein könnte und auf jeden Fall erkenntnisreicher sein wird, wenn Sie selbst die Antworten (er-)finden bzw. sie mit einer Gruppe am eigenen Beispiel erarbeiten. Die Idee, dass es *besonders gelungene* Hypothesen, Ziele und Reaktionsmöglichkeiten geben könnte, möchte ich gerade vermeiden. Nur Sie selbst werden am Ende entscheiden, was für Sie „gelungen" ist.

Falls Sie diese Übung für sich alleine durchführen: Nehmen Sie ein Blatt und listen Sie nach der Eingangsformel „Er/sie hat dies vielleicht gesagt/getan, weil …" mindestens 30 unterschiedliche mögliche Gründe auf. Sie können sich Zeit lassen und jedes Mal, wenn Ihnen etwas einfällt, eine weitere Möglichkeit aufschreiben.

2. Schritt: Hypothesen zu den Absichten der Betroffenen

Ich lade nun dazu ein, Hypothesen darüber zu bilden, welche Absichten und Ziele die/der Be- bzw. Getroffene mit einer möglichen Reaktion verfolgen könnte. Wie diese Reaktion aussehen könnte, spielt keine Rolle – von Bedeutung ist, was sie/er damit erreichen wollen würde. Wiederum der Reihe nach wird der Satz „X könnte mit seiner/ihrer Reaktion vielleicht beabsichtigen, …" vervollständigt.

Auch hier geht es der Reihe nach. In mehreren Runden kommt jede/r mal dran. Auch hier geben wir uns mit nicht weniger als 30-40 Möglichkeiten zufrieden, die ganz unterschiedlich ausfallen können, dürfen und auch sollen. Die Aufgabe der Moderatorin ist es, zu unterstellen und ganz fest daran zu glauben, dass mindestens (!) so viele Antworten gefunden werden können. Und nicht vorher aufzugeben. Das ist ihre Aufgabe. Und wenn die Zahl erreicht ist (sie zählt mit), kann sie sagen: „… und jetzt noch fünf Antworten: wem immer was einfällt und durcheinander" – manchmal kommen dann auch noch sechs oder sieben Beiträge.

Und falls Sie diese Übung für sich allein durchführen: Nehmen Sie auch hier ein Blatt und notieren Sie sich mindesten 30 mögliche Absichten, die Sie mit einer Reaktion verfolgen könnten. (Ein Tipp: je länger Sie dranbleiben, desto mehr fällt Ihnen ein).

3. Schritt: Mögliche Reaktionen, vorgespielt

Wenn wir jeweils eine Vielzahl von sowohl möglichen Gründen für das verletzende Verhalten als auch von möglichen Absichten für die Reaktion der Getroffenen gesammelt haben, kommen wir zu den möglichen Reaktionen des Erzählenden: wie hätte er reagieren können bzw., wenn das Ereignis in der Zukunft liegt oder nur befürchtet wird, wie könnte er reagieren. Diesmal beschränken wir uns allerdings nicht auf Worte, sondern spielen die Reaktion ganz kurz an.

Eine Anwesende erklärt sich bereit, die „Verursacherin" zu spielen. Sie stellt oder setzt sich in die Mitte, je nachdem wie die Situation beschaffen war. Es wird der Platz festgelegt, an dem sich die Erzählende in dem entsprechenden Moment befindet (ebenfalls stehend, auf einem Stuhl sitzend, zugewandt oder mit dem Rücken zur Verursacherin etc.). Es ist der Einstieg in ein kleines Rollenspiel, das immer wieder von neuem beginnt.

Denn ab nun wechseln sich die übrigen Anwesenden darin ab, diesen Platz jeweils für eine kurze Zeit einzunehmen. Sobald jemand darauf steht oder sitzt, wird die Bemerkung der „Verursacherin" von dieser geäußert. Daraufhin zeigt diejenige auf dem Platz der Erzählerin eine mögliche Reaktion: ein Wort, ein Satz, eine Bewegung – und verlässt den Platz und die Rolle. Die anderen klatschen (sie applaudieren nicht für die „Qualität" oder Originalität der Idee, sondern allein dafür, dass sich die Person eine Idee hat einfallen lassen und sie vorgespielt hat: es ist Theater, und im Theater wird eine Vorstellung mit Applaus quittiert). Gleich darauf nimmt eine andere Anwesende diesen

Platz ein – und zeigt eine alternativ mögliche Reaktion.

Ziel ist auch hier, möglichst viele Varianten zu zeigen und zu sehen. Sie sollen ausdrücklich nicht „gut", „passend", „angemessen" oder gar „richtig" sein. Im Gegenteil: Alles ist erlaubt und darf bzw. soll sogar gezeigt werden, insbesondere auch unerwartete, unrealistische, „unkorrekte" und moralisch oder rechtlich zweifelhafte Optionen. Wir wollen möglichst viele mögliche wie unmögliche Varianten sehen und erleben. Wie auch bei den beiden vorherigen Schritten geht es in erster Linie um „Quantität statt Qualität" bzw. um „Masse statt Klasse". Um hierzu zu ermutigen, bitte ich darum, insbesondere bei den ersten drei bis vier Beispielen (und später auch wieder zwischendrin) etwas vorzuspielen, wie man in der realen Situation *auf keinen Fall reagieren* würde. Oder wie man sich verhalten würde, wenn man selbst „einfältig" reagierte oder auf Regeln, Gesetze und andere Menschen keine Rücksicht zu nehmen brauchte und wollte.

Es geht um sehr kurze Spielszenen-Reaktionen, die Spielerin in der Rolle der „Verursacherin" reagiert darauf schon nicht mehr, das Spiel ist mit der gezeigten Reaktion vorbei. Als Moderator ermuntere ich zu einer schnellen Aufeinanderfolge, ohne zu langes Nachdenken oder Vorbereiten (wenn ich mich beteilige, weiß ich in dem Moment, in dem ich auf den Platz gehe, manchmal noch nicht, wie ich mich verhalten werde).

Auf eine festgelegte Reihenfolge verzichte ich hier, weil nicht alle Menschen sich mit Rollenspielen – und darum handelt es sich hier – wohlfühlen. Andererseits vertraue ich fest darauf, dass genügend Anwesende bereit sind, sich zu beteiligen. Ich baue auf ihre Fähigkeiten, sich viele verschiedene Reaktionsweisen – realistische und absurde, unsinnige und unerwartet vielleicht doch geeignete – einfallen zu lassen und zu präsentieren. Öfters wird dies u.a. sehr lebendig und lustig.

Falls Sie diese Übung mit sich allein machen: Überlegen Sie sich nach und nach 15–20 Situationen (möglicherweise wollen Sie dann mit dem Suchen nicht mehr aufhören), wie Sie sich auf unterschiedlichste Weise zu der Bemerkung verhalten könnten. Beginnen Sie damit, dass Sie nach besonders absurden, ungesetzlichen, unfairen oder zielfernen Optionen (wie Sie sich im richtigen Leben niemals verhalten würden) suchen. Notieren Sie sich kurze Stichpunkte, aber malen Sie sich – was noch wichtiger ist – Ihre Reaktion in aller Kürze in Gedanken aus. Und genießen Sie das im besten Fall ein wenig, denn keine der Varianten, die Ihnen einfällt, *müssen* Sie auch umsetzen.

4. Schritt: Auswertung

Nach dem Dank an alle für ihre aktive Beteiligung und ihre Unterstützung bekommt der oder die Erzählende die Gelegenheit, das Ganze zu kommentieren: kurz oder ausführlicher oder auch gar nicht.

> So wenig ich für die vorangegangene Übung konkrete Beispiele geben wollte, so wenig möchte ich hier vorgeben, wie diese Rückmeldungen ausfallen können: Erleben Sie es selbst! Nur so viel: In aller Regel sind Rückmeldungen positiv, fühlen sich die Betroffenen erleichtert, angeregt und auch ermutigt, das eigene Verhalten in der erlebten Situation gelassener zu bewerten und in zukünftigen Situationen möglicherweise etwas auszuprobieren, was ihnen bislang nicht in den Sinn gekommen ist. Und auch die anderen TeilnehmerInnen fühlen sich häufig angeregt und ermutigt, in zukünftigen Situationen einmal neue Verhaltensweisen auszuprobieren. Diskutiert wird gelegentlich, ob man diese Offenheit des eigenen Reagierens trainieren könne (ich selbst finde übrigens, man kann).

Im Anschluss sind alle eingeladen, die eben durchgeführte Übung als Ganzes zu kommentieren (und eher nicht nochmals auf die konkrete Situation oder die verschiedenen Hypothesen und Verhaltensoptionen einzugehen). Wichtig ist dabei aus meiner Sicht, unterschiedliche Bewertungen und Einschätzungen zu ermöglichen. Ich achte darauf, dass Unterschiede und widersprüchliche Auffassungen zu Wort kommen – diejenigen, die sich von dieser Übung angeregt fühlen und neue Ideen bekommen haben, die gemäß meiner Theorie (s. u.) reagieren und erleichtert sind, aber eben auch diejenigen, die einem solchen Vorgehen bzgl. so ernster Fragen vielleicht eher skeptisch oder oder auch grundsätzlich ablehnend gegenüberstehen und finden, so „locker" könne man nicht über so ernste Situationen nachdenken. Wichtig ist für mich, dass es nicht die eine richtige Antwort gibt auf die Frage „Ist diese Übung hilfreich für die Aufarbeitung vergangener und die Vorbereitung künftiger Situationen, in denen wir solchen Bemerkungen ausgesetzt sind?". Deutlich soll werden, dass man nicht nur auf solche Bemerkungen auf vielfältige Weise reagieren kann, sondern auch zu dieser Übung

unterschiedliche Haltungen und Einschätzungen möglich sind.

Manchmal ergibt sich zudem die Gelegenheit, zu einigen der am Anfang geschilderten Situationen, die damals gezeigte Reaktion zu erzählen, insbesondere wenn die Erzählenden zufrieden sind mit ihrem damaligen Reagieren auf die herausfordernden Bemerkungen, sie also mit dem Gefühl, richtig und angemessen reagiert zu haben, aus der Situation gehen.

Meine „Theorie“ hinter dieser Übung

Manchmal, meist auf Nachfrage, erläutere ich noch ein wenig, was meine Ideen hinter dieser Übung sind. Da ich sie aus einer „systemischen“ oder „lösungsorientierten“ Haltung heraus entwickelt habe, frage ich bei Menschen, die von sich sagen, sie arbeiteten selbst ebenfalls so, zunächst in die Runde, inwieweit sie diese Ansätze in dieser Übung wiedererkennen können.

Die Überlegungen, aus denen heraus ich diese Übung entwickelt habe, sind auch zugleich als Angebot zu verstehen: So *kann* man es sehen, wenn man will und wenn man es für nützlich hält:

1. Wir können uns daran erinnern, nicht wissen zu können, wieso andere das sagen, was sie sagen, und wie sie es genau meinen. Auch dann, wenn wir glauben, die Gründe dafür ganz sicher zu kennen, wissen wir sie nicht, sondern *glauben* nur, uns sicher sein zu dürfen. Ob es sich z. B. um eine gezielte Provokation, eine bewusste Abwertung und Verletzung handelt, ob diese aus Überzeugung, Gewohnheit oder Unwissenheit, oder aber aufgrund von Bosheit und „schlechtem“ bzw. „verdorbenem“ Charakter geschieht, ob es ein missglückter Kontaktversuch oder ein gedankenloses Nachplappern ist oder auch ein gründlich danebengegangener Scherz: Wir wissen es letztlich nicht. Dabei geht es nicht um ein Verständnis für den Verursacher der Bemerkung, sondern um die Entlastung derer, die mit dieser Bemerkung oder diesem Verhalten konfrontiert sind. Solange wir nicht sicher sein können, was der Hintergrund, die Vorgeschichte und die Absicht der Bemerkung sind, haben wir weder die Verpflichtung noch die Möglichkeit, uns passgenau dazu zu verhalten. Wir können nicht mit Sicherheit „richtig“ reagieren. Wenn wir uns daran erinnern, steht uns eine größere Auswahl von Reaktionen zur Verfügung.
2. Wir können viele verschiedene Ziele mit unserer Reaktion verfolgen: den anderen beschämen; ihn dazu bringen, nie wieder so etwas zu sagen; Genugtuung oder die Bitte um Entschuldigung zu erhalten; Umstehenden zeigen, dass wir solche Bemerkungen nicht widerspruchslos hinnehmen; uns in diesem Moment nicht weiteren Ärger oder auch nur Zeitverlust einhandeln; eine uns sinnlos erscheinende Auseinandersetzung vermeiden etc. (es gibt noch viele weitere, manchmal verallgemeinerbare, manchmal auch sehr spezifische Weisen, sich zu verhalten: finden Sie es selbst heraus). Je mehr wir herausfinden, desto deutlicher wird uns auch, dass wir nicht alle diese (meist guten und durchaus wünschenswerten, sich manchmal auch widersprechenden) Ziele und Absichten gleichzeitig verfolgen können: Wir müssen uns entscheiden. Das heißt, der Wunsch, alle oder fast alle von ihnen erreichen zu wollen, bleibt unerfüllbar – und solange wir uns daran messen, werden wir wohl unvermeidbar „erfolglos“, enttäuscht und resigniert zurückbleiben. Erst dann, wenn wir uns auf eins oder einige wenige Ziele beschränken, die wir mit unserem reagierenden Verhalten erreichen wollen, haben wir auch die Chance auf einen Erfolg und damit das Gefühl, uns „richtig“ und „angemessen“ verhalten zu haben.
3. In dem Moment, in dem wir realisieren, dass wir weder den Verursacher in der kurzen Situation verstehen, noch mit unserer Reaktion viele unterschiedliche Ziele zugleich erreichen können, brauchen wir nicht mehr die „richtige“ Antwortreaktion zu suchen. Wir werden dadurch freier in unsere Suche nach Handlungsoptionen. Dazu kann beitragen, dass wir nicht nach „richtigen“, „angemessenen“ oder „passenden“ Möglichkeiten suchen, sondern nach allen, die uns einfallen, ohne uns zu zensieren. Das kann auch rückwirkend entlasten: die Erkenntnis, doch noch mehr Möglichkeiten zur Auswahl gehabt zu haben, auch wenn die gelungensten Varianten einem erst später einfallen. Wenn es nicht „die richtige“ Art zu reagieren gibt, haben wir viele Möglichkeiten. Mit jeder Option können wir nur einen Teil unserer Absichten umsetzen – und andere nicht. Eigentlich könnten wir – so gesehen – mit jeder unserer Reaktionen zufrieden sein.
   Das wäre auch das, was wir jemandem, der eine traumatische Situation überstanden hat, vermitteln wollen: „Du hast genau das Richtige getan, indem du dich – nach deinen Möglichkeiten, in diesem Moment – bestmöglich verhalten hast.“ Den Betroffenen wird die Angemessenheit ihres Verhaltens in der Situation verdeutlicht und gezeigt, dass sie einen „guten Grund“ für ihr Verhalten hatten: Sie haben unter den ihnen gegenwärtig er-

kennbaren Möglichkeiten die ihnen am geeignetsten, passendste genommen. So gesehen kann es somit in den konkreten Situationen logischerweise auch keine „falschen“ Antworten geben.

Fazit

Diese eigentlich kleine Übung habe ich so ausführlich dargestellt, weil ich Sie gerne einladen möchte, sie auszuprobieren. Es ist nicht notwendig, angesichts „einfältiger Bemerkungen“ in eine Schock-Starre zu verfallen und uns davon verunsichern oder sogar (potentiell) traumatisieren zu lassen. Wir alle können in dieser Welt etwas verändern – und sei es, solche Bemerkungen zu verhindern oder doch immer weniger werden zu lassen. Insofern reiht sich diese Arbeit ein in meine Versuche, neue (und vielleicht sogar systemische) Wege für den Umgang mit Menschen zu finden, deren Meinung so vollkommen anders ist als meine und die ich vielleicht sogar für gefährlich halte (vgl. Herwig-Lempp 2017, 2019).

Dabei hilft eben nicht das Gefühl, auf solche Situationen nicht angemessen reagieren zu können. Dieses Gefühl kann entstehen, wenn man der Illusion anhängt, es gäbe eine angemessene, richtige Form der Reaktion, die man selbst eben noch nicht gefunden habe und vielleicht auch niemals finden wird. Unsere Selbstwirksamkeit, also Wissen und Gefühl dafür, dass wir mit unserem Verhalten tatsächlich etwas bewirken, lässt sich von uns beeinflussen: Indem wir uns daran erinnern, dass wir die Motive der anderen nicht kennen, wir mit unserer Reaktion womöglich zu viele unterschiedliche Ziele und Absichten verfolgen – und dass wir über eine Vielfalt von Reaktionen, die wir zeigen können, verfügen, die alle – auf ihre Weise – jeweils „richtig“ sind. Probieren Sie’s aus – und schreiben Sie mir bitte, was Sie dabei erleben.

Abstract

A myriad of smart responses to rude comments

We are sometimes confronted with racist, xenophobic, misogynistic, sexist, or other derogatory comments and behavior. We are frightened and want to react appropriately, i.e. “correctly”. Many of us often have the feeling that we fail or fail well enough. With an exercise that is particularly suitable for groups, you can influence this feeling actively and positively and find ideas for appropriate reactions.

Literatur

Herwig-Lempp, Johannes (2019). Systemisch als Haltung. In: Reiner Becker & Sophie Schmitt, Beratung im Kontext Rechtsextremismus. Felder – Methoden – Positionen, Frankfurt a. M.: Wochenschau-Verlag, S. 291 – 316.

Herwig-Lempp, Johannes (2017). „Nazis raus! Haut ab!“? Zum systemischen Umgang mit Menschen und Rechten, in: Zeitschrift für systemische Therapie und Beratung 35 (2), S. 54 – 60.

Herwig-Lempp, Johannes (2016). Ressourcenorientierte Teamarbeit. Systemische Praxis der kollegialen Beratung. Ein Lern- und Übungsbuch. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Anschrift des Verfassers

Johannes Herwig-Lempp
Ammendorfer Weg 115
06128 Halle
E-Mail: johannes@herwig-lempp.de

Kurzbiografie

Johannes Herwig-Lempp, Prof. Dr., Diplom-Sozialpädagoge, Systemischer Sozialarbeiter (DGsP), Fortbilder und Supervisor. Professor an der Hochschule Merseburg für Systemische Sozialarbeit / Sozialarbeitswissenschaft. Leiter des ersten deutschen Masterstudiengangs Systemische Sozialarbeit (2009-2018). 2022 veröffentlichte er „Systemische Sozialarbeit. Haltungen und Handeln in der Praxis“, Göttingen (Vandenhoeck & Ruprecht). www.herwig-lempp.de