

Lesprobe 2 (unlektoriert)

Die 1. Regel der Körperhaltung:

Sei offen für das Schöne in den Menschen – und sie werden auf dich reagieren

„Der Weise ist freundlich zu den Freundlichen und freundlich zu den Unfreundlichen“, lautet ein Sprichwort, das ich in vielen Situationen gerne abrufe. Und diese Freundlichkeit zeigt sich in deiner Haltung automatisch auch nach außen. So wie du auf Menschen zugehst, so reagieren sie auch automatisch auf dich. Diese Tatsache wird oft unterschätzt.

Vor mehreren Jahren hielt ich ein zweitägiges Seminar mit dem Titel „Humor als Lebenskraft“ in einem Krankenhaus. Der Workshop war ausgebucht und die Teilnehmerinnen freuten sich auf zwei Tage mit viel Lachen und Lebendigkeit, was gerade für Menschen im Gesundheits- und Krankenpflegebereich eine wichtige Ressource ist, um wieder Energie zu tanken.

Maria, eine ältere Krankenschwester hatte sich auch angemeldet und auf die Frage, warum sie das Seminar besuchte, antwortete sie mürrisch: „Keine Ahnung, warum ich bei diesem Blödsinn dabei bin. Meine Chefin hat mich angemeldet.“

Plötzlich war es ganz still im Raum, man konnte eine Stecknadel fallen hören. Ich muss zugeben, dass ich im ersten Moment schlucken musste. Die Vorstellung, mit dieser Frau zwei Tage verbringen zu müssen, war nicht gerade motivierend. Und aus

meiner Erfahrung wusste ich, dass ein unmotivierter Mensch in einer Gruppe reicht, um alle lahmzulegen. Das gilt übrigens auch für Teams, eine Person reicht, um allen anderen die Luft zum Atmen zu nehmen. Doch ich habe es gelernt, mit schwierigen Teilnehmerinnen umzugehen und vor allem nicht das auszusprechen, was ich im ersten Moment sehe. Aussagen wie: „Gehts dir nicht gut“ oder „Passt dir etwas nicht“ oder „Warum schaust du so ernst“, „Hast du dir etwas anderes erwartet“ etc. sind wahre Kommunikationskiller. Wenn du das aussprichst, was du im ersten Moment siehst, wird sich diese Person ins Eck gedrängt fühlen und kein einziges Mal die Mundwinkel hochziehen. Wer hört schon gerne, dass sie die Mürrische ist, und ehrlich gesagt, bist du gern „die Mürrische, die Schüchterne, der Faule, der Unmotivierte, die Ehrgeizige, der Humorlose?“

Mit einem freundlichen Lächeln sagte ich zu Maria: „Schau einfach zu und mach bei dem mit, was dir gefällt.“

Ich begegnete ihr unvoreingenommen und verzichtete darauf, sie vom Nutzen des Seminars zu überzeugen.

Die Zeit verging, und die Teilnehmerinnen wurden zunehmend entspannter und lachten sehr viel miteinander. Aus dem Augenwinkel bemerkte ich, wie hin und wieder ein Lächeln über Marias Gesicht huschte.

Plötzlich stand sie auf und mischte sich unter die Gruppe und nahm wie selbstverständlich an den Übungen teil. Sie schien sich sichtlich zu amüsieren.

In der Feedbackrunde am Ende des zweiten Tages sagte Maria ironisch: „Das Seminar war eh nicht schlecht. Wann gibt’s das nächste?“

Diese Rückmeldung war für mich wie eine Adelnung und bestätigte mir wieder, wie wichtig es ist, keine voreiligen Schlüsse zu ziehen. Maria hatte die Chance, sich von einer anderen Seite zu zeigen.

Wir lernen es ja von klein auf, alles und jeden zu bewerten. Wie sollen wir dann anders agieren?

Ein Jahr später fand ein weiteres Seminar statt, und wer saß mit erwartungsvollem Blick in der Runde? Maria. Sie hatte die Freude am Lachen und an der Leichtigkeit gefunden – etwas, das man ihr sofort ansehen konnte und alle spürten es.

Das zeigte mir wieder einmal, dass der erste Eindruck nicht immer der Richtige ist.

Natürlich gibt es Mikroexpressionen, die man nicht kontrollieren kann und die sofort eine erste Emotion zeigen. Vergiss nicht, wir sind Menschen und gerade das Unkontrollierte macht uns zu Menschen, die atmen, sich manchmal nicht im Griff haben und wiederum in der Lage sind, spontan und herzlich zu reagieren. Also warum sollten wir uns andauernd kontrollieren?

Ich kann viel aus Haltung, Gang und Mimik herauslesen, muss aber ehrlich zugeben, dass ich mich früher öfters von Äußerlichkeiten und natürlich von meinen eigenen Glaubenssätzen in die Irre führen hab lassen. Ich habe daraus gelernt und bemühe mich, den Menschen die Chance zu geben, sich anders zu zeigen.

Mir macht es mittlerweile großes Vergnügen, in den Menschen das zu suchen, was sie zu etwas besonderem macht. Möge es ein lebendiges Zucken in den Schultern, ein ironisches Hochziehen der Augenbrauen oder ein Hin- und Herschwenken der Hüften sein. Das passiert ganz unbewusst und genau das bestärkt mich, diese Menschen dabei zu unterstützen, ihre verborgenen Schätze, wie Humor, Lebendigkeit und Spontaneität zu bergen, indem ich das Positive betone.

Menschen, die auf den ersten Blick humorlos erscheinen, zeigen sich sehr oft als echte Stimmungskanonen, „graue Mäuse“ (nicht meine Beschreibung), werden zu strahlenden Persönlichkeiten, wenn man ihnen den Raum dafür gibt. Wie oft hab ich es erlebt, dass mir von Führungspersönlichkeiten im Vorfeld ihre Teammitglieder mit bestimmten Attributen beschrieben wurden. Ich hab mich immer dagegen gewehrt und gesagt, dass ich dies nicht wissen will, da ich die Leute nicht kenne. Überraschenderweise erweisen sich die Personen, denen man wenig Potenzial zutraut, als echte Überraschungen. Bietest du ihnen die Möglichkeit, entdecken sie ihre einzigartige Ausstrahlung durch das Rückerobern ihrer Präsenz, an die sie schon lange selbst nicht mehr geglaubt haben.

Personen, die sich nicht als „Alphatiere“ empfinden, sind oft die perfekten Führungspersönlichkeiten.

Sie wissen, wie es sich anfühlt, immer in der zweiten Reihe zu stehen und unterschätzt zu werden. Sehr oft sind diese Personen echte Leader und können einfach und prägnant essentielle Herausforderungen auf den Punkt bringen und lösen, unaufgeregt und klar. Wenn sie die Chance erhalten, sichtbar zu werden, nutzen sie sie und wachsen um Längen. Ich habe diesbezüglich schon wahre Wunder erlebt.

Die Belohnung des ressourcenorientierten Coachings ist ein unnachahmliches Strahlen dieser Menschen, die immer unterschätzt wurden und die Chance erhalten, ihre Potenziale zu zeigen.