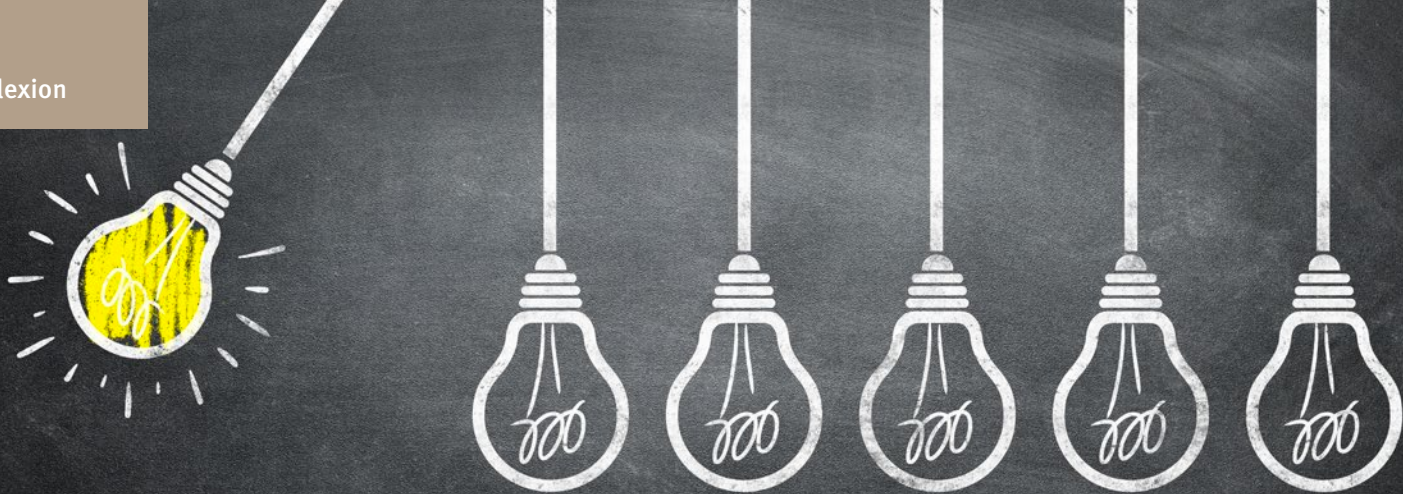




Grafik: jd-photodesign – adobe.stock.com

DENKIMPULS

Und-Weisheit statt Aber-Glaube

Das Wörtchen „Aber“ gehört zu den beliebtesten Konjunktionen im Alltag und birgt gleichzeitig erhebliches Konfliktpotenzial. In seinem neuen Denkimpuls zeigt Horst Lempart, warum „Aber“ oft mehr trennt als verbindet und warum das unscheinbare „Und“ manchmal die weisere Wahl ist.

„Glaube versetzt Berge“, sagt ein Sprichwort. In der heutigen Zeit wirkt dieser Satz besonders aktuell. „Aberglaube“ hingegen, so der Duden, ist ein „als irrig angesehener Glaube an die Wirksamkeit übernatürlicher Kräfte“. Das „Aber“ steht hier für „falsch“ oder „irrig“.

Mein Aber-Glaube ist anders gelagert. Er bezieht sich auf den Glauben, dass ein „Aber“ in der Kommunikation zu einer höheren Wahrheit führt. Es signalisiert „So ganz stimmt das nicht“ und schließt dann eine Richtigstellung an. Was objektiv stimmen mag, löst subjektiv jedoch oft Reaktanz aus. „Druck erzeugt Gegendruck“, heißt es dann. Ich nenne das Aber-Pingpong. Kennen Sie das? Zwei Menschen sprechen miteinander, beginnen jeden Satz mit einem „Aber“ oder „Ja, aber

...“ Ziel ist oft, die Deutungshoheit zu gewinnen. Das Problem: Das Spiel endet selten mit Einsicht, meist mit Erschöpfung.

Ergänzen statt relativieren

In meinen Coachings sensibilisiere ich für dieses kleine Wort – nicht um es zu verbannen, sondern um es bewusster zu nutzen. Oft schleicht es sich ein, wo es überflüssig ist: „Das ist in Ordnung, aber künftig müssen wir die Zeit besser im Blick haben.“ Das klingt nach Zustimmung, sticht aber wie ein Dolchstoß. Es war eben „nicht ganz in Ordnung“.

Dabei wäre eine Ergänzung klarer: „Das ist in Ordnung. Zukünftig achten wir stärker auf den Zeitrahmen.“ So bleibt die Aussage stehen, wird nicht

relativiert. Probieren Sie es aus: In wie vielen Fällen lässt sich das „Aber“ streichen, ohne dass die Aussage ihren Sinn verliert?

Eine elegantere Variante ist der Wechsel zur Und-Weisheit. „Und“ fördert Ambiguitätstoleranz. Es hilft, Spannungen und Widersprüche zuzulassen. „Und“ hält Türen offen, bleibt im Kontakt, sucht nach Schnittmengen. Gern verstärke ich das „Und“ mit „gerade deshalb“. Etwa so: „Autos aus der Stadt zu verbannen trifft den Handel massiv. Und gerade deshalb braucht es kluge Verkehrslösungen, um Mobilität attraktiv zu gestalten.“

Wer am „Aber“ festhält, tut das selten aus Überlegenheit. Häufig steckt Ohnmacht dahinter – das Bedürfnis, sich zu schützen, zu relativieren oder den anderen abzuwerten. Wir leben in einem Land mit Glaubensfreiheit. Vielleicht wäre es ein Anfang, auch im Alltag den Unterschied im Glauben zu schützen. Man muss nicht konvertieren. Manchmal reicht es, nebeneinander zu existieren.

Horst Lempart

.....

Der Autor: Horst Lempart ist Coach, Supervisor, Autor und Speaker mit eigener Praxis in Koblenz. Er bezeichnet sich selbst als „Der Persönlichkeitsstörer“. Zu seinen Kernthemen gehören: Persönlichkeitsentwicklung, Selbststeuerung und Wandel gestalten. Kontakt: horstlempart.de