

Bikereservat

Ist es ein Wald- oder Bikerreservat? Letztthin wurde ich unfreiwillig in ein Gespräch hineingezogen, in dem ein Mann einer Frau die Gefahr aufzeigen wollte, dass der Wald zum Bikereservat verkomme. Die Frau verwies auf mich, der still zuhörte mit dem Satz: *«Wenn es um Mountainbiker geht, ist er»*, und sie zeigte auf mich, *«der Richtige.»* Eigentlich wollte ich mich aus dem Gespräch draussen halten, nun bin ich mittendrin. Was steckt hinter der Formulierung, um das Bikereservat?



Vor einem Monat suchte ich mit dir nach deiner Selbstwahrnehmung. Formulierungen können fordern und je nach dem auch verletzen. Ein Augenblick kann ausreichen und du startest in eine hektische Diskussion oder endest sogar im Konflikt. Mit deiner Selbstwahrnehmung erkennst du deinen eigenen Wert. Bist du dir deines Wertes sicher, hast du Kapazität, andere wahrzunehmen.

In dieser Geschichte war das Festhalten an meinem eigenen Wert gefordert. In weiteren Aussagen entdeckte ich ein Unverständnis für meinen Sport. Da standen Aussagen im Raum, welche eine ganze Personengruppe, der ich angehöre, als rücksichtslos bezeichneten. Mit distanzierter Sicht fordere ich nochmals deine Selbstwahrnehmung heraus und frage dich: Wo machst du das Gleiche mit einer dir vielleicht fremden Personengruppe?

Das hat keinen Zusammenhang. Das ist etwas völlig anderes. Der Typ hat keine Ahnung, was abgeht. Vielleicht denkst du auch *«Dieser Schreiber nimmt sich gar wichtig, sieht sich perfekt oder hat Unrecht. Solche Gedanken habe ich, wenn ich in meiner Welt bleibe. Vielleicht trifft der eine oder andere Gedanke zu. Doch wie wichtig nehme ich mich, wenn ich so über mein Gegenüber denke oder diese Gedanken auch ausspreche? In Gesprächen mit extremen Gegenpolen können Ansichten noch mehr verhärten. Daraus können Anschuldigungen und Verletzungen entstehen. Das Gegenüber verliert an Wert oder wird bewusst abgewertet. Gegenseitiges Verständnis fehlt. Deiner Meinung nach sieht dein Gegenüber dich so, wie du dir es fiktiv von dir selbst denken könntest. Du machst eine Projektion deiner selbst mit Gedanken für dein Gegenüber, welche deine Eigenen sind.»*

Wenn du in einem ersten Schritt dich selbst wahrnimmst, kannst du in einem zweiten Schritt dein Gegenüber besser wahrnehmen. Das behaupte ich. Wie das funktionieren kann, beschreibt Alfred Adler in der Wahrnehmung eines Kindes mit diesen Worten. *«Wir sollten lernen, mit den Augen des Kindes zu sehen, mit den Ohren des Kindes zu hören, mit dem Herzen des Kindes zu fühlen.»*

Ich machte das Erlebnis, das für mich bedeutete, dass Milch holen nicht 10 Minuten dauert, sondern 4x mehr. Mein Gegenüber wahrnehmen braucht Zeit. Damit ich mein Gegenüber verstehen konnte, brauchte ich vor allem Zeit und startete mit Fragen: Welche Erlebnisse machst du mit Mountainbikern? Was ist vorgefallen? Welche gute Erfahrung ist dir in Erinnerung? Wie soll sich ein Mountainbiker aus deiner Sicht verhalten?

Ich ertappe mich auch im Vertreten von Standpunkten. Sichtlich weiter komme ich mit offenen Fragen. Fragen bringt weiter und funktioniert im Haushalt, bei der Arbeit oder im Verein. Ich ermutige dich dazu.