

Ohne Kommentar

Vom Segen der Sprachlosigkeit

Von Anita Maria Stogel

Wir reden zu viel. Und dabei versäumen wir, das Wesentliche zu erleben.

Zwölf Teilnehmende und ich sitzen in einem Seminar „Erfolgreich Präsentieren“. Ein intensiver Tag geht dem Ende zu. Alle haben ihre Präsentationen zu einem beruflichen Thema gegeben. Jetzt bekommen sie Feedback, also Rückmeldung, von den anderen. Feedback zu bekommen ist wichtig. Wir brauchen andere Menschen als Spiegel, um uns zu erkennen und um zu wachsen.

Vorher erkläre ich die Feedback-Regeln: „Bitte sprechen Sie in der Ich-Form, sagen Sie soviel Gutes wie gut war und üben Sie nur Kritik, wenn etwas Sie wirklich gestört hat. Seien Sie so konkret wie möglich.“ Dann gebe ich ein Beispiel für Feedback: „Ich habe den Inhalt Ihrer Präsentation gut verstanden. Die Grafik und die Zahlen waren für mich sehr anschaulich und nachvollziehbar. Jetzt habe ich ein klares Bild davon, wo Ihre Firma bei diesem Thema steht. Auf mich haben Sie sehr kompetent gewirkt. Mir hätte es geholfen, wenn Sie langsamer gesprochen hätten.“ Alle nicken und scheinen die Botschaft verstanden zu haben. Wir beginnen.

„Ich verstehe nicht, woher du die Zahlen in der dritten Folie hast“, höre ich. Ich frage, ob es auch etwas Positives zu erwähnen gäbe. „Ja, es hat im Großen und Ganzen schon gepasst“. „Bitte konkreter“, sage ich. „Ich verstehe jetzt die Zusammenhänge besser“. Ok. Wir gehen zum nächsten in der Runde. „Vielen Dank für deine Präsentation. Du warst sehr unsicher, das hast du gar nicht nötig ...“ Ich unterbreche. „Bitte unterstellen Sie nicht, geben Sie Feedback. Ihr Kommentar kommt als Tatsache daher. Wir wissen nicht, ob der Präsentierende unsicher war. Die Aussage hat keinen Mehrwert für ihn. Er kann davon nicht lernen. „Auf mich hast du unsicher gewirkt, weil du dich mehrmals versprochen hast.“ Das passt. Damit weiß der andere, woran er arbeiten kann.

Weiter in der Runde. „Für mich war der Vortrag unruhig.“ Woran sie das konkret festmache, frage ich die Teilnehmerin. „Das viele Hin- und-her-Gehen irritierte mich.“ Ich bleibe hartnäckig. Ob es auch etwas Positives gebe. „Ja, er ist im Zeitrahmen geblieben.“ Immerhin. Weiter. „Also, ich fand gar nicht, dass Peter viel hin- und hergegangen ist. Er stand viel ruhiger als Simone bei ihrem Vortrag. Und die fandst du gut“. „Halt! Bleiben Sie bitte bei dem Vortrag von Peter. Jetzt geht es nicht um Simone und nicht um das Feedback eines anderen.“ Und so geht es weiter. Das kann sich ziehen bei insgesamt zwölf Leuten.



Das Karussell im Kopf zum Stillstand bringen

Auf dem Nachhauseweg stelle ich mir vor, wie schön die Welt wäre ohne Kommentare: Es käme einer Revolution gleich. Unser Karussell im Kopf würde zum Stillstand kommen. Wir würden nicht mehr zwanghaft alles einordnen und bewerten. Wir würden einfach nur die Natur genießen, anstatt sie zu kommentieren, das Wetter annehmen wie es ist, anstatt die düsteren Tage zu beklagen, die pubertierende Tochter liebevoll anschauen anstatt zu bekritteln, die Hausaufgaben zu machen, anstatt die Augen darüber zu rollen, die Präsentation für den Vorstand erstellen, ohne zu meckern, für das Kantinenessen dankbar sein, ohne angeblich selbst besser zu kochen, die Kollegin gerne unterstützen, weil sie etwas langsamer am Band ist, anstatt sich über sie zu beklagen.

Wir würden einfach im Hier und Jetzt sein, wir wären mitten im Leben statt nur Kommentator des Lebens zu sein. Wir wären ruhig und klar und nicht getrieben von unserem Ego, das alles bewerten will. Das wäre, was alle Religionen als Erleuchtung beschreiben: Wenn der Verstand ruht, und wir aufhören zu kommentieren.

■ Aufruf und Infos zur Autorin

Liebe Leserinnen und Leser: Kommentieren Sie auch gerne? Oder kennen Sie andere, die das tun und wie geht es Ihnen damit? Teilen Sie gerne Ihre Erfahrungen und stellen Sie Ihre Fragen. Schreiben Sie uns Ihre Anregungen für weitere Themen in dieser Rubrik. E-Mail: forum@waelischmiller-druck.de.

Anita Maria Stogel ist Inhaberin der Business Coaching Academy in Dingolfing. Die erfolgreiche Coachin und ihr Team helfen, Leben und Arbeit leichter zu gestalten. Seminare, Coaching, Beratung: www.business-coaching-academy.de.