

## Reizworte

05. Dez. 2017

Es gibt so Reizworte oder bestimmte Gesten, die bringen in ein Gespräch so viel Emotionen rein, dass man sich fragt: „Puh, wie soll das jetzt noch enden?“ So ein rotes Tuch kann zum Beispiel diese Eröffnung sein: „Wir müssen reden!“ Weil ich mich an die letzten Gespräche erinnere und ahne: „Ganz egal, was noch kommt - das wird sowieso nicht gut.“ Anderen springt der Draht aus der Mütze, weil jemand sie in einem bestimmten Ton anspricht oder mit einem ungeliebten Spitznamen. Oder wenn sie einen „Vogel“ oder den „Scheibenwischer“ gezeigt bekommen. Ich habe mir letztens mal eine Liste gemacht mit solchen Reizworten und Reizgesten, die mich ärgern. Das zu machen, tat gut, da ist mir einiges klar geworden. Kann ich nur weiterempfehlen.

Das ist die Tragik von ungeklärten Reizworten: Dass Situationen entstehen, wo ein Wort das andere gibt und am Ende nur noch Scherben übrig bleiben. Darum ist Draufhauen keine Lösung. Man könnte sich stattdessen fragen: Warum löst das eigentlich so einen Ärger in mir aus? Ich fand einen Satz in der Bibel, im Jakobusbrief (1,19), da ganz hilfreich:

*„Ein jeder Mensch sei schnell zum Hören, langsam zum Reden, langsam zum Zorn.“*

Ja, wenn mir die Galle wieder einmal droht überzulaufen, macht es Sinn, Pause zu machen, Abstand zu gewinnen. Das braucht Übung, weil ganz viel von dem, was wir reden - gerade im Streit - aus dem Bauch kommt und schnell passiert. Es hilft mir dann, zu fragen: Welche Wunde meldet sich da - von der ich womöglich dachte, die hätte ich längst überwunden? Wovor will ich mich schützen? Welche Anklagen - vielleicht auch Selbstanklagen - schleppe ich mit mir herum? Wie kann ich damit besser umgehen? Oder ich frage mich: Will mich da jemand bewusst ärgern? Wenn nicht - muss ich mich eigentlich gar nicht so sehr aufregen. Der andere weiß gar nicht, was er bei mir auslöst. Und wenn ein anderer mich tatsächlich doch ärgern, provozieren will, muss ich auf seine billige Absicht eingehen?

Andersherum gilt auch, wenn ich selbst mal in ein Fettnäpfchen trete: Auch wenn mein Gegenüber sich aufregt - ich habe es nicht mit Absicht getan; ich bin kein Angreifer. Versuche ich, den anderen wieder für mich zu gewinnen? Das wird nur gehen, wenn ich selbst davon frei werde, ihn nach meiner Vorstellung umformen zu wollen. Die eigene Prägung, die eigenen Reizworte kennen, den anderen ausreden lassen, ihn verstehen wollen - das alles wird nicht jeden Konflikt verhindern, aber so manchen Konflikt entschärfen. Eine gute Übung, was die Bibel da empfiehlt: langsam zum Zorn und langsam zum Reden zu sein - und schnell zum Hören.

Sicher auch jetzt in der für viele oft so stressigen Advents- und Weihnachtszeit.

Redaktion: Pfarrer Reinhold Truß-Trautwein (reinhold.truss-trautwein@gep.de)

Weitere Sendungen, Informationen, Audios und mehr finden Sie unter:  
<http://rundfunk.evangelisch.de/kirche-im-radio/dradio/worte-zum-tage>

Facebook: <https://www.facebook.com/deutschlandradio.evangelisch>