

Wege aus der Sprachlosigkeit

Du traust dich nicht für dich einzustehen? Du magst nicht klar sagen, dass etwas für dich nicht akzeptabel ist? Du möchtest authentisch sein und zum Ausdruck bringen, dass ein bestimmtes Verhalten nicht deine Zustimmung findet?

1. Du bist sprachlos – Du kannst nicht einstehen für dich? Zeichen: Klipp und klar sagen, dass etwas nicht geht. Du kannst nicht achtsam sein mit mir? Zeichen: Selbstbewusst verändern, was einfach nicht stimmt. Du kannst nicht mutig deine Meinung sagen? Zeichen: Authentisch sein und zum Ausdruck bringen, wie du wirklich empfindest, wenn jemand etwas macht.
2. Gründe der Sprachlosigkeit
 - a. Es fällt dir schwer, deine Gefühle und Gedanken wahrzunehmen und/oder zu ordnen.
 - b. Du weißt worum es dir geht. Aber du kannst sie nicht mitteilen.
 - c. Du könntest schon sagen was du möchtest – hast aber Angst, vor den Folgen.
 - d. Du hast einen Aussetzer (Black-out) und bist unfähig zu reagieren.
 - e. Deine Beziehungsebene ist nicht klar oder gestört.

3. Ein Versuch für Lösungswege

Zu 2. a. Wähle die Situation aus. Benenne genau, was sachlich geschehen ist und was du gefühlt hast. Welche Bedürfnisse wurden nicht erfüllt? Schaffe Ordnung.

Zu 2. b. Hier wähle die 4 Schritte der Gewaltfreien Kommunikation

- Beobachte ohne zu bewerten.
- Gefühle wahrnehmen und ausdrücken.
- Bedürfnisse erkennen und Verantwortung dafür übernehmen.
- Bitten/Wünsche formulieren, die auch wirklich welche sind.

Zu 2. c. Kritische Sachverhalte so ansprechen, dass sie dein Gegenüber gut hören und annehmen kann. Dazu gehören: Respekt, Verständnis, Akzeptanz, Wertschätzung und Mitgefühl. Aber auch Offenheit, Mut und Selbstvertrauen.

Zu 2. d. Hier ein paar Tipps gegen die gefürchteten Aussetzer:

- Kurz innehalten – „Stopp!“ denken. Sprechpause
Kurze Auszeit (3-4 Sekunden), um dich neu zu sortieren.
- Lenke deine Aufmerksamkeit bewusst auf deine Umgebung und weg von dir selbst. Zur Not hilft, an einen „rosa Elefanten“ zu denken.
- Stress weg atmen. Wer unter Angst leidet, atmet schnell und flach. Falsch! Darunter leidet die Sauerstoffversorgung des Gehirns. Atme tief und langsam in den Bauch.
- Muskeln entspannen (Methode „progressive Muskelrelaxation“)
- Wiederholen und zusammenfassen was passiert ist. Roter Faden stellt sich wieder ein.
- Blackout zugeben

Zu 2.e Störungen haben Vorrang. Konkret: Hier ist die Klärung einer tragfähigen Beziehung anzugehen. Mit Methoden der Konfliktlösung wäre das einen Versuch wert.

- Die Herausforderung ohne Schuldzuweisungen oder Bewertungen ansprechen.
- Persönliche Mitteilungen in Form von „Ich-Botschaften“ verwenden.
- Emotionen weder dramatisieren noch herunterspielen.
- Durch aktives Zuhören die Perspektive des Gegenübers verstehen.

Viel Glück beim ausprobieren und Unterstützung in deiner Selbsthilfegruppe.