

Eine hilfreiche Technik

Auszüge aus verschiedenen Vorträgen von Harvey Jackins in den Jahren 1972 und 1973

Rational Island Publishers (Hg.): Present Time. Nr. 134, Januar 2004, Seattle.

Übersetzt von Uta Allers

Wenn du dich über jemanden aufregst, nehme Notiz von dem was du am liebsten sagen würdest und sage dann genau das Gegenteil – in einem warmen, liebevollen Ton. Es scheint komisch zu sein, dass das funktionieren kann, aber wenn du dir überlegst, wie idiotisch das Muster ist, dann kannst du verstehen warum es funktioniert.

Wenn du sagen möchtest: „Verdammt nochmal, ich habe es satt, dass du die Eier jeden Morgen anbrennen lässt“, aber du lässt es dir nicht aus dem Mund kommen, sondern drehst es um 180 Grad und sagst: „Ich bin mir sicher, dass es gesund ist einen gewissen Anteil von Kohlenstoff in Form von Eiern zu sich zu nehmen,“ ohne auch nur einen Hauch von Sarkasmus in deiner Stimme anzudeuten, dann versteht dein Zuhörer dich gut, aber deine Art es zu äußern, löst nichts in ihm aus. Vielleicht überlegt er sich: „Könnte sein, dass ich besser aufpassen sollte wie ich die Eier koche, oder: „Vielleicht sollte ich vorschlagen, dass sie ihre Eier selbst kocht, anstatt den Teller über ihrem Kopf auszukippen und zur Mutter abzuhaufen.“

Diese kleine Technik allein, genau das Gegenteil zu sagen, von dem was du am liebsten sagen würdest, mit einer warmen, freundlichen Stimme, wird das Miteinander enorm verbessern.

Kommentar: Ich denke, wenn ich das mache, bin ich nicht ehrlich. Ich muss den Stress aus meinem System rauslassen.

Harvey: Wie oft hast du das schon gemacht und Erfolg gehabt? Dem Gefühl, dies tun zu müssen, um auf diesem Weg den Stress loszuwerden, kann man nicht trauen. Du wirst mit den Leuten schroffer und beleidigender umgehen als nötig. Wenn du es auf die andere Art probierst, dann bewegt sich was vorwärts. *(er demonstriert ihr, auf welche Art sie es sagen würde.)*

Frage: Verlangst du damit von ihr, ihre Gefühle zu unterdrücken?

Harvey: Nein, sie unterdrückt die Dramatisierung. Sie wird weiter schroffer und schroffer und kurz mit den Leuten sein, wenn sie dem nicht widerspricht. Für sie „fühlt es sich gut an“ es auszuagieren, genauso wie es sich für einen Raucher gut anfühlt nach einer neuen Zigarette zu greifen. Es bedeutet jedoch dem Muster nachzugeben.