

SWR2 Leben

Ich meins doch nur gut - Über Ratschläge und anderes Bescheidwissen

Von Ines Molfenter

Sendung: 06.01.2021, 15.05 Uhr

Redaktion: Petra Mallwitz

Regie: Ines Molfenter

Produktion: SWR 2021

SWR2 Leben können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:
<https://www.swr.de/~podcast/swr2/programm/SWR2-Tandem-Podcast,swr2-tandem-podcast-100.xml>

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Kennen Sie schon das Serviceangebot des Kulturradios SWR2?

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen. Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert. Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder swr2.de

Die SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...
Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

3 Sprecher/innen

„Wenn ich du wäre, dann würde ich ...“

„Richte dich doch nicht immer nach den Kindern“

„Genieß die Zeit, sie werden so schnell groß“

„Trenn dich, ich sag dir, das habe ich damals auch gemacht.“

„Trenn dich nicht, du wirst unglücklich... ich kenne das.“

Autorin:

Ob es ums Bügeln, Kochen, Backen geht, um die Lebensplanung, Beruf, Männerwahl, Kindererziehung – auf meiner Stirn scheint zu stehen: „Gib mir einen Rat.“

Sprecherinnen:

Alter Ego, wie eine Stimme, von oben
(wie eine Weichspülerwerbung mit Hall).

„Steh auf, denn“:

„Morgenstund hat Gold im Mund.“

„Also, das soll jetzt keine Kritik sein, aber ich empfehle dir.“

Autorin:

Eine meiner Tanten beschäftigte sich mit den Problemen des Lebens auf allen Ebenen und für jedes Anliegen gab es umgehend einen Rat, und zwar, ob man wollte oder nicht. Probleme in der Ehe? -“Ich habe die Lösung“

Abnehmen, Berufswunsch, Gesundheit. – „Ich weiß was zu tun ist...!“

Intro Musik:

„Besserwisserboy“ von den Ärzten

Autorin:

Intervenierte ich, war ich beratungsresistent und es folgten Sätze wie: „Ja wenn du leiden willst, dann mach ruhig so weiter.“

Musik, Die Ärzte, „Besserwisserboy“:

Dies ist ein Lied für Dich, mein Freund. Der Du jeden Tag den Finger hebst und uns sagst, wo es langgeht. Du warst immer mein Idol und ich hing an Deinen Lippen Tag für Tag. Aber heute, heute muss es raus...

Du weisst nicht nur alles, Du weißt alles besser. Dein Verstand ist schärfer als ein Schweizer Messer. Du bist Klugscheisserman - und ich bin Dein Fan (oh, yeah). Mit Deinen Geistesblitzen kann man Kathedralen erhellen. Man braucht Dir noch nicht mal eine Frage zu stellen. Du bist Klugscheisserman (Klugscheisserman)
Klugscheisserman

Autorin:

Woher kommt nur dieses dringende Bedürfnis für jedes Problem, sofort eine Lösung parat zu haben? Der Ratschlag als Universalheilmittel? Bei meiner Recherche zu dem Drang, Ratschläge zu erteilen, finde ich einen Artikel in der „Psychologie Heute“ von Sven Rohde. Er ist Coach und Journalist. Ich besuche ihn in Hamburg in seiner Praxis.

1.O-Ton, Sven Rohde:

Das ist ein Thema, das hab ich immer schon mal interessant gefunden. Aus eigener Erfahrung - so das Gefühl Kommunikation geht eigentlich schief. Ich hab vor, das ist bestimmt 15 Jahre her, ein Interview gemacht: „Warum ist es eigentlich so schwer, sein Leben zu ändern? Wenn man sein Leben ändern möchte, dann gibt es zahllose Ratschläge wie man das tun könnte. Und da habe ich mit einer Psychiaterin ein Interview gemacht und sie hat einen wunderbaren Satz gesagt, nämlich, dass man so wunderbar Problem mit der Lösung zudecken kann. Und das hat mich seitdem begleitet. Das jemand gar nicht fragt: „Wie geht's dir eigentlich damit, was steckt vielleicht dahinter?“ Sondern sagt sofort: „Mach es so“. Ich hab! Das ist das Schönste: „Das kenn ich auch.“ „Das kenn ich auch und weißt du, ich habe das so und so gemacht und es ist wunderbar.“ Ob das was mit mir zu tun hat, keine Ahnung. Also die Person möchte es nicht wissen. Es reicht ihr, für sie zu wissen, dass es so super funktioniert hat und dann muss es ja für mich genauso funktionieren. Ich finde das unglaublich nervig

Autorin:

Nicht umsonst hören viele aus dem Wort „Ratschlag“ vor allem den zweiten Wortteil heraus: Den Schlag, also die Aggression. Dabei könnte das Wort Schlag auch etwas Positives beinhalten: Man sagt ja auch „von einem Schlag sein“. Auf Wikipedia finde ich noch etwas Interessantes:

Zitator:

Ursprünglich bedeutete der *Ratschlag* den Beratungskreis schlagen, den Kreis für eine Beratung abgrenzen. Es wird ein *Rat* einberufen, beispielsweise ein *Gemeinderat* oder *Stadtrat*. Bei einem solchen *Rat* handelt es sich um ein Gremium, welches sich um die Belange von Bürgern kümmert. Man spricht auch von *sich beratschlagen*.

Autorin:

Beim „Beratschlagen“ gäbe es also nicht den einen, der Bescheid weiß und einen der belehrt wird, sondern alle bringen ihre Gedanken gleichberechtigt ein. Anders jedoch bei dem Rat der Mütter, der allerdings auch nicht offiziell gewählt wird:

Sandkastenatmo:**Autorin:**

Die Fragen drehen sich dann um Themen wie: Durchschlafen. abstillen, laufen, sprechen, Töpfchen. Kleine Tipps zwischen Tür und Angel:

Sprecherin 1:

„Ich würde ja jetzt an deiner Stelle abstillen. Also ich bin gar nicht gestillt worden, das hat mir auch nicht geschadet.“

Sprecherin 2:

„Ach, was, du nimmst deine Kinder mit ins Bett? Das finde ich schwierig, die kriegst du ja nie wieder raus.“

Sprecherin 3:

„Also, dass du sie im Tuch trägst? Das ist schon ziemlich bequem – da wollen die ja gar nicht laufen lernen. Also versuch es doch mal so...“

Autorin:

Auch meine Lehrer haben immer wieder gerne über mich beratschlagt. Ich war, was man ein schwieriges Kind nennt. In der neunten Klasse flog ich aus meiner ersten Schule. Schon damals war mein Weg gepflastert mit guten Ratschlägen. Jeder wusste, was gut für mich war. Lehrer, Eltern – Verwandte. Gerne wurde mir ins Gewissen geredet: „Ach, Ines du musst dich doch nur jeden Tag“...“Ich rate dir, sonst könntest du es....“ In meinem Zeugnis der aufmunternde Satz: „Wirf die Flinte nicht ins Korn.“ Aber hat mich mal jemand gefragt, weshalb keiner der Ratschläge fruchtete?

Atmo:

Studio...

Autorin:

Meine eigenen Erfahrungen helfen mir heute in der sozialen Beratung. Das ist u.a. mein Beruf, und ja, man kann sagen, dass es sich weniger um Beratung handelt, als vielmehr um Zuhören, Einfühlen, versuchen zu verstehen und gemeinsamen nachzudenken, um eine Lösung zu kreieren. Vor Jahren habe ich Cedrick kennen gelernt. Er ist der Sohn eines guten Freundes. Beide leben in der Nähe von Köln und immer wieder bekam ich das Ausmaß an Ratschlägen rund um Cedricks Leben über das Telefon mit.

(Atmo aus dem Schnittraum) liegt drunter – Cedrick erklärt was über sein Musikstück:

2.O-Ton, Cedrick:

Also in der Schule hatte ich ein besonders gutes Verhältnis zu meinem Mathelehrer. Ironisch natürlich. Da habe ich mir auch oft anhören müssen: „Wenn du jetzt nicht aufpasst oder die und diese Formeln lernst, dann werden wir uns irgendwann auf der Parkbank wiedertreffen.“ Also schon sehr radikal diesen Ratschlag rausgehauen - auch vor der ganzen Klasse so! Natürlich alle am Lachen gewesen oder also da muss ich sagen. Dieser Ratschlag war mehr als beschissen.

Autorin:

Als Cedrick noch sehr klein war, entschied sich seine Mutter, klammheimlich mit Cedrick Deutschland zu verlassen, und mit ihm nach Spanien zu verschwinden.

Cedriks Vater Oliver hatte sie mit keinem Wort darüber informiert. Von da an flog Oliver so oft wie möglich nach Spanien, um überhaupt Zeit mit seinem Sohn verbringen zu können. Cedriks Mutter wechselte nun aber auch in Spanien ständig die Wohnorte. Ihre Rastlosigkeit entwurzelte das Kind immer wieder aufs Neue.

Atmo:

Cedrick in seinem Studio

Autorin:

Mit 12 Jahren entschied sich Cedrik zu seinem Vater nach Deutschland zu ziehen. Durch den Ortswechsel verschwanden jedoch nicht die schmerzlichen Ereignisse aus der Vergangenheit. Warum er mit dem Neuanfang Schwierigkeiten hatte, hat kaum jemanden interessiert.

3. O-Ton, Cedrick:

Da hab ich mich dann aufgelehnt und ich sagte ihm, wenn er so'n beschissener Lehrer ist, dass man ihn dann noch vor mir auf der Parkbank sehen würde. So - also immer ohne Ende rebelliert dagegen, also nichts sagen lassen, immer auch sehr impulsiv reagiert auf solche Ratschläge.

Autorin:

Cedrick ist inzwischen 26 Jahre alt und nicht auf der Parkbank gelandet sondern geht in seiner Arbeit auf, dreht Imagefilme, schreibt Songs, produziert Musikvideos unter seinem Künstlernamen Cryse.

Intro Musik:

Atmo:

Studio Cedrick:

4. O-Ton, Cedrick:

Weil natürlich nicht jeder weiß, wo kommt der Junge her, was hatte er für eine Kindheit?

Beginn:

Intro/Musik. BNY-Stunde Null (Cryse)

5.O-Ton, Cedrick:

Es gibt ne Hand voll Lehrer, die sich dafür interessieren in jungen Jahren und die da mal ein bisschen mehr auf die Leute zugehen, aber der Großteil zieht eher stumpf deren Ding durch

Musik:

BNY-Stunde Null (Cryse)

„Falsche Entscheidungen, mein Kopf macht schon wieder was er will, andere Meinungen werden ignoriert also sei still, Trink auf den Lebenslauf, stell neue Regeln auf... diverse Schicksalsschläge färbten meine seele grau.“

„Tief gefall'n, weil ich anderen mehr als meinen Flügeln traute. Durch Misserfolge wurd der Schmetterling wieder zur Raupe. So zerrissen mein Herz, stand vor riesigen Bergen. (ausblenden)

Mir wurde klar, es gibt kein Peace zwischen Scherben. Sie wollten mich unten sehen, doch heut geb' ich hundertzehn.“

Autorin:

Mit dichterischer Kraft verarbeitet er seine Erfahrungen und hat inzwischen seinen Weg in der Musik und auch als Personaltrainer gefunden. Vier Ausbildungen, die ihm das Jobcenter, die Lehrer und natürlich auch die Familie ans Herz gelegt hatten, hat er abgebrochen. Cedricks Vater erinnert sich an die Leidenszeit als Cedrick aus Spanien kam.

6. O-Ton, Oliver:

Dann kommen von außen immer neue Menschen dazu und die Kernkompetenz von Eltern, Großeltern, die vielleicht in dem Wohl dieses Menschen um einen herum sind, die schwindet so ein bisschen zu Gunsten von Ratgebern, die da mal gerade reinschauen und was ich eben schon sagte, dass man das schnelle Gefühl hat, „Oh ich hab da eine Idee und das muss jetzt so sein.“

Atmo:

Fotostudio: Fotoapparat, klicken.

Autorin:

Oliver Siebenborn hat sein Fotostudio in Bergisch Gladbach. Er war alleinerziehend und viele der guten Ratschläge von Lehrern, Nachbarn oder Jugendamt gaben ihm noch mehr das Gefühl, kein guter Vater zu sein. Außerdem beobachtete er, dass Cedrik mit zunehmender Beratung immer mehr dicht machte.

7. O-Ton, Oliver

Häufig sind ja die Menschen, die keine Kinder haben, die pädagogisch unheimlich gut geschult sind, die die besten Ratschläge haben. Und das ist das, was bei Cedrick garantiert viel der Weg gewesen ist und er hat für mich gefühlt, gelernt sich soweit abzuschotten, damit er nicht mehr so viel an sich ran lässt. Und trotzdem, dass der Mensch, der ihm einen Ratschlag gibt das Gefühl hat, dass da bei ihm was angekommen ist. Was aber eher wie ein Durchlauferhitzer von Lauwarmwasser in etwas wärmeres Wasser umgewandelt wird und hinten direkt wieder rausspritzt.

8. O-Ton, Cedrick

Man ist halt immer mit nem Gefühl da rein gegangen, dass jedes Gespräch irgendwo gleich enden wird. Nach dem Motto ja: „Immer noch keinen Job gefunde.“ Aber so wirklich, dass man sich mal so erklären konnte, gab's sehr selten und wenn man irgendwas mit'nem Business angesprochen hat - man wurde total belächelt. Man hat schon sehr gemerkt, die Leute sind sehr gefestigt so vom System. Alles muss laufen wies läuft, so Hamsterrad.

9. O-Ton, Kilta:

Mein größter Ratschlag war: „Brich die Schule nicht ab.“ Lacht.

Autorin:

Kilta Kuchenmüller, Konzept- und Markenentwicklerin:

10. O-Ton, Kilta:

Ich hab drei Monate vor meinem Abitur mein Abitur abgebrochen, weil ich mit meiner besten Freundin ne Weltreise machen wollte.

Autorin:

Kiltas beste Freundin bin ich und wir kennen uns seit wir 15 sind. Damals haben wir beide kurz vor unserem Abschluss die Schule verlassen und haben eine unvergessliche Reise zuerst nach Südafrika und dann durch Europa unternommen – wenn auch keine Weltreise. Wir haben hinterher studiert und unsere Berufung gefunden. Noch während der Schulzeit wusste Kilta, dass sie kein Abitur braucht, sondern nur Fachhochschulreife:

11. O-Ton, Kilta:

Ich will sowieso was mit Design machen und das sind alles Fachhochschulen, und da kamen nur Ratschläge von Mitschülern: „Mach das nicht, du wirst es nie zu was bringen.“ Und da hab ich ein Glück auf meinen Bauch gehört. Also, es gab schon immer wieder Ratschläge, aber da hatte ich immer das Gefühl, dass es nicht wohlgeint ist, sondern, dass es eigentlich aus' ner ganz anderen Ecke her kommt. Es war nicht wirklich für mich gedacht Also es gab immer eigentlich andere (schnippt) Beweggründe - sie haben damit etwas verfolgt. Sie haben mich versucht irgendwo klein zumachen und dieses verfolgen hab ich gespürt.

12. O-Ton, Cedrick:

Viele Menschen haben in meinem Leben immer gedacht, dass sie es besser wissen, aber heute muss ich sagen, dass ich genau da bin, wo ich sein wollte, und ich bin froh dass ich nicht auf sie gehört habe.

13 O-Ton, Kilta:

Alle mussten in der Schule sitzen bleiben (lacht) und ich durfte einfach in die Freiheit. Ja - und nur mein Kunstlehrer, der einfach gesagt hat: „Klasse – wenn du das Gefühl hast: Mach's.“

Und da bin ich sehr froh heute. Ich bin sehr glücklich, dass ich's gemacht hab. Weil es hätte mir jetzt nichts mehr gebracht, wenn ich jetzt diese Monate noch abgesehen hätte. Ich hätte nichts anderes studiert und ich hätte nicht mehr Erfolg gehabt.

Autorin:

Und obwohl alles gut ausging, hinterlassen diese Erfahrungen Spuren:

14. O-Ton, Kilita:

Ich hatte einfach Angst vor Ratschlägen. Deshalb hab ich mich dann einfach nicht mehr geöffnet. Ich hab dann Dinge nicht mehr gesagt, weil ich wusste, da kommt jetzt gleich' n Ratschlag. Und das ist schrecklich, wenn du dich nicht mehr öffnen kannst, weil du dich vielleicht in einem anderen Moment von dir geöffnet hast, gesagt hast und kriegst das dann irgendwann, vielleicht zwei Tage später oder von mir aus ein Monat später: „Das hast du doch gesagt und jetzt kommt der Ratschlag...“ bang. Das heißt diese Öffnung, diese Beziehung stört das dann komplett.

15. O-Ton, Cedrick:

Man fühlt sich so unterlegen und unwissend. Also man denkt, der andere denkt über einen, dass man nicht so viel weiß. Oder, dass man nicht weiß, was gut für einen ist.

Autorin:

Mich bringen Belehrungen besonders auf, wenn ich mich in Dingen ganz gut auskenne und mir dann jemand erst einmal grundsätzlich den Sachverhalt erklären möchte – interessanterweise liegen da Männer in meinem Leben ganz vorne.

Musik:

Christian Steiffen: „Ich weiß, was ich weiß.“

Es tut mir leid

Dass ich die ganze Zeit:

Alles besser weiß

Aber ich kann einfach nicht so tun

Als sei ich dümmer als du

Was soll ich denn machen

Autorin:

Diesem Umstand verdanke ich, dass ich nicht nur Einblicke in die unterschiedlichen Variationen des Einräumens einer Spülmaschine bekommen habe, sondern jetzt auch weiß, wie man effektiv saugt und bügelt. Kommen die guten Ratschläge von Männern, gibt es dafür inzwischen auch ein Wort: Mansplaining. Zusammengesetzt aus den englischen Wörtern: Man. Und: Explaining.

Zitator:

Mansplaining bezeichnet herablassende Erklärungen eines Mannes, der davon ausgeht, er wisse mehr über den Gesprächsgegenstand als die – meist weibliche – Person, mit der er spricht. Der Begriff benennt die Machtasymmetrien in der Kommunikation zwischen Männern und Frauen. „Wikipedia“

Dr. Oetker-Werbung 1954:

Wir wissen ja. Eine Frau hat zwei Lebensfragen: Was soll ich anziehen und was soll ich kochen.

Autorin:

Die 1950 Jahre mit ihren unsäglichen Tipps für Frauen wirken offenbar noch bis heute nach. In Männer- aber auch in Frauenköpfen. Für den weiblichen Teil meiner Verwandtschaft waren die Inhalte dieser Werbefilme gelebte Realität. Und der

dringende Rat, ja schon beinahe ein Auftrag an mich in jungen Jahren lautete: Besuche eine Hauswirtschaftsschule. Aus dem gut gemeinten Rat wurde der Vorwurf, dass ich diese Schulung verweigert hatte. Kein Wunder, dass mir die Nudeln verkocht sind und das Handtuch auf der Gästetoilette fehlt.

Dr. Oetker Werbung:

„Es ist erstaunlich, was ein Mann alles essen kann, wenn er verheiratet ist. Anscheinend kommt auch der Appetit mit der Ehe. (Sie lächelt in die Kamera sagt): „Ja – und das allerwichtigste für ihn ist der Pudding.“ (Wieder Mann): „Ja – Sie wissen ja: Männer, die gerne Süßes essen haben einen guten Charakter.“

Musik:

„Mein Mann weiss alles besser,“ Andrea Spatzek.

Autorin:

Auf die Frage, wie ich mich dagegen behaupten kann, finde ich als Antwort: Schlagfertigkeit und Humor. Gott sei dank lautet die Antwort nicht: „Mit den Waffen einer Frau“. Doch was treibt Männer, Frauen, Freundinnen, Lehrer, Eltern, Tanten, Onkel dazu Ratschläge wie Allheilmittel zu verteilen?

16. O-Ton, Sven Rohde:

Na des fühlt sich gut an, ne? Sie ham n Problem und ich sag ihnen: „Boa das ist ganz einfach – machen Sie es doch so!“ Und in dem Moment fühle ich mich toll. Und das ist eigentlich schon das Wichtigste.

Autorin:

Selbst bei allem Wissen wie nervig und verletzend Ratschläge sein können: Manchmal rutschen sie einem auch selbst raus:

17. O-Ton, Kilita:

Aber diese Beweggründe. Dieses wirkliche „Warum.“ Was motiviert einen, solche Ratschläge zu geben? Was ist die wirkliche Grundmotivation? Tief in dir? Und das kenn ich bei mir schon auch. Also, da will ich schon auch Recht haben. Wenn ich was sehe. Manchmal hab ich nicht mal recht, sondern es kommt was aus mir raus, wo ich selbst so einen Drang dann spüre, da reinpieken zu wollen. Irgendeinen Rat dann rausschießen zu wollen oder n Ratschlag. Es ist ja nicht einmal ein Rat. Es ist wirklich ein Ratschlag (lacht). Ja – das ist schon, wenn man sich selbst ertappt dabei – dann hat das schon ganz schön viel Energie und ganz schön viel Macht.

18. O-Ton, Sven Rohde:

Das kann auch etwas anderes sein. Sie erzählen mir, dass Sie ein Problem mit ihrem Partner haben und ich merke - das wird irgendwie unangenehm, weil ich hab das Problem gerade auch, aber indem ich Ihnen jetzt erzähle: „Gehen Sie mal zum Paartherapeuten“, der ist wirklich richtig gut. Dann geht's mir in dem Moment besser.

Autorin:

Ja und damit kann man sich die lange Schilderung der Paarkonflikte ersparen. Interessanter Aspekt. Denn nach dem Ratschlag wird mein Gegenüber garantiert verstummen. Und ich hab dann ja mein „Bestes“ getan.

Aber was steckt dahinter, wenn ich meinen Söhnen einen guten Rat erteile? Meine Söhne, sie sind inzwischen 24 und 20 Jahre alt, und sie erleben meine Ratschläge, wie könnte es anders sein, als einen unbotmäßigen Eingriff in ihre Freiheit. „Mama, ja – ich fahre vorsichtig – Mama, danke, aber ich weiß selbst wie ich mit dem Gespräch, der Situation, dem Problem umgehen muss. Nein, gerade zu diesem Zeitpunkt interessiert mich Yoga nicht. Meistens bin ich von Sorge getrieben und möchte sie vor etwas bewahren. Sven Rohde erklärt mir, dass man das Angstabwehr nennt und erläutert es an Hand eines Beispiels:

19. O-Ton, Sven Rohde:

Vielleicht sind wir auch einfach gut befreundet, und es tut mir weh zu erleben wie es Ihnen geht. D.h. Sie sollen bitte dafür sorgen, dass es mir besser geht indem Sie Ihr Problem lösen. Das würde ich 'ne Angstabwehr nennen. Weil ich mache mir echt Sorgen. So wie es Ihnen jetzt in ihrer Partnerschaft geht und Sie trinken zu viel und Sie rauchen wie ein Schlot und ich erleb das und denke: „Ach ich hab sie so lieb und das könnte doch alles viel schöner sein, wenn Sie endlich das tun, was ich Ihnen schon seit Monaten rate.“

Autorin:

Auch Oliver kennt diese Form der Angstabwehr. Als es Cedrik noch sehr schlecht ging, wühlte sich Oliver durch Ratgeberliteratur um ihm zu helfen und fühlte sich hilflos als er sah, dass Cedrik auch von ihm keine Ratschläge annehmen konnte. In seiner Sorge schloss er sich einer Selbsthilfegruppe für Alleinerziehende an. Als er die Sorgen der anderen Mütter und Väter hörte, hatte er viele gute Ideen, wie sie ihre Probleme lösen könnten und erlebte Reaktionen auf seine Ratschläge, auf die er nicht gefasst war:

20. O-Ton, Oliver:

Manche Menschen empfanden sogar meine überzeugende Art schon als dass ich ihnen die Luft nahm – zum frei Denken. Was mich vollkommen verwirrt hat, weil ich war doch so von dem Guten überzeugt. Aber die Praxis war, dass es für manche Menschen so viel drübber ist, dass sie gar nichts davon annehmen konnten und je ruhiger man wurde: „Was ist denn eigentlich so dein Thema?“ Und da hab ich eine Erfahrung gemacht, die sah so aus - entwickelten sich plötzlich aus Menschen, die gesagt haben: „Ich will nicht mit dir in einem Raum sein, weil ich kann nicht mehr atmen,“ kleine freundschaftliche Beziehungen.

Autorin:

Oliver hat sich diese Erlebnisse zu Herzen genommen und daraus seine Konsequenzen gezogen. Nicht nur im Rahmen der Selbsthilfegruppe sondern auch zunehmend in der Auseinandersetzung mit Cedrick.

20. O-Ton, Oliver:

Das hat einfach ein sehr schönes Gefühl in mir ausgelöst. Mal Gas rauszunehmen, zuzuhören, etwas zu hinterfragen und die schnellen Impulse, die einem in den Kopf kommen, ganz bewusst erst mal zu unterdrücken, damit man das erstmal ein klein bisschen filtert und die Situation besser einordnen lernt.

Autorin:

Auch Cedrick ist nicht dagegen gefeit, selbst Ratschläge zu erteilen.

21. O-Ton, Cedrick:

Also seit ich mich sehr viel mit Ernährung beschäftigt habe, bin halt auch so eingestellt, dass ich Leuten, die mir wichtig sind, vor allem, wenn die den ganzen Tag nur Cola trinken - dann kann ich meinen Mund nicht halten. Ich muss denen dann immer und immer wieder sagen, wie wichtig es ist Wasser zu trinken und auch mindestens drei oder vier Liter Wasser zu trinken. Die kommen dann auch irgendwann und sagen: „Ey sei doch mal leise jetzt. Ich weiß was gut für mich.“ Und dann krieg ich meine Ratschläge so verboten.

Autorin:

Und wie reagiert seine Freundin, wenn er ihr mal so einen kleinen Tipp ganz ungefragt unterjubelt?

22. O-Ton, Cedrick:

Je häufiger ich ihr einen Ratschlag gebe, desto häufiger sagt sie: „Nein“. Genauso wie mit dem Führerschein. Ich sag ihr die ganze Zeit: du musst den Führerschein machen du musst lernen. Und dann kommt von ihr: „Je mehr man mir das sagt, desto weniger werde ich es tun.“

Autorin:

Wenn ich nun das bisher Erzählte Revue passieren lasse, scheinen Ratschläge die Menschen zu trennen, statt zu verbinden. Und meistens helfen sie auch nicht, sondern verunsichern oder verärgern. Warum? Weil sie nicht auf Augenhöhe sind. Geht es also darum, eine Haltung zu erlernen, die dem anderen Raum gibt? Sich einzufühlen in die Welt des anderen und seine Motive und Bedürfnisse.

23. O-Ton, Kilta

Also das Fragen das ist wunderbar. Was ich in meiner Arbeit eben auch oft mitkriege, ist, dass die Leute gar nicht mehr aufhören wollen zu reden, weil sie einfach nie gefragt werden - also Fragen ist was richtig Gutes und dann kann man vielleicht zusammen den Rat erarbeiten. Und dann kann man sicher mal'n Rat geben, aber dann ist man ja schon so in Beziehung und dann ist man ja schon so im gleichen Thema und in einem Swing.!

24. O-Ton, Rohde:

Wenn ich erstmal neugierig bin und sage: „Erzähl doch mal. Wie erlebst n du das. Und wie gehts deinem Mann damit. Und was hast'n du schon ausprobiert. Indem ich frage und neugierig bin, werden bei dir ja alle möglichen Prozesse angestoßen. Und

auf einmal kann so etwas aufstoßen wie: „Ahhh darüber hab ich noch gar nicht nachgedacht.“ Und auf einmal sind wir gemeinsam im Gespräch und überlegen, was denn nun tatsächlich eine Lösung sein könnte. D.h. aus der Hierarchie: „Du hast keine Ahnung vom Problem und ich bin’ n richtig Schlauer,“ entsteht ein gemeinsames Arbeiten an diesem Problem. Und eine gemeinsame Lösung. Und dann kann tatsächlich was passieren.