



Kap. 4.4 – Standpunkt-Training

Weitere Beispiele

„Standpunkt haben“ ist der Teil Ihres Selbstwirksamkeitstrainings, den Sie hervorragend überall für sich üben können. Wenn Sie im Zug oder Café sitzen, zu Hause beim Abspülen oder auf der Couch oder wenn Sie in einer Warteschlange stehen. Suchen Sie sich einfach ein Thema aus, das Ihnen in den Sinn kommt oder das Sie aufschnappen, sprechen Sie klar aus, wie Sie dazu stehen (Statement), und ergänzen Sie dann die Argumente.

Wie finde ich das? - Warum genau bin ich denn dieser Ansicht?

Warum ist mir das so wichtig? Warum finde ich das blöd oder indiskutabel?

Gerade diese Fragen sind besonders spannend, zumal das differenziertere Hinsehen die eine oder andere Überraschung parat hält. Wer so an etwas herangeht, kann einen klaren Standpunkt entwickeln und vertreten.

Im Buch illustriert das folgende Beispiel, wie einfach Sie das – in Gedanken oder schriftlich – üben können: *Sie stehen an der Post an, vor Ihnen ist eine junge Frau mit Nasenpiercing. Jetzt können Sie in Gedanken überlegen, wie Ihr Standpunkt dazu ist.*

Schritt 1 - Klares Ich-Statement formulieren:

Ich würde mich nie piercen lassen. Außer an den Ohren.

Schritt 2 - Es differenziert begründen:

WEIL:

- *Ich finde, ein Piercing steht den wenigsten. Erst recht so ein großer Nasenring vorne oder an den Augenbrauen, das lenkt sehr ab.*
- *Mir tut es schon beim Anschauen weh.*
- *Ich hätte Angst, dass sich was entzündet. Das passiert ja schon bei Ohrläppchen, wie ist das erst an den Augen, an Mund oder Nase!*
- *Ich glaube, dass Piercings bei ärztlichen Maßnahmen herausgenommen werden müssen, z. B. in einem MRT. Das könnte ein Problem bei einem Notfall sein.*
- *Ich kann mir vorstellen, dass ein solches Piercing stört und vielleicht sogar unhygienisch ist, etwa bei einer Erkältung.*

Wichtig dabei: Dieses Standpunkt-Training ist lediglich für Sie gedacht. Es geht einzig und allein darum, dass Sie sich bewusstwerden, welchen Standpunkt Sie warum haben. Und dass Sie üben, differenzierter hinzusehen. Es geht also weder um schöne Formulierungen, noch darum, eine „akzeptable“ Ansicht zu vertreten. Darum denken – oder schreiben – Sie bitte ganz ehrlich, ungefiltert und spontan hin, was Ihnen in den Sinn kommt. Seien Sie neugierig und schauen etwas näher hin!

Zur Inspiration weitere Beispiele, wie so ein Standpunkt-Training ausfallen kann. Dabei mache ich jeweils zwei unterschiedliche Sichtweisen, damit Sie sich auch trauen, unpopulär erscheinende Ansichten VOR SICH zu vertreten:

Thema: Über andere lästern

Schritt 1 - Klares Ich-Statement:

Ich hasse lästern.

WEIL:

Schritt 1 - Klares Ich-Statement:

Ich finde, dass lästern ganz normal ist. Alle machen es, da ist doch nichts dabei!

WEIL:

Schritt 2 - Es differenziert begründen:

- *Ich finde es respektlos, negativ über andere zu reden, ganz besonders, wenn sie nicht dabei sind. Ich finde es nur akzeptabel, über Abwesende zu reden, wenn man gut über sie spricht, sonst sollte man direkt miteinander reden, das wünsche ich mir ja auch.*
- *Leute, die lästern, sind irgendwie feige und manchmal richtig bössartig. Darum hasse ich Lästerei besonders, wenn Leute es tun, die ich eigentlich mag oder mit denen ich häufiger zu tun habe.*
- *Ich verliere das Vertrauen, wenn jemand mir gegenüber lästert: Wie redet die Person denn über mich, wenn ich nicht dabei bin?*
- *Ich fühle mich immer unwohl, wenn ich reingezogen werde, zumal ich dann versuche mich bedeckt zu halten und rauszulavieren. Aber irgendwie denke ich mir auch: Wenn ich schweige, mache ich ja doch mit. Andererseits: Wenn ich in solchen Momenten was gegen das Lästern sage, mache ich mich unbeliebt.*

Schritt 2 - Es differenziert begründen:

- *Lästern soll man nicht so eng sehen. Das ist ja meistens nicht so gemeint und wenn doch, geht es ja um Dinge, die irgendwie lachhaft oder kritikwürdig sind.*
- *Über jemanden zu lästern, verbindet. Da kann man gemeinsam mal ein wenig Dampf ablassen oder findet Gemeinsamkeiten.*
- *Wer in der Öffentlichkeit ist und irgendwas tut oder irgendwie aussieht, muss damit rechnen, dass man auch mal was kommentiert. Machen andere bei mir genauso.*
- *Besonders für Prominente gilt: Die müssen das aushalten, dass man über sie redet. Die haben sich das so ausgesucht.*
- *Ich bin überzeugt, dass jeder Mensch mal lästert, nur manche vielleicht nicht so öffentlich.*

Thema: Die Sprechpause beim Gendern

<p>Schritt 1 - Klares Ich-Statement: <i>Ich finde das Gendern eigentlich ganz gut, aber bei der Sprechpause bin ich noch zwiegespalten.</i></p> <p>WEIL:</p>	<p>Schritt 1 - Klares Ich-Statement: <i>Ich finde die Sprechpause hervorragend, sogar noch besser als schriftliches Gendern.</i></p> <p>WEIL:</p>
<p>Schritt 2 - Es differenziert begründen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Ich finde es wichtig, zu gendern und schriftlich achte ich darauf, das elegant zu lösen, da gibt es ja viele Möglichkeiten außer dem „Sternchen“, aber das mit dem Reden kommt mir sperrig vor.</i> • <i>Die kleine Pause polarisiert sehr, ich meine da erweist man sich vielleicht einen Bärendienst bei der Akzeptanz, wenn die Leute sich echauffieren oder sperren. Ich finde es besser, bei Veränderungen alle mitzunehmen und das geht nun mal graduell besser, als mit vielen Veränderungen gleichzeitig.</i> • <i>Ich habe auch deshalb ein wenig ein Problem damit, weil ich mich nicht recht traue, die Sprechpause zu machen. Selbst würde ich es ja und je nachdem, mit wem ich zusammen bin, mache ich es manchmal sogar. Aber allgemein mache ich es nicht, weil es doch recht kontrovers ist und ich will nicht dauernd diskutieren müssen.</i> 	<p>Schritt 2 - Es differenziert begründen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Als ich gehört habe, dass in Fernsehen und Radio das „Gendersternchen“ gesprochen wird, war ich erst skeptisch, weil ich es mir nicht vorstellen konnte. Die kleine Pause finde ich total elegant. Sie stört nicht, es spricht und hört sich flüssig, und hebt wirklich die weibliche Form wohltuend hervor.</i> • <i>Ich finde, dass es total gut und wichtig ist, dass Frauen sichtbarer werden. In meiner Kindheit gabs nur Ärzte, Köche, Bäcker, Chefs, Politiker, ... das ist noch immer für mich so normal, dass mir jetzt erst klar wird, wie unsichtbar Frauen in der Sprache und damit eben auch in der Vorstellung und den Möglichkeiten sind.</i> • <i>Sprache verändert sich, das ist echt ungewohnt. Aber ich merke, dass ich mich freue, dass ich mich mitverändern kann. Als ich 15 war, wurden die Berufsbezeichnungen geändert auf „Kauffrau“ etc., das war so ungewohnt, anfangs kam es mir irgendwie albern vor. Nach kürzester Zeit war es normal und jetzt kommt es einem antiquiert vor, dass das früher anders war.</i> • <i>Ich finde es total wichtig, dass besonders Kinder und Jugendliche das viel normaler finden werden und wirklich natürlich-gleichberechtigter aufwachsen. Die Gender-Pause spielt dabei eine wichtige Rolle!</i>

Je öfter Sie das für sich tun, desto stärker schwappt das in Ihren Alltag über. Sie werden feststellen, dass Sie automatisch in einer Situation hinterfragen, wie Sie darüber denken. Oder, wenn jemand anderes eine Meinung äußert, überlegen „Warum sagt er das jetzt?“, „Wie genau meint sie das?“ oder einfach „Die Sache ist komplexer!“

... und beim Austauschen von Meinungen werden Sie merken, dass Sie immer öfter klarer sagen, was Sie denken und sich konkreter äußern. WENN Sie es sich zu einer Gewohnheit machen, für sich differenzierter hinzusehen, wie Sie zu Dingen stehen und warum.