



Kap. 4.4 – Standpunkt-Training

Standpunkt beziehen, indem Sie sagen, dass Sie etwas nicht sagen (wollen)

Sie werden nach Ihrer Meinung gefragt: In einem Gespräch, z. B. im Büro, fragt jemand: „Was hältst du eigentlich vom Gendern?“, „Ich bin ja schon für Tierschutz, aber Veganer übertreiben ganz schön, oder?“, „Welche Partei haben Sie eigentlich gewählt?“, ...

Ich spreche absichtlich kontroverse Themen an. Denn gerade in Momenten, in denen derartige Dinge zur Sprache kommen, sollten Sie sich bewusst sein, dass Sie immer wählen können, wozu Sie sich überhaupt äußern möchten und wozu nicht. Sie müssen sich nicht an einer Diskussion beteiligen, wenn es um Themen geht, die Ihnen zu heikel, zu persönlich oder zu „dumm“ sind.

In solchen Situationen können Sie dennoch Standpunkt beziehen – ohne direkt auf die Sache einzugehen. Wenn Sie sich auf das Thema einlassen möchten, aber keine eigene Meinung nennen wollen, können Sie zwischen verschiedenen Nuancen wählen, etwa:

... Standpunkt beziehen, dann aber das Gespräch auf die andere Person oder einen ähnlichen Inhalt lenken – nur eben weg von persönlichen Präferenzen und Ansichten:

Hier einige beispielhafte O-Töne, wie das aussehen könnte.

- „Ich persönlich finde das Gendern sehr gut! Ich weiß noch, wie absurd es in meiner Jugend klang, als man plötzlich von *Bankkauffrau* statt *Bankkaufmann* sprach und kurze Zeit später war es völlig normal. Können Sie sich noch erinnern, wie das damals war?“ [= Standpunkt klar genannt; eine mittlerweile etablierte Entwicklung der Sprache eingebracht, was Zündstoff rausnimmt; Frage der Person zurückgespiegelt]

- „Ja, das Gendern ist manchmal ganz schön ungewohnt, ich tue mich mit manchen Aspekten auch schwer, aber da ich es gut finde, offen für Neues zu sein, schaue ich dann immer etwas näher hin ...“ [= zugegeben, dass der Umgang damit ungewohnt sein kann, aber das Thema elegant umgeschwenkt auf die Veränderungsbereitschaft – durch das eigene Beispiel schwingt kein Vorwurf mit, und doch ist die Message eindeutig]
- „Ehrlich gesagt: Es ist mir ein Rätsel, dass beim Gendern die Emotionen so hochschlagen.“ [= Meinung geäußert, ohne auf eigene Haltung näher einzugehen]
- „Ich finde es wunderbar, dass Sie sich auch für Tierschutz engagieren!“ [= hier wurde nur auf den ersten Teil des Statements eingegangen – „Ich bin ja schon für Tierschutz“ – und dieser verstärkt durch das Wort ‚engagieren‘. Der zweite Teil mit den übertreibenden Veganern fällt erst mal unter den Tisch. Wichtig ist, das wirklich freundlich-sachlich zu sagen, nicht dass es provozierend rüberkommt. Sofern ‚Engagieren‘ ein zu starkes Wort ist, besser weglassen -> „Ich finde es wunderbar, dass Sie auch für Tierschutz sind.“]

Noch besser funktioniert das, wenn Sie das Thema klarer umlenken, z. B.: „Ich finde es wunderbar, dass Sie für Tierschutz sind. Tiere haben so gar keine Lobby, und wenn man sich die Massentierhaltung so ansieht oder was Bauern für eine Kuh bezahlt bekommen ...“ – dann den Satz im Raum stehen lassen, schweigend erwartungsvoll schauen und den anderen darauf eingehen lassen.

... eine Teilantwort geben, gleichzeitig die Diskussion für beendet erklären:

z. B.

- „Ja, dieses Thema hat Streitpotenzial. Und die Mittagspause ist nicht zum Streiten da!“ [= das ‚Ja‘ als vermeintliche Zustimmung hat verbindenden Charakter, das erleichtert, dass trotz kontroverser Thema ein gutes Gesprächsklima bleibt – so lässt sich leichter das Thema freundlich abbiegen]
- „Die Zusammenhänge in der Politik sind so komplex, dass ich mir da keine Meinung erlaube. Ich finde, es ist nicht so einfach, einen Aspekt rauszugreifen und getrennt von allem anderen zu betrachten.“ [= auch das ist ein Standpunkt: zu sagen, dass die Dinge komplexer sind]
- „Ich bin froh, dass es mittlerweile so eine Vielfalt im Supermarkt gibt. So ist es viel leichter, für sich zu entscheiden, was man essen möchte. [= hier macht der Tonfall die Musik. Sprechen Sie so ein Statement so aus, dass das Thema für Sie erledigt ist oder entfernen Sie sich aus der Situation, etwa im Büro, indem Sie sagen: „So jetzt muss ich leider weitermachen ...“]

... klar sagen, dass Sie darüber nicht sprechen möchten:

z. B.

- „Es gibt so Themen, die leider allzu schnell in unschöne Diskussionen münden – und da sind Ernährungsfragen (Gendern/Politik, je nachdem, worum es geht) ganz vorne mit dabei. Darum lassen Sie uns das Thema wechseln!“ [= freundlich oder je nach Beziehung zum Gegenüber mit einem verbindlichen Augenzwinkern, denn dass derlei Themen oft kontrovers diskutiert werden, ist allen klar]
- „Ehrlich gesagt: Ich finde alle Arten persönlicher Überzeugung anstrengend, wenn jemand andere missionieren möchte.“ [= hier ist, ausgegangen vom „Veganer übertreiben ganz schön“, der geäußerte Standpunkt, dass das Missionieren nicht willkommen ist, was gleichzeitig dem Gegenüber eine Message schickt, falls die Person gerade dasselbe versucht]
- „Ich habe gelernt, dass ich besser damit fahre, im Büro nicht über Politik (oder worum es gerade geht) zu diskutieren.“
- „Beim Wählen halte ich es wie bei meinem Gehalt. Ich rede nicht offen darüber.“

Der Clou bei allen Optionen ist es, idealerweise freundlich-sachlich zu bleiben. Je konfrontativer Sie rüberkommen beziehungsweise je mehr sich Ihr Gegenüber herausgefordert fühlt (was bei kontroversen Themen schnell der Fall ist), desto mehr stacheln Sie eine Diskussion an.

Ein schönes Selbstwirksamkeitstraining ist es, gerade in solchen Fällen ruhig zu bleiben. Das gelingt, wenn Sie zeitnah etwas sagen, idealerweise wenn Sie das Thema kommen sehen – auf jeden Fall bevor es sich hochschauelt.