

Systemisch im Vorübergehen

Das Rezept vom Nicken, Lächeln, Loben, Danken

Juliane Westphal

Zusammenfassung

Für viele von uns ist Weihnachten nach wie vor das Fest der Liebe und Besinnlichkeit, der gegenseitigen Wertschätzung und der Dankbarkeit. Die Vorfreude beginnt häufig schon einige Wochen zuvor. Wenn aber ganz offensichtlich die Sehnsucht und das Bedürfnis nach diesen Idealen so groß ist, wäre es dann nicht brillant, diese auch in unser alltägliches Leben bewusst zu integrieren? Für diese Perspektive möchte uns der Artikel mit einer schlichten, aber wirkungsvollen systemischen Methode begeistern: Nicken, Lächeln, Loben, Danken. Kleine Gesten mit großer Wirkung und garantiert ganzjährig anwendbar.

Weihnachtszeit. Adventskränze zieren die Tische. Plätzchenduft liegt in der Luft. Schwibbögen leuchten in Fenstern. Weihnachtssterne werden gebastelt. Probegänse schlummern in Öfen. Tannenbäume werden geschmückt. Zwischen Vorfreude, Trubel und Stress.

Besinnlichkeit, Gemeinschaft, Frieden und Liebe sind für viele Menschen ebenfalls Paraphrasen der Weihnachtszeit. Es wird auf das Jahr zurückgeschaut, Menschen halten inne und sind auf einmal besonders dankbar: Der Friseur, der unserem Haarschnitt kurz vor Weihnachten den letzten Schliff verleiht, bekommt ein ansprechendes Trinkgeld. Der Postbote, der uns eigentlich das ganze Jahr über schon mit Paketen versorgt, wird, angesichts der Weihnachtszeit, mit dem einen oder anderen Pralinenkasten versorgt. Hinzu kommt noch die allgemeine Dankbarkeit für das eigene Wohlergehen, weil es Menschen gibt, denen es vielleicht schlechter geht. So bekommt der Obdachlose am Straßenrand, der sonst ignoriert wird, eine kleine Spende und auch an die Wünsche der Kinder aus weniger privilegierten Familien wird mit Wichtelpaketen gedacht.

Danken gehört auch zu einer Methode in der systemischen Arbeit, die glücklicherweise nicht nur zur Weihnachtszeit angewendet werden kann. Es ist das „Rezept“ vom *Nicken, Lächeln, Loben, Danken*, entwickelt von Prof. Dr. Herwig-Lempp. Hierbei handelt es sich um eine einfache Gesprächstechnik, die sich sowohl positiv auf die Gesprächsbereitschaft als auch auf das wesentliche Gelingen eines Gesprächs auswirken kann (vgl. Herwig-Lempp, 2009):

Der Zuhörer *nickt* während des Gesprächs, um deutlich zu machen, dass er zuhört und den Erzählenden versteht.

Der Zuhörer *lächelt* und schaut offen, als Zeichen des Interesses.

Der Zuhörer *lobt* den Erzählenden durch z. B. kleine Zwischenrufe („wunderbar“), sowohl für das, was der Erzählende mit dem Zuhörer teilt, als auch für dessen allgemeine Offenheit und Bereitschaft.

Der Zuhörer *bedankt sich* – nicht nur am Ende, sondern auch während der Unterhaltung beim Erzählenden für dessen Ausführungen, seine Ehrlichkeit und seine Bereitschaft zu diesem Gespräch.

Der bewusste Gebrauch dieser vier Elemente mag einem zunächst merkwürdig oder übertrieben erscheinen, doch sollte man sich von diesem Eindruck nicht täuschen lassen. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass diese recht simpel wirkende Methode, sich durchaus positiv auf Gesprächsverläufe und das gemeinsame Miteinander auswirkt.

Ich wende diese Methode nicht nur im Umgang mit Klienten an, sondern auch im Team, in der Familie sowie bei Freunden und Menschen, die mir im Alltag begegnen. Gerade in der Position des „Wollenden“ ist mir diese Technik schon oft zugutegekommen. Sie findet dabei nicht nur in Gesprächen ihre Funktion, sondern auch in anderen kleinen Momenten des Lebens. Warum nicht einfach mal dem Busfahrer, der einen von A nach B befördert hat, mit einem lächelnden „Super – vielen Dank“ verabschieden? Sie werden merken, ihr Gegenüber, ist es auch erst einmal verduzt, wird sich über diese nette Geste freuen. Mit wenig Aufwand und dem bewussten Anwenden dieser Methode werden Sie sich nicht nur über die Wirkung derer freuen können, sondern vor allem darüber, dass sie den kleinen schönen Momenten, Erlebnissen und Ereignissen ihre Aufmerksamkeit geschenkt und diese gewürdigt haben. In einer Welt, in der vieles als selbstverständlich gilt, sollte man viel mehr „nicken, lächeln, loben und danken“ – und das nicht nur in der Weihnachtszeit!

Literatur

Herwig-Lempp, J. (2009). Die VIP-Karte als ein „Kreagnose“-Instrument in: Pantucek, P., Röh, D. (Hrsg.): Perspektiven Sozialer Diagnostik, Münster u. a.: LIT-Verlag, S. 243-254.

Juliane Westphal arbeitet als zertifizierte MediatorIn und interkulturelle Trainerin mit professionellen Erfahrungen in verschiedenen Teilen der Welt.