

«Ja, aber» – ein Stimmungskiller. Wie sagt man es besser?

Stil In Gesprächen, sei es privat oder beruflich, antworten Menschen auf Ideen oder Vorschläge sehr oft mit «Ja, aber». Meistens kippt dann die Stimmung. Warum hat diese Allerweltsfloskel so eine grosse, negative Wirkung? Und welche alternativen Formulierungen wären konstruktiver?

Gespräche gehören zu unserem Alltag – sei es zwischen zwei Personen oder in Gruppen. Es werden Ideen eingebracht, Angebote gemacht. Und manchmal kommt es vor, dass noch vor Ende unserer Ausführungen ein Gesprächspartner ein «Ja, aber» platziert.

Auch wenn das «Ja» als zustimmende Ergänzung zum Argument des Vorredners wahrgenommen wird, täuscht es. Denn mit dem nachgeschobenen «Aber» weicht die Illusion der Zustimmung. Auf der Beziehungsebene klingt das «Aber» nach «Sie oder Du liegen/liegst falsch». Mit dem «Ja» mache ich die Türe auf, mit dem «Aber» sogleich wieder zu.

Und genau das ist der Kern des Problems. Mit «Ja, aber»-Formulierungen vermitteln Sie Ihrem Gegenüber stets Bedenken – an seiner Idee, seinem

Vorschlag, seiner Vorgehensweise. Das «Aber» bewertet, stellt den eigenen Standpunkt dem anderen entgegen oder sogar über ihn. Der Gesprächspartner fühlt sich angegriffen und beginnt sich zu rechtfertigen. So kippt lockere Atmosphäre plötzlich in gereizte Stimmung, man wird lauter und diskutiert hitziger.

Kurzantwort

«Ja, aber»-Formulierungen vermitteln stets Bedenken. Das «Aber» bewertet und stellt gar den eigenen Standpunkt über den des anderen. So entsteht gereizte Stimmung. Denken Sie an die Macht der Sprache und nutzen Sie lieber ein «Ja, und» oder ein «Ja, und gleichzeitig». Das hat grosse Wirkung. (sh)

Obwohl die Ideen wirklich gut waren, und das Interesse von beiden Seiten ehrlich war, entwickelt sich ein als unangenehm wahrgenommener Schlagabtausch anstelle einer lösungsorientierten Diskussion. Was ein kleines Wort doch für grosse Auswirkungen haben kann.

Zum Weiterdenken einladen

Wenn Sie möchten, dass Ihnen Ihr Gegenüber zuhört und zustimmt, dann konzentrieren Sie sich auf das, was vor dem «Aber» gesagt wird. Ergänzen Sie danach mit einem «Ja, und», einem «Ja, genau» oder einem «Ja, und gleichzeitig». Diese Formulierungen sind Einladungen zum Weiterdenken. Ideen werden fortgeführt. Der Gesprächspartner erhält den Raum, der ihm zusteht.

Mit einer kleinen Veränderung erreichen wir etwas

Grosses. Denn diese Worte verbinden und lassen zwei Standpunkte gleichwertig nebeneinanderstehen. Es lohnt sich, ein Bewusstsein für die Macht der Sprache beziehungsweise für die kleinen «richtigen» Worte zu entwickeln. Nur so lassen sich Botschaften formulieren, die beim Gegenüber sowohl auf der Sach- als auch auf der Beziehungsebene wohlwollend ankommen.

Und falls Sie Lust auf ein Experiment haben, lade ich Sie ein, die Wirkung der beiden Formulierungen einmal auszuprobieren. Besprechen Sie mit Ihrer Familie oder Freunden ein Thema oder versuchen Sie zusammen ein Problem zu lösen. Machen Sie einen Vorschlag und lassen Sie ihn in der ersten Runde mit «Ja, aber» kontern. In der zweiten Runde nutzen Sie als Wortmeldung «Ja, genau» oder «Ja, und».

Was bemerken Sie nun? Dass in der zweiten Runde konstruktiv ein gemeinsames Ziel verfolgt wird und am Ende ein gemeinsames Ganzes entsteht? Dann gratuliere ich Ihnen.



Lic. phil. Irène Wüest, Eich
Skill-Coach, Organisations- und Kommunikationsberaterin,
www.irenewuest.ch

Suchen Sie Rat?

Schreiben Sie an: Ratgeber LZ, Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.
E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch
Bitte geben Sie Ihre Abopass-Nr an.

Lesen Sie alle unsere Beiträge auf
www.luzernerzeitung.ch/ratgeber
