



Die Philosophie der Nähe

Egal, wo und bei wem, wir können intuitiv Befindlichkeiten spüren. Und verlassen uns aber häufiger auf die Vernunft, während Emotionen gern in die irrationale Ecke abgedrängt werden. Mit der wissenschaftlich entwickelten Switching-Methode können wir uns das Leben leichter und menschlicher machen

Mal ehrlich: Macht es nicht einen deutlichen Unterschied, ob jemand achtsam auf Sie zukommt und Sie fragt, ob es Ihnen angenehm ist, wenn die Person das Fenster öffnet, oder ob sie wortlos zum Fenster stürmt und es einfach aufreißt? Da geht es jetzt scheinbar um nichts. Und doch um viel. Allein die Geste mit dem geöffneten Fenster bestimmt nicht nur über die Raumtemperatur, sondern über das Beziehungsklima. In Ausnahmefällen, wenn Sie gerade in Ihrem inneren Kind sind und froh darüber, dass Ihnen Entscheidungen abgenommen werde, kann der Vorgriff, ohne Ihr Einverständnis zu lüften, auch durchaus fürsorglich wirken. Ressourcenfördernd wäre allerdings dennoch, zuerst nachzufragen.

Und hier beginnt die Switching-Methode. Wir schalten vom funktionellen Modus zum einfühlsamen Beziehungsmodus um. Warum die Frage,

ob es Ihnen recht ist, wenn Ihr Gegenüber das Fenster öffnet und Luft hereinlässt, bedeutend ist? Weil es den anderen Menschen in die Entscheidung hinein nimmt. Und die Personen dann nur durch diesen minimalen Switch auf eine gleichwertige Ebene bringt, ohne großen Aufwand. Es bedeutet so viel wie: Du wirst wahrgenommen. Als gleichwertig respektiert. Wir machen gemeinsame Sache.

Wirksam im Business und privat

Diese achtsame Herangehensweise schafft zuvorderst die Basis zwischenmenschlichen Erfolgs und „funktioniert“ bei Mitarbeiter:innen- und Beziehungsgesprächen ebenso wie in jeder Situation, wo eine Person mit einer anderen an etwas unternehmen will. Wichtig: authentisch sein. Standardisierte Sätze werden gleich als manipulative Floskeln enttarnt. Seien Sie präsent und emotional offen, wenn Sie Sätze

wie den Fenstersatz sprechen, sonst ist das kein wirkliches Beziehungsangebot, sondern eine roboterhafte Finte, um den Partner, die Kollegin oder wen auch immer zum willfährigen Objekt zu machen. Objekt zu sein, bedeutet den Verlust menschlicher Nähe. Darum geht es bei der Switching-Methode aber ganz und gar nicht! Stattdessen geht es ums gute Betriebsklima, ums Beziehungsklima, kurz: Es geht um einen wünschenswerten Klimawandel in Beziehungen.

Beziehungsarbeit

Und das Beziehungsklima in der Familie oder in einem Großraumbüro bedarf der Beziehungsarbeit. Ganz gleich, ob es um ein Coaching geht oder um die Besprechung des Haushalts- oder Dienstplans, um den Kontakt zwischen einer Pflegeperson und ihrem Pflegling oder das kurze Gespräch einer Ärztin und ihrer Patientin auf einer so genannten Bettensite. Es geht darum, das Menschsein durchblitzen zu lassen, menschliche Nähe zuzulassen, was weder Zeit noch Mühe kostet. Sie werden es sehen. Trauen Sie sich ab jetzt immer öfter, in dieses oftmals schmerzlich vermisste Menschliche zu switchen. Switchen Sie vom Funktionieren zum Sein. Sie müssen gar nicht viel tun, werden aber den Unterschied erleben, wenn Sie in Ihrem Alltag immer wieder kostbare funkende Momente mit dieser sehr einfachen Erkenntnisvielfalt erleben.

Wie das geht? Was ich als Switching-Methode in jahrelanger Forschung in Gesundheitsorganisationen entwickelt habe, können Sie sich so vorstellen:

Sie wissen nicht weiter und fragen um Rat. Zum Beispiel, wie Sie mit einem narzisstischen Chef oder Familienangehörigen klarkommen können. Jedes Gespräch sei nur Energieverlust. Sie müssen ihn treffen, wissen aber nicht, wie Sie das ohne Kränkungen überstehen können. Bildhaft gesagt habe ich in meiner philosophischen Praxis wie beim Optiker ein Brillensortiment zur Auswahl. Für jede Situation eine eigene Sichtweise, Haltung, Einstellung. Welche Sehhilfen das sind und wie und wann Sie für eine gute Nähe zwischen Ihren Erkenntnis-haltungen switchen, erkläre ich an ein paar Beispielen.

● **Phänomenologische Erkenntnisbrille: stressfrei und ohne Erwartungshaltung vorurteilsfrei schauen.** Sigrid trifft Ihren Exmann Friedrich notgedrungen nach der Scheidung wegen der Kinder. Und Friedrich lässt wieder einmal einen vernichtenden narzisstischen Wortschwall über sie los. Schmerzlich wäre es, ja sogar Energie raubend, wenn Sigrid jetzt die falsche Erkenntnisbrille aufhätte. Soll heißen, wenn sie sich den Druck macht, ihn von ihrer

Sicht der Dinge zu überzeugen. Sie switcht aber erst gar nicht in eine dialogische Haltung, die ihn emotional erreichen will. Stattdessen lässt sie ihn phänomenologisch, also wertneutral, auf sich wirken. Das Ergebnis: Sigrid bleibt gelassen und ist durch diese anspruchslose Haltung geschützt. Sie sieht ihren Exmann und lässt ihn einfach so sein, ohne ihn ändern, retten, beeinflussen, überzeugen, aber auch ohne ihm Vorwürfe machen zu müssen. Sie versucht nichts zu ändern (was ja erfahrungsgemäß vertane Mühe wäre). Was sie wahrnimmt: Da ist Friedrich; er trägt Jeans, ein weißes Hemd und redet unaufhörlich. So schafft sie es, sich vor Kränkung zu schützen, indem ihr Anspruch bei dieser Begegnung nicht über die Möglichkeiten der phänomenologischen Erkenntnisebene hinausgeht.

● **Empirisch-analytische Erkenntnisbrille: naturwissenschaftlich wiegen, messen, auswerten.** Sara ist Ärztin und hat wenig Zeit für Smalltalk auf ihren Visitengängen. Dabei trägt sie überwiegend die empirisch-analytische Erkenntnisbrille: Sie ist wie eine Forscherin nüchtern auf Labordaten und medizinische Befunde konzentriert und nicht im emotionalen Kontakt mit Patientinnen.

● **Dialogische Erkenntnisbrille: gleichwertig verbinden und vertrauen.** Zwischendurch lässt Sara das Menschliche durchblitzen und Nähe zu. Sie erreicht ihre Patientinnen emotional, indem sie mit Blickkontakt beispielsweise zum Herkunftsort einer Person etwas zu sagen weiß, erzählt, dass sie auch eine Vorliebe für eine bestimmte Lektüre habe, die sie am Nachtkästchen sieht, was für sie entspannend und für die kranke Person angstlösend, aufmunternd und wertschätzend wirkt. Denn dann begegnen sich die beiden unabhängig von klischeehaften Rollenbildern – auch wenn nur für wenige Sekunden – von Mensch zu Mensch und sind gleichwertig. Aber nur wenn die Ärztin den Mut zur Demut hat. Und kurzfristig von der Expertinnenebene auf eine Ebene ärztlicher Dialogik switcht.

● **Hermeneutische Erkenntnisbrille: vom Botschaften überbringenden Götterboten Hermes. Interpretieren, deuten und verstehen:** Gerhard küsst Rosi auch noch nach vielen Beziehungsjahren wie am ersten Tag. Anstatt die ganze Zeit die hermeneutische Beziehungsbrille aufzulassen, die immer alles vor dem Hintergrund der Erfahrungen deutet und vorhersagt, switcht er zur phänomenologischen Erkenntnis-haltung: Und nähert sich immer noch staunend dem Wunder ihrer Liebe. So wird das positive Beziehungsklima der Neugierde und Anteilnahme erhalten. Das macht gemeinsame, aber auch individuelle Entwicklung möglich.

● Chatten Sie darüber mit Monika Wogrolly über den Klimawandel in Beziehungen in den „Nächten der Philosophie“ am 25.05. um 20:30 im Livestream: www.youtube.com/@backstagebeiderpsychothera4994

● **Prof. Mag. Dr. Monika D. Wogrolly,** Philosophin und Psychotherapeutin
Auch Sie möchten ein Thema vorschlagen? Dann schreiben Sie mir: praxis@wogrollymonika.at

