

„ABER“ und „UND“

Das Wörtchen „aber“ ist ein Bindewort, um zwei unterschiedliche, oft gegensätzliche Aussagen zusammenzufügen. Ein Beispiel: *„Das verstehe ich, aber denken Sie doch mal daran, dass ...“*. „Aber“ hat die Wirkung zu trennen und die Aussage, die in dem Teilsatz vor dem „Aber“ steht, zu relativieren oder sogar zu verneinen.

Diese Wirkung wird oft nicht bedacht, und wir sagen Sätze wie diesen Beispielsatz gewohnheitsmäßig, ohne uns über die Wirkung, die sie auf das gefühlte Erleben unseres Gegenübers haben, Gedanken zu machen.

„Das verstehe ich“ ist eine bestärkende, verbindende Aussage, die die Patientin stützt und eine Übereinstimmung mit seinen Gefühlen oder Gedanken ausdrückt. Dadurch entsteht oder festigt sich die Basis für eine Beziehung zwischen Therapeutin und Patientin, wir schauen gemeinsam auf das Thema oder die Symptome.

Der nachfolgende Teilsatz (*„aber denken Sie doch mal daran, dass ...“*) bringt einen neuen Aspekt in die Erzählung der Patientin ein, lenkt den Fokus auf etwas, was zuvor noch nicht bedacht wurde.

Es gehört zu den therapeutischen Kernaufgaben, die Wahrnehmung der Patientin zu erweitern und neue Blickwinkel zu eröffnen. Wird die stützende, emphatische Aussage mit dem Hinweis auf etwas Neues durch „aber“ verbunden, besteht die Gefahr, dass der erste Teilsatz seine inhaltliche Wirkung verliert.

Sinnenfällig wird dieser Prozess, der sich auf der emotionalen Ebene ereignet, wenn man das Wörtchen „aber“ durch das Wörtchen „und“ ersetzt: *„Das verstehe ich, und denken Sie doch mal daran, dass ...“*.

Das „Und“ sorgt dafür, dass beide Aussagen miteinander verbunden werden, ohne dass eine Abwertung oder Abschwächung der ersten stattfindet. Beide bleiben ‚gefühlte wahr‘ und so dürfen beide gleichberechtigt nebeneinander wirken.

Der Unterschied ist leicht selber zu spüren, wenn man sich beide Varianten einmal halblaut vorsagt und dabei auf das eigene Empfinden achtet. Jede „Ja, aber“-Konstruktion schwächt das Bejahende vor dem „Aber“ ab. Plakativ gesagt: Es steht eine ‚gefühlte Lüge‘ vor dem „Aber“.

„Aber“ erschwert eine Kommunikation auf Augenhöhe und führt Hierarchien auf der Beziehungsebene ein. Benutzen wir stattdessen „und“, so stellen wir uns nicht über die Patientin und ihre Sichtweise, und wir würdigen gleichzeitig ihre Bemühungen und Kompetenzen, während wir unsere Gedanken als mögliche Hilfestellungen anbieten. Wenn wir unsere vordringlichste Aufgabe als Therapeutin als „Beziehungsanbieterin“ verstehen, dann ist jedes „aber“ kontraproduktiv.

Geht es tatsächlich darum, bewusst einen entgegengesetzten Standpunkt zu vertreten, dann brauchen wir eine klare Markierung, wie etwa *„Nein, das sehe ich anders / nicht so“*, oder *„Das kann ich nicht akzeptieren“*. „Aber“ führt in einem solchen Zusammenhang zu Unschärfen und lässt die Intention, die hinter der Aussage steckt, unklar bleiben.

„Aber“ bedeutet immer einen Wechsel der Perspektive von „Dir“ zu „Mir“, und dieser Wechsel findet häufig zu früh statt. Sich mit der Perspektive des anderen auseinanderzusetzen und sein Anliegen zu verstehen, braucht ein fokussiertes Zuhören. Und das wiederum braucht Zeit. Wird zu früh zu den eigenen Ideen und Lösungsfantasien gewechselt, gehen wertvolle Informationen verloren, und es wird eine Chance auf die Festigung der allmählich entstehenden Beziehung zwischen Therapeutin und Patientin vergeben.

Kommunikation besteht immer aus einer Beziehungs- und einer Sachebene, und wenn wir uns das bewusst machen und beide Ebenen so miteinander verbinden, dass keine abgewertet oder negiert wird, dann werden unsere therapeutischen Gespräche wirksamer, und die Beziehung zu unseren Patientinnen wird tragfähiger und intensiver werden.

Es lohnt sich darum, den eigenen Gebrauch von „aber“ im Blick zu behalten und immer mal wieder damit herumzuexperimentieren, wie es auf uns und auf andere wirkt, wenn wir ein „Aber“ durch ein „Und“ ersetzen.

Viel Freude beim Ausprobieren.

Simone Reuber

HATSCHIGESUNDHEITPROSTZUMWOHLE

präsentiert in jeder Woche einen neuen Text, in dem es im weitesten Sinne um Fragen der körperlichen und der psychischen Gesundheit geht. Heiter, besinnlich, bissig, poetisch, laut oder leise. Scherz, Satire, Ironie und tiefere Bedeutung. Alles bunt gemischt, ohne formale Vorgaben.

Sie haben eine Text und möchten ihn hier veröffentlichen? Wir freuen uns auf Ihre Zusendung an: info@heilpraktikerschule-duesseldorf.de Sie behalten alle Rechte an Ihrem Text, Sie gestatten uns mit der Zusendung nur, ihn für eine Woche hier hochzuladen und in unser Archiv aufzunehmen.

Honorar gibt's nicht. Aber viele Leser ...