

# »Hör mir zu!«

**F**assungslos starre ich auf die gefühlt zweitausendste Talkshow zum gleichen Thema und stoppe mit, wie lange es dauert, bis einer den anderen unterbricht. Wenn die Regie es erlaubt, beobachte ich gern die gerade nicht sprechenden Teilnehmenden. Sie blicken gelangweilt in ihre Notizen, scharren mit den Füßen oder schütteln angeekelt den Kopf. Selten wird auf das eingegangen, was die Vorrednerin gesagt hat, es sei denn, um ihr ganz vehement, in aller Form und deutlich zu widersprechen. Oft geht es auch nicht mehr um die Sache, sondern nur noch darum, wer wen nicht zu Wort kommen lässt.



## Schwertstich in die Brust

Talkshows verkommen zu modernen Gladiatorenkämpfen. Ziel ist es dabei zu gewinnen, den anderen rhetorisch niederzumachen, in den Staub zu werfen, die eigene überlegene Position zu verteidigen. Nichts scheint uns in diesen Zeiten so ans Herz gewachsen zu sein wie die eigene Meinung. Wir wollen unsere persönliche Wahrheit in die Welt posaunen, den anderen übertrumpfen, als lächerlich hinstellen. Leider ist dieses Verhalten nicht auf Talk-Shows begrenzt. Auch wenn

uns jemand im wirklichen Leben zu widersprechen wagt, fühlen wir uns verletzt, beleidigt und unverstanden. So stark identifizieren wir uns mit den eigenen Ansichten, dass wir leisen Zweifel bereits als Generalangriff auf die gesamte Persönlichkeit ansehen. In unserer Verwirrung klammern wir uns dann noch fester an unsere unumstößlichen Wahrheiten, fühlen uns bedroht, bekommen Angst und schlagen panisch zurück.

## Im Glashaus mit Steinen

Vor lauter Ärger bemerke ich kaum, dass meine Tochter sich zu mir gesetzt hat. „Mama ...“, fängt sie an. Kurz lächle ich, schon wandert meine Aufmerksamkeit zurück aufs verbale Schlachtfeld. „Also, Mama ...“, sagt sie noch einmal. „Das darf doch nicht wahr sein! Hast du gehört, wie sie einander beschimpfen?“, rege ich mich auf. Meine Tochter murmelt etwas Unverständliches, das ich als Zustimmung interpretiere.

„Hör mir endlich mal zu!“, blafft sie mich plötzlich an, die heftige Auseinandersetzung im Fernsehen übertönend. „Dreimal habe ich dich etwas gefragt, aber du ignorierst mich einfach die ganze Zeit“, klagt sie mich.

## Vor der eigenen Tür kehren

Schnell drücke ich den roten Knopf auf der Fernbedienung und nehme mir Zeit für sie. Die nächste Woche kehre ich zur Abwechslung vor der eigenen Tür. Erstaunlich was ich so alles mache, während ich meinem Gegenüber nicht zuhören: virtuelle To-Do-Listen sch-



reiben, in Erinnerungen an die eigene Jugend schwelgen oder ein Nickerchen mit geöffneten Augen. Mir fällt auf, wie ich ungefragt Ratschläge erteile, dem anderen das Wort im Mund umdrehe, kaum hat er es ausgesprochen, oder genau hineinspüre, wo im Körper ein böses Wort schmerzt. Ich bemerke meine Tendenz, die Dinge klein zu reden, aufzubauschen, den anderen nicht ausreden zu lassen, das Thema zu wechseln oder verletzend zu werden.

Die nächste Talk-Show betrachte ich demütiger. Nichts am Gebaren der Studiogäste ist mir fremd. Auch ich bin meilenweit davon entfernt, Meinungen, die ich nicht teile, als günstige Gelegenheit zu nutzen, die Welt einmal aus anderer Perspektive zu sehen. Aber jetzt fällt es mir wenigstens auf - und das ist ein erster Schritt.

*Veronika Schantz ist Autorin und MBSR-Lehrerin, lebt in der Nähe von München und versucht im ganz alltäglichen Wahnsinn zwischen Familie, Kursen, Schreiben, Freizeit und Ehrenamt den Humor nicht zu verlieren und immer wieder mal im gegenwärtigen Moment vorbeizuschauen.*

