



Wie geht's Ihnen – wirklich?

EIN KOMMENTAR VON
MAREN LEHKY

∴ „Wie geht's?“ begrüßt eine Geschäftsreisende ihren Kollegen morgens am Hamburger Flughafen. „Alles bestens!“ kommt es wie aus der Pistole geschossen, und ich drehe mich automatisch um angesichts so viel Euphorie um 6.30 Uhr. Ich sehe einen Mann, Mitte vierzig, der unausgeschlafen wirkt. Meine spontane Assoziation war ein Boxkampf, in dem der Trainer in der Ringpause zu seinem Schützling sagt, „Du schaffst ihn, gleich knackst du ihn, alles super.“

„Alles super, alles bestens, alles super“, das sind die stereotypen Bekundungen je nach Altersgruppe. Grautöne kommen nicht vor. Man geht zur Tagesordnung über. Und gleichzeitig sehnen sich alle danach, mehr gesehen und beachtet zu werden. Zweierlei finde ich daran überdenkenswert: Erstens, wie interessiert sind wir an unseren Mitmenschen, und wie gut hören und sehen wir hin? Und möchten wir überhaupt wissen, wie es dem anderen geht? Hätten wir Antworten darauf, wenn jemand ein Drama outet oder sein echtes Befinden äußert? Und der zweite, fast noch wichtigere Punkt: Fühlen wir noch, wie es uns selbst wirklich geht? Bei der Recherche meines letzten Buches fand ich die Beschreibung von Wissenschaftlern erschreckend, dass wir uns im Stress von uns selbst entkoppeln und eben nicht mehr spüren, wie es uns geht, weil wir gerade weder Zeit noch Energie haben, es zu ändern und das Funktionieren so am wenigsten gefährdet ist. Wir fühlen uns also nicht mehr. Wenn wir selbst aber nicht mehr wahrnehmen, wie es uns geht, dann ändern wir nichts daran und kümmern uns nicht um uns, sondern reagieren erst, wenn der Körper die Notstufe zündet. Und wenn wir selbst nicht fühlen, wie es uns geht, wie sollen wir das dann anderen mitteilen oder gar Empathie entwickeln? Leider fängt auch die Auflösung dieses Knotens bei uns selbst an. Damit wir eine empathische Chefin, ein empathischer Kollege sein können, müssen wir uns selbst wieder fühlen. Wie geht es Ihnen also wirklich? Die Ferienzeit steht bevor. Finden Sie es heraus, seien Sie ehrlich und fürsorglich zu sich selbst und entwickeln Sie einen Plan für die Zeit nach den Ferien, damit Sie Ihre Grautöne aufhellen können. Viel Erfolg!