

Interview mit dem Autor

Das neue Buch des Diplompsychologen, Lehrtherapeuten und Coachs Hans-Ulrich Schachtner mit dem vielversprechenden Titel »Frech, aber unwiderstehlich« beschreibt und lehrt einen neuen Kommunikations-Stil, den er den „Magischen Stil“ nennt. Unser Verlagsteam wollte mehr darüber erfahren.

Herr Schachtner, Sie haben ein weiteres Buch über Kommunikation geschrieben. Gibt es davon nicht schon längst genug?

Aber sicher! Über Kommunikation ist längst alles gesagt worden – aber halt noch nicht von jedem! Aber wir arbeiten dran. Ich frage mich manchmal, wie es kommt, dass trotz der Millionen von Bücher über Kommunikation und der unübersehbaren Flut von Ratgeberspalten so wenig Verbesserungen zu bemerken sind. Dass es so viele Singles gibt, so viel Ehen zerbrechen, das soziale Klima als kälter empfunden wird...

Aber Sie wollten sicher wissen, wie ich auf diese Idee kam, nun...

Kaum macht man mal 25 Jahre Psychotherapie und Krisenberatung, schon stellen sich Erkenntnisse ein, wie die Welt besser sein könnte. Wie die Menschen reibungsloser und freundlicher miteinander umgehen könnten, wie man die Businesswelt

entspannter gestalten könnte und wie Paare sich das Leben miteinander so richtig schön machen könnten.

Ich sagte mir damals: „Da sollte man doch ein Buch darüber schreiben! Das Wissen hast Du, Du brauchst es nur noch hinzuschreiben!“

Es soll ja Autoren geben, die ein Buch in 14 Tagen schreiben. Ich wollte mich aber nicht hetzen und gab mir mehr Zeit, ich dachte so an etwa 14 Monate. Die Zeit verging schneller als ich dachte.

Heute, nach 144 Monaten sind aus den 25 Jahren Praxis immerhin 37 geworden. Als meine Partnerin letztes Jahr vorschlug, doch 50 Jahre Praxis zusammen kommen zu lassen, bevor ich das Buch wirklich fertig schreibe, setzte ich zum Endspurt an. Ich glaube, sie sagte auch noch irgendwas über Perfektionismus als Sonderform einer Zwangsstörung oder so ähnlich. Jedenfalls hat sie nicht Recht behalten. Das Buch ist fertig geworden.

Sie haben doch schon einmal ein Buch über Kommunikation geschrieben ... ?

Richtig, vor 13 Jahren war das, ein Buch über Humor und humorvolle Provokation in der Psychotherapie. Es entstand in Zusammenarbeit mit einer recht geschäftstüchtigen Kollegin. Schon damals war mir klar, dass das nur ein Anfang war, eine Art Starter-Kit fürs humorvolle Provozieren. Immerhin hat es etwas über eine Million Leser gefunden ... wenn man davon ausgeht, dass jeder Käufer eine kleine Leihbibliothek betreibt und das Buch ca. 50 Mal verliehen hat...

Das Thema Kommunikation hat mich von klein auf interessiert. Es ist für mich der Schlüssel zu allem Schönen und Erstrebenswerten in der Welt. Gute Kommunikation erhöht die Chancen dramatisch, den richtigen Partner zu finden, ihn anzuziehen und zu erziehen.

Ja, da stehe ich dazu! Ich bin überzeugt, dass Partner sich bis ans Lebensende gegenseitig erziehen, oder besser gesagt: einander helfen, sich selbst zu erziehen. In der Berufswelt entscheidet Kommunikation weit mehr über den Erfolg als fachliches Können. Und im Alltag, im Umgang mit mehr oder weniger schwierigen Menschen ist diese Fertigkeit unerlässlich, wenn man seine Ruhe haben und mit allen gut auskommen will.

Warum hat es 12 Jahre gedauert, das Buch fertig zu stellen?

Das Folgebuch meines ersten Buches sollte weiter gefasst sein, nicht auf Therapie bezogen, so eine Art Antwort auf sämtliche großen Fragen des Lebens, der Liebe und allem anderen. Ich glaube, dass alle Bücher so anfangen, auch wenn es zum Schluss nur um das Abdichten tropfender Wasserhähne geht. Ich habe ein paar Jahre gebraucht, um von einem allzu hohen Anspruch herunter zu kommen. Der zweite Grund war, dass mir ständig neue Dinge eingefallen sind, die unbedingt noch hinein sollten.

Was hat Sie bewogen sich derart lange mit diesem Thema zu beschäftigen?

Begeisterung! Je mehr ich lernte und sah, wie manchmal ein einziger Satz, eine Geste, eine geschickte Interaktion eine verfahrenere Situation zum Guten wenden kann, wollte ich die Gesetzmäßigkeiten dieser "Glücksfälle" erkennen und lehrbar machen. Es hat etliche Jahre gedauert, bis ich die wesentlichen, gleichzeitig aber auch leicht verständlichen Konzepte und Modelle entwickelt und ausprobiert hatte. Und, als gründlicher Mensch, war es mir auch wichtig, sie an meine Supervisanden, Ausbildungsteilnehmer und Klienten weiter zu geben,

um mich davon zu überzeugen, dass auch in der Hand anderer hilfreich sind und dieselben Wirkungen hervorbringen konnten wie bei mir selbst.

Was verändert sich grundsätzlich dadurch in den drei, im Untertitel genannten, Lebensbereichen?

Das können ganz unterschiedliche Ergebnisse sein. Im Alltag zum Beispiel kehrt Gelassenheit und Schalk ein, man nimmt nichts mehr tragisch, ist öfter zum Scherzen aufgelegt und verbreitet Lebensfreude und Heiterkeit.

Im beruflichen Bereich wächst die Fähigkeit zur Zusammenarbeit, zum entspannten „Miteinander-produktiv-sein“. Dazu gehört auch weise Führung und die Fähigkeit ausgleichend zu wirken.

Im Bereich der Liebesbeziehungen steigt der eigene „Marktwert“, die Attraktivität. Man „verkauft“ sich dann nicht mehr unter Wert, geht keine faulen Kompromisse ein und kennt die speziellen Anforderungen an seine Geschlechterrolle.

Insgesamt wird der ernsthafte Anwender, nach kurzer Zeit schon, einen Zuwachs an Charisma, Autorität und Attraktivität bei sich feststellen. Das allein wäre schon genug Gewinn. Der größte Fortschritt aber liegt im ver-

änderten Umgang mit anderen, der harmonischer, reibungsloser und befriedigender wird.

Hätten Sie da auch Beispiele dafür?

Aber gern, wenn Sie schon so nett fragen...

Der Alltag ist ein wunderschönes Territorium, um die neuen Fähigkeiten auszuprobieren und damit Spass zu haben. Ob sie jetzt mit einer Kassiererin ein kleines Spiel machen, oder geschickt ein paar Jugendliche dazu bringen, in der U-Bahn ihre Füße wieder von der gegenüberliegenden Bank zu nehmen, oder humorvoll zu verhindern wissen, dass man Ihre Ausfahrt zuparkt. All diese „Interventionen“ machen auch anderen Spass, nie muss dabei eine ungute Stimmung entstehen. Dabei lernt man auch Kritik so zu verpacken, dass auch der Kritisierte darüber schmunzeln kann.

Genauso könnte es auch im Berufsleben sein. Manchmal kann eine trefende Bemerkung eine Situation völlig verändern. Worte können eine sehr grosse Macht haben, das weiss jeder, der schon einmal mit etwas herausplatzte, was er lieber nicht gesagt hätte.

Diese „Macht der Worte“ kann man sehr gut positiv einsetzen, wenn man

sich traut, auch einmal ungewöhnlich und unvoraussagbar zu reagieren. Ich gebe Ihnen ein Beispiel:

Ein Chef liebt es, seine Sekretärin zu korrigieren. Jeden Fehler in ihren Briefen hält er ihr unter die Nase. Beim dritten Brief reicht es ihr und sie sagt mit einem unschuldigen Gesichtsausdruck: "Wenn ich gewusst hätte, Herr Schneider, dass Sie so auf Fehler erpicht sind, hätte ich ein paar mehr gemacht", und lächelt ihn entwaffnend an.

Sie können sich denken, dass ihr Chef darauf nichts zu sagen wusste. Dafür aber konnte er sich einer Spontan-Remission seines Fehlersuch-Tics erfreuen.

Auf solche Antworten zu kommen, kann man lernen. Sie bestehen aus drei unverzichtbaren Komponenten: Einer bestimmten Haltung, einer daraus abgeleiteten Verhaltens-Regel und einer gekonnten Verbalisation. Alles Komponenten, die man mit Hilfe genauer Anleitungen üben kann wie Tonleitern auf einer Flöte.

Im dritten Bereich, Liebe und Partnerschaft wende ich mich in erster Linie an die Männer. Jeder gute Lehrer in der Schule wird sich in Stoff und Tempo immer nach den Schülern richten, die sich schwerer tun, mit zu kommen. Die Erfahrung hat mir ge-

zeigt, dass wir Männer hier einen grossen Nachholbedarf haben. Wie mir von Tausenden unserer Kabarettbesucherinnen durch Abstimmung glaubhaft bestätigt wurde, halten Frauen uns Männer im kommunikativen Bereich für begriffsstutzig und voraussagbar. So ein Feedback sollten wir nicht ignorieren! Und so ein bisschen Mysterium und Magie in der Liebesbeziehung würde uns Männern bestimmt nicht schaden. Frauen hätten uns eben gerne einfallsreich, interessant und unterhaltsam (nebst 197 weiteren positiven Eigenschaften). Dazu ist ein bisschen frech, charmant und herausfordernd zu sein ein erster und wesentlicher Schritt.

Wozu frech sein? Verliert man dabei nicht Sympathien?

Ich unterscheide zwei Arten von Frechsein. Beiden gemeinsam ist der mangelnde Respekt vor Autoritäten. Frech im Sinne von unverschämt lehne ich ab, es wirkt zerstörerisch, weil es die Würde eines Menschen verletzen kann. Das freundschaftliche Frechsein hat zum Ziel, konventionelle Regeln des „Wohlverhaltens“ in Frage zu stellen oder einfältiges oder schädliches Sozialverhalten zu konfrontieren. Dazu gehört auch Mut und Zivilcourage.

Jede Gesellschaft braucht Regeln. Ein Zuwenig an Regeln bringt Unsicherheit, Ungerechtigkeit und gesellschaftlichen Verfall, ein Zuviel an Regeln bringt Erstarrung. Die Balance ist wichtig. Ich stelle mir gern vor, welche Art Gesellschaft wir hätten, wenn ein Großteil der darin lebenden Menschen die Methoden kennen würden, wie man Ordnung und Zusammenhalt fördert bzw. Erstarrung und unnötiger Maßregelung vorbeugt.

Kann das Freche nicht auch verletzen?

Das lässt sich manchmal nicht vermeiden. Manche Leute haben ein Händchen dafür, auch ein freundliches "Guten Morgen" als verletzen den Seitenhieb zu verstehen. Niemand hat Macht über die Projektionen und Interpretationen anderer. Mit einiger Übung und mit den Methoden dieses Buches lernt man aber, solchen "Fettnäpfchen" auszuweichen.

Im Untertitel ist von Weisheit die Rede – woran merkt man das?

Wahre Weisheit zeigt sich letztlich immer nur im Handeln. Viel verbreteter ist allerdings die Fähigkeit, weise (daher) zu reden. Und nur wenigen ist es gegeben, so weise zu reden, dass wenigstens andere daraufhin weise handeln.

Weise handeln heisst, so zu handeln, dass es auf lange Sicht möglichst vielen Menschen dient. Dazu gehört ein wacher, klarer Geist, viel gut verdautes Wissen, Einfühlung und die Kenntnis von natürlichen, sozialen und kosmischen Gesetzmäßigkeiten. Besonders hilfreich ist dafür ein bewegtes Leben mit vielen Enttäuschungen, Dummheiten und Lektionen. Entgegen der verbreiteten Meinung verträgt sich Weisheit sehr gut mit gelegentlicher Albernheit und einem unzerstörbaren Optimismus.

Weise ist, gut für sich selbst zu sorgen, andere zu fördern und das Wohl zukünftiger Generationen im Auge zu haben. Genau das ist auch die Grundidee des »Magischen Kommunikations-Stils«.

Stammen diese Weisheiten alle von Ihnen?

Meine Bescheidenheit, welche nur eine meiner herausragendsten Eigenschaften ist, verbietet mir, diese Frage zu bejahen.

Drei Männern bin ich sehr zu Dank verpflichtet, weil ihre Inspirationen mir geholfen haben, zu verstehen, was Menschen bewegt und wie man "artgerecht" mit ihnen umgeht. Von Schopenhauer habe ich das Verständnis vom Menschen, seiner Struktur und seiner Bestimmung.

Von Milton Erickson stammen die ZEN-meisterlichen Denkweisen und Methoden für den ermächtigenden Einfluss auf andere. Und von Frank Farrelly ist das Gewürz in diesem Menü: Humor und eine Prise Provokation.

Welche Rolle spielt der Humor in Ihrem Buch?

Eine sehr zentrale Rolle: Da zum wirksamen Einfluss auf andere meist eine Haltung von Hocharrangigkeit die Voraussetzung ist, braucht es den Humor, um deren Begleiterscheinungen abzumildern. Auch die Herausforderungen und das Freche werden durch eine spielerisch-spaßige Tönung sympathisch.

Das Wichtigste am Humor jedoch ist die lebensanschauliche Komponente. Erst dadurch gewinnt man die Lockerheit, die eine Voraussetzung für den Magischen Stil ist. Ich widme diesem Thema im Buch ein langes Kapitel. Wer das voll aufnimmt und praktiziert, hat die größte Hürde schon genommen.

Was meinen Sie mit „unwiderstehlich“ im Titel?

Es ist schwer, jemandem zu widerstehen, der keinen Druck ausübt. Vor allem, wenn er zugleich entwaffnend direkt und charmant ist. Eine

wesentliche Einstellung beim Magischen Stil ist, die Menschen mit ihren Schwächen und Eigenarten anzunehmen und zu zeigen, dass sie genau so, wie sie nun mal sind, liebenswert sind. Warum sollte man sich sträuben gegen etwas, was gut für einen ist?

Sie haben das Buch zum größten Teil auf Koh Samui in Thailand geschrieben?

Das stimmt. Diese Insel hat eine besondere Ausstrahlung und Wirkung auf Menschen. Viele kommen dorthin, um wieder aufzutanken und zur Besinnung zu kommen. Dort war es auch, wo ich auf die Idee kam, Schopenhauer zu studieren und jede Zeile seines 6000-Seiten-Werkes zu lesen. Es hat viel Zeit gekostet, war aber jede Minute der investierten Zeit wert. Ich finde es unglaublich, dass so tiefe Einsichten, so wertvolles Wissensgut wegen „politischer Inkorrektheit“ in Bausch und Bogen abgetan wird. Von seiner Weisheit kann die Menschheit enorm profitieren.

Ich habe seine psychologischen Einsichten in die heutige Sprache übersetzt, weiterentwickelt und systematisiert. Sie sind z.T. so einfach und einleuchtend, dass allein deren Kenntnis schon die eigene Selbst- und Weltsicht verändern kann.

Wie kamen Sie auf die Idee, Schopenhauer mit Kommunikation zu verbinden?

Der „Großmeister“ der therapeutischen Kommunikation, Milton Erickson war ein Naturtalent mit wenig Hang zum Philosophischen. Das heißt, dass er die weltanschaulichen Anteile seines Ansatzes nicht explizit lehrte. Aber gerade die zugrunde liegende Lebensphilosophie ist es, die den Hintergrund für alle Methoden bildet. Wenn dieser „Rahmen“ nicht stimmt, wirken diese Methoden unnatürlich und aufgesetzt, was sie nahezu unwirksam macht. Diese Lücke konnte ich füllen, zum einen, weil ich Milton Erickson und einigen anderen Meisterkommunikatoren über Jahre hinweg auch persönlich nahe stand und zum anderen, weil ich durch mein Studium von Schopenhauers Werk die nötigen Einsichten bekam.

Wieso stellen sie so viele Konzepte und Modelle vor?

Allein durch Zuschauen zu lernen, liegt nicht jedem. Ich bin z.B. ein typischer Konzept-Lerner: Es reicht mir nicht, eine Vorgehensweise nur gesehen zu haben, ich will auch noch wissen, wie man denken und fühlen muss, um so zu handeln. Wenn ich die Grundprinzipien einer Verhaltensabfolge und seine Ziele kenne, kann ich selbst solche Abfolgen ent-

werfen und bin nicht darauf angewiesen, das gesehene Verhalten stur nachzumachen. Die Kenntnis der Prinzipien hilft mir, dieser Vorgehensweise meinen eigenen Stil aufzuprägen.

Konzepte und Modelle helfen einem, das Wesentliche, das, worauf es ankommt, zu erkennen. So kann man das Beiwerk weglassen und seine eigenen Variationen finden. In einem Bild dargestellt: Wenn ich ein Tal gut kenne und es vielleicht auch einmal von oben gesehen habe, dann komme ich auf vielen Wegen von einer Seite auf die andere und muss nicht immer den einen Weg gehen, den mir jemand gezeigt hat. Dieser eine Weg könnte nämlich auch mal unbegehrbar oder gefährlich sein.

In welcher Absicht haben Sie das Buch geschrieben?

In eindeutig eigennütziger Absicht! Ich fühle mich halt nur dann richtig wohl, wenn es den Menschen um mich herum auch gut geht. Und ich weiß, dass ich dazu vieles beitragen kann. Ich hoffe, dass dieses Buch viele Menschen „auf die Seite der Engel“ zieht. Das ist die Seite, die sich für Vernunft, Gerechtigkeit und Liebe stark macht. Ich bin davon überzeugt, dass ein Impuls zur Aufwärtsentwicklung weder von aussen noch

schlagartig kommt, sondern von innen, von uns selbst und allmählich. Ich sehe eine Verbesserung unserer gesellschaftlichen Situation als das Ergebnis einer allmählichen Verdrängung: Je mehr Akte von Wohlwollen und Vertrauen zwischen den Menschen stattfinden, umso mehr Akte von Misstrauen und Feindseligkeit werden verdrängt.

Was erhoffen Sie sich für eine Wirkung?

Ich erhoffe mir von der Verbreitung des Magischen Kommunikations-Stils einen Schritt in Richtung auf eine Gesellschaft, in der Lockerheit statt Verbissenheit regiert, Vertrauen statt Neid und Argwohn, in welcher Kooperation statt Konkurrenz vorherrscht.

Kann das jeder lernen mit dem Buch?

Ich schätze, dass ein Gutteil der Leser schon allein durch das Buch erfassen, worum es geht und dies dann umsetzen können. Die Mehrzahl braucht aber noch mehr Anschauungsmaterial, wie etwa Audio-CDs oder Video-DVD's, die ich am Vorbereiten bin. Der sicherste Weg, etwas zu lernen, ist sicherlich auch hier, beim Magischen Stil, einen Kurs, oder noch besser, eine Ausbildung zu absolvieren. Für den „Learning-by-doing-Typ“

biete ich das Flatrate-Mentoring an: Der Klient kann mich einen Monat lang nahezu immer erreichen, wenn etwas Kniffliges ansteht, das er/sie mit mir besprechen möchte.

Für welche Leute ist ihr Buch gedacht?

Ich könnte mir es leicht machen und antworten: „Jeder, der Humor und ein bisschen Grips hat!“ Das würde mir breite Zustimmung sichern, denn jeder sieht sich als humorvoll und klug. Man braucht aber nicht unbedingt „Versteckte Kamera“ geguckt zu haben, um zu wissen, dass dem eben nicht so ist. Nicht jeder hat einen flexiblen Geist und die Fähigkeit zum „Drüberstehen“, die so wichtig für den Humor und dem „Magischen Stil“ ist. Um herauszufinden, ob einem das, was ich anbiete, auch liegt, zählt man am besten die Fettnäpfchen, die man so rumstehen hat. Je mehr es sind, umso weiter ist der Weg.

Was haben Sie selbst davon profitiert?

Ich verdanke diesen Haltungen und Fertigkeiten vieles, eigentlich alles Wesentliche: Ich habe Freunde, die mich nicht im Stich lassen, eine Partnerin, die ich sehr verehere und liebe (und die mich zu schätzen weiß), und nicht zuletzt eine freundliche und

kooperative Umwelt. Was will man mehr?

Haben Sie sich dadurch verändert?

Ja, ich bin gelassener geworden, lache und scherze oft, und weiß jetzt besser, was es heißt, das Leben jetzt zu leben (und nicht erst, wenn... erst, wenn ... erst,wenn...).

Ich bin allerdings nicht mehr so „pflegeleicht“ wie früher und manchmal ausgesprochen unbequem. Aber die meisten Leute merken schnell, dass diese Offenheit und Ehrlichkeit langfristig betrachtet, gut für alle Beteiligten ist. Und durch den Humor und das Scherzhafte lernt man auch bald über sich selbst zu lachen. Und das ist anerkanntermaßen ein Kennzeichen für psychische Gesundheit und Wohlbefinden...

Danke, Herr Schachtner, für das Interview!