

Balance Impulse

Move-Learn

Kinesioloige Schwaig
info@move-learn.de

Wer ist eigentlich MAN?

In den Sitzungen mit meinen Klientinnen und Klienten fällt mir auf, dass ausser uns beiden oft noch eine dritte Person mit im Raum sitzt. Wir wissen nicht, wo sie wohnt, welchen Beruf sie hat oder wie alt sie ist. Trotzdem meldet sie sich regelmäßig zu Wort.

Ihr Name ist **MAN**.

MAN meldet sich immer dann zu Wort, wenn es im Gespräch persönlich, emotional oder einfach etwas schwierig wird, die Dinge in Worte zu fassen. Dann ergeben sich Aussagen wie: „Man fühlt sich dann halt so.“, „Man müsste eigentlich ...“, „Man möchte ja ...“ „Man macht das eben so.“, „Man fühlt sich ausgeliefert.“, „Man möchte einfach, dass es einem besser geht.“



Dieser kleine, unsichtbare Begleiter hat einen hohen Stellenwert.

Wer oder was ist also dieses „man“?

Ein kleines Wort schafft Abstand

„Man“ kann erst mal eine praktische sprachliche Gewohnheit sein. Wir benutzen es ständig, oft ohne darüber nachzudenken. Doch gerade dann, wenn wir über etwas sprechen, das uns persönlich betrifft, kann dieses kleine Wort eine interessante Funktion übernehmen.

Es schafft Abstand und bietet Schutz.

Wenn ich sage: „Man fühlt sich in so einer Situation machtlos“, spreche ich scheinbar über Menschen im Allgemeinen. Ich muss noch nicht ganz bei meiner Machtlosigkeit ankommen.

„Man“ kann uns helfen, ein unangenehmes Gefühl ein Stück von uns wegzuschieben. Das kann sich zunächst leichter und weniger schmerzhaft anfühlen. Gleichzeitig kann noch etwas anderes passieren: Was eigentlich meine persönliche Erfahrung ist, klingt plötzlich wie eine allgemeingültige Tatsache. „Man kann da nichts machen.“ Wirklich?

Oder bedeutet der Satz vielleicht: „Ich glaube, dass ich im Moment nichts machen kann.“

Das ist ein großer Unterschied. Denn mit dem „Ich“ kommen wir wieder zu uns selbst zurück. Zu dem, was ich fühle, ich denke, ich möchte und vielleicht auch verändern kann.

Dann wird aus "Man fühlt sich ausgeliefert" plötzlich „Ich fühle mich ausgeliefert.“

Aus „Man müsste etwas ändern“ wird „Ich müsste etwas ändern.“ Und aus „Man möchte, dass es einem besser geht“ wird „Ich möchte, dass es mir besser geht.“

Probier es einmal aus

Beobachte dich in den nächsten Tagen und höre dir selbst genauer zu.

Wann benutzt du „man“, obwohl du eigentlich von dir sprichst? Was möchtest du damit allgemeingültig machen, vor was möchtest du dich schützen oder von was distanzieren?

Wenn du dich dabei erwischst, wiederhole den Satz und ersetze „man“ durch „ich“. Vielleicht fühlt sich der Satz plötzlich stärker an, oder unangenehmer oder vielleicht auch klarer. Manchmal ist der Unterschied so stark, dass er sich im Körper wahrnehmen lässt.

PS: Interessanterweise gibt es diesen kleinen sprachlichen Stellvertreter auch in anderen Sprachen. Die Franzosen haben ihr „on“, die Italiener ihr „si“, die Spanier ihr „se“, die Schweizer ihr „me“ und im Englischen übernimmt häufig „you“ diese Rolle. Offenbar ist das Bedürfnis, manchmal ein wenig Abstand zwischen uns und unsere eigene Erfahrung zu bringen, nicht nur im deutschen Sprachgebrauch eine Angewohnheit.

Kleines Experiment?

Wenn du daraus ein kleines Experiment machen möchtest, nimm morgens eine Handvoll Erbsen, Bohnen oder kleine Steinchen und stecke sie in eine Hosentasche.



Jedes Mal, wenn du dich bei einem persönlichen „man“ erwischst, nimmst du eine davon und steckst sie in die andere Tasche und formulierst dann den Satz in einer Ich-Aussage.

Jetzt bist du der Detektiv: Beobachte in den nächsten Tagen, wann sich MAN in deine Sätze einschleicht. Ersetze ihn durch ICH und achte darauf, was sich verändert.

Und wenn du MAN auf frischer Tat ertappst, erzähl mir in unserer nächsten Sitzung davon. Ich sammle Beweise. 😊

Manchmal beginnt eine (ICH-)Veränderung mit einem einzigen kleinen, vermeintlich unscheinbaren Wort.