

Arbeitsblatt

Gefühle und Politik – kleine Übungen für den nächsten Tag

1 Am Morgen

Bevor das erste Bild auf dem Handy den Tag flutet: setz dich einen Moment hin, drei ruhige Atemzüge. Und nimm dir eine einzige, kleine Sache vor.

Heute möchte ich einmal ...

2 Die innere Alarmanlage – ein kurzer Check

Begegnet dir heute eine Nachricht oder eine Rede, bei der eines dieser Lichter angeht? Kreuze an, was du bemerkst:

- Ein Problem erscheint plötzlich ganz einfach – eine kinderleichte Antwort auf eine schwere Frage.
- Eine Gruppe ist an allem schuld: „die da“.
- Alles muss ganz schnell gehen, keine Pause ist erlaubt.
- Überall fallen dieselben Worte; Widerspruch gilt sofort als naiv.
- Ich fühle mich groß, weil ein anderer klein gemacht wird.
- Jemand betont, er sei ja ganz sachlich – und mir wird heiß dabei.

Wobei ist mir das aufgefallen?

3 Vier Fragen

Wenn ein starkes Gefühl da ist und du es benannt hast, stell ihm eine dieser Fragen. Das ist die zweite Schwinge: das tiefe, prüfende Denken.

- Wem nützt es, dass ich das gerade fühle?
- Welches Urteil steckt in diesem Gefühl – und stimmt es?
- Welche Stimme fehlt hier – wen höre ich gerade nicht?
- Welche einfache Antwort wird mir angeboten – und welche schwierige Wahrheit soll sie verdecken?

5 Vielstimmigkeit – wen frage ich?

Allein kann ich meine Wahrnehmung nie ganz prüfen. Die Antwort auf das eine Horn ist nicht das Gegen-Horn, sondern die Vielstimmigkeit. Denk an einen Menschen, der die Sache vielleicht anders sieht – und such heute oder bald das ehrliche Gespräch.

Diese Stimme möchte ich hören:

6 ·Am Abend – ein kurzer Rückblick

Wo habe ich heute aus dem Gefühl heraus reagiert – und wo aus dem Raum dahinter?

Welcher „Gleichklang“ ist mir begegnet? Habe ich ihm geglaubt – oder ihn freundlich befragt?

Was hat mein Herz heute ein wenig weiter gemacht?

ZUR HERKUNFT DER SECHS WARNZEICHEN - innere ALARMANLAGE

Die obige Liste ist kein fertiger Katalog aus einem einzelnen Buch – die Gedanken dahinter stammen von Martha Nussbaum und Maren Urner, ein Zeichen ist von Ute Frevert angeregt. Geht eines der Lichter an, ist das keine Anklage, sondern eine Einladung: erst benennen, dann befragen.

1 „Ein Problem erscheint plötzlich ganz einfach.“

Eine schwere, vielschichtige Frage bekommt eine kinderleichte Antwort. Dann arbeitet meist die Angst – und jemand verdient daran.

→ nach Martha Nussbaum, „Königreich der Angst“: der „Gaukler“, der flüstert, so kompliziert sei es gar nicht.
Wo ist mir das begegnet?

2 „Eine Gruppe ist an allem schuld – ,die da‘.“

Sobald eine bestimmte Gruppe zum Träger alles Schlechten wird, läuft der Sündenbock-Mechanismus.

→ nach Martha Nussbaum: die Geburtsstunde des Sündenbocks.
Wo ist mir das begegnet?

3 „Alles muss ganz schnell gehen.“

Empörung lebt vom Tempo und verträgt keine Pause. Genau deshalb ist die Pause unsere stärkste Gegenwehr.

→ nach Maren Urner, „Radikal emotional“: die Beschleunigung im Aufmerksamkeitsgeschäft – Negativität wird belohnt.

Wo ist mir das begegnet?

4 „Überall fallen dieselben Worte – und Widerspruch gilt als naiv.“

Entsteht ein Gleichklang, in dem kein Zwischenton mehr erlaubt ist, wird der Gleichklang selbst zum vermeintlichen Beweis. Doch laut ist nicht gleich wahr.

→ angeregt von Ute Frevert (Gefühle und Konsens sind gemacht) und dem Bild vom „gemeinsamen Horn“.

Wo ist mir das begegnet?

5 „Ich fühle mich groß, weil ein anderer klein gemacht wird.“

Dieses Hochgefühl ist süß – und eine Falle. Es bindet uns an die Abwertung anderer.

→ nach Martha Nussbaum: der selbstgerechte Zorn (im Hintergrund Freverts „Politik der Demütigung“).

Wo ist mir das begegnet?

6 „Jemand betont, er sei ja ganz sachlich – und mir wird heiß dabei.“

Das feinste Zeichen. Je lauter Sachlichkeit gefordert wird, desto mehr unbenanntes Gefühl ist im Raum.

→ nach Maren Urner: die lauteste Forderung nach Sachlichkeit ist oft die emotionalste.

Wo ist mir das begegnet?

Ein Warnlicht ist kein Urteil über andere, sondern ein Wink an mich: Fühlen *und* schauen – beides zugleich. Mit offenem Herzen klar sehen.