

Haben
Sie mal
1 Minute?

Verhaltenstrainer
Elmar Egold



„Immer“ stimmt nie

„Ich bin immer so antriebslos“, „Wir kriegen uns immer sofort in die Haare“, „Ich lasse mich immer von anderen beeinflussen“ - solche Beschreibungen mithilfe des Wörtchens „immer“ sind im täglichen Sprachgebrauch gang und gäbe. Der große Nachteil dieser Verallgemeinerungen ist, dass sie das Problem aufblasen. Ein großes und schlimmes Problem lässt sich schwieriger lösen als ein kleines, weniger schlimmes. Bin ich tatsächlich „immer“ antriebslos oder nur manchmal, in bestimmten Situationen oder zurzeit? Das Wort „immer“ in Verbindung mit einem Symptom trifft nie ganz zu. Das kleine Wörtchen „immer“ macht das Problem zudem schlimmer, als es in Wirklichkeit ist, weil es behauptet, dass das Problem in der Vergangenheit „immer“ aufgetreten sei.

Erst wenn man eine Differenzierung vornimmt, kann sich ein Lösungsweg zeigen. Passen Sie auch in Streitgesprächen auf: Das Wort „immer“ wirkt als zusätzlicher Verstärker: „Warum musst du eigentlich immer deine schlechte Laune an mir auslassen?“ Solch eine pauschale Übertreibung kann man nicht ohne Widerspruch hinnehmen, sie heizt den Streit zusätzlich auf.

Gehen Sie deshalb vorsichtig und achtsam mit dem Wörtchen „immer“ um. Am besten, Sie ersetzen es durch „oft“ oder „manchmal“. Das macht die Aussage erträglicher und entspricht wahrscheinlich auch eher der Wahrheit.