

Ich will ...

... mir meine eigene Meinung bilden und dazu stehen

Vielleicht denken Sie jetzt „Was soll dieser Artikel? Meinungen habe ich genug und ich sage sie auch.“ Aber ist das wirklich so? Ist das, was Sie von sich geben, wirklich Ihre ureigene Ansicht oder haben Sie sich doch nur der Mehrheit angepasst? Wie Sie herausfinden, *wo Sie wirklich stehen und wie Sie diesen Standpunkt auch vertreten können*, verraten wir Ihnen hier.

Würdest du den Link auf Facebook liken? – Was denkst du über die Aufständen in Nahost? – Wie gefällt dir *Mad Men*? – Ständig wird man um seine Meinung gebeten. Warum eigentlich? „Meinungen einzuholen ist ein Weg, sich der eigenen sozialen Position und der Qualität des eigenen Intellekts zu versichern“, erklärt Daniel Haun, Psychologe am *Max-Planck-Institut*. Wird die eigene Meinung von anderen geteilt, fühlt man sich sicher und stark. „Menschen brauchen Verbündete“, sagt auch Rhetoriktrainerin Petra Maria Berger (sprichmitmir.at). „Oft hebt es mein Image innerhalb einer Gruppe, für oder gegen etwas zu sein.“ In einer Studie hat Dr. Haun herausgefunden, dass bereits 4-Jährige ihre Aussagen der Mehrheitsmeinung anpassen.

Dabei ist es nicht nur okay, mal keine Meinung zu haben, sondern sogar gut. Denn nur so kann man wirklich einen eigenen Standpunkt finden. Wie das geht, verraten wir Ihnen hier.

Raus aus der Mehrheitsmeinungsfalle

„Bin ganz deiner Meinung!“ – Ob Kinder oder Erwachsene, die meisten Menschen übernehmen schnell die Ansichten der Mehrheit, passen sich dem Meinungsklima an, schwimmen gemächlich mit dem Strom anstatt dagegen anzupaddeln. „Wenn Kinder das tun, ist das oft eine Bauchreaktion. Sie denken meist nicht bewusst darüber nach, dass dies zu (positiven) Konsequenzen führen kann“, sagt Experte Haun. Erwachsene verhalten sich automatisch genauso. Doch sie erwischen sich nach einer Diskussion häufig dabei, die Aussage der anderen unterstützt zu haben, obwohl sie vielleicht sogar ganz anderer Ansicht waren.

Ungut. Aber so muss es nicht bleiben. „Wenn man das Bedürfnis hat, seine eigene Meinung stärker oder unabhängig von der Mehrheit zu vertreten, ist das Bewusstsein, dass man es bisher nicht getan hat, der erste Schritt zur ‚Besserung‘“, sagt Dr. Haun. Wer die soziale Anpassungsdynamik in Gesprächen erkennt – ob im Jobmeeting oder beim Sektempfang – hat also bereits die Macht der Gewohnheit geknackt.

Die Aussage verweigern – aber richtig

Ihre Meinung ist im Urlaub? Eigentlich kein Problem, denn natürlich muss man nicht zu allem ein Statement parat haben. Gehen Sie aber vorsicht mit der Verbalisierung Ihrer Nicht-Meinung um. „Dazu will ich nichts sagen“ ist keine adäquate Antwort, gibt sie doch anderen zu viel Raum für Deutungen. Der Fragende könnte glauben, man habe etwas gegen ihn oder zu verbergen. Oder er könnte denken, man habe sich zwar schon eine Meinung gebildet hat, ihn aber darüber im Unklaren lassen wolle.

Die bessere Strategie ist, einfach zuzugeben, dass man es im Moment einfach (noch) nicht weiß, noch darüber nachdenken will, noch mehr Informationen braucht. „Das bedarf natürlich einer gewissen Größe“, sagt Dr. Haun. „In manchen Situationen ist die Erwartung groß, dass Sie adhoc etwas zur Diskussion beitragen. Dann bewerten die anderen ihr Nicht-Wissen oft negativ, als Unentschlossenheit, als Drückebergerei.“ Doch wenn Sie Ihre Noch-Nicht-Meinung begründen können, sich als denkender Mensch darstellen, ist das schnell vom Tisch.

Egal gibt's nicht

Wer nach seiner Meinung gefragt wird, ihn aber das Thema eigentlich gar nicht interessiert, steckt im Dilemma. Denn „es ist eine Wertschätzung, um seine Sichtweise gebeten zu werden“, sagt Berger. „Und es ist das Wichtigste, diese Wertschätzung auch zurückzugeben.“ Mit einer Meinung positioniert man sich nämlich nicht nur selbst, man gibt auch Auskunft darüber, was man von den anderen hält. Schmettert man eine Frage mit einem „mir doch wurscht“ ab, kann das verletzend sein – sagt man doch indirekt, es sei blöd, sich damit auseinanderzusetzen.

Die bessere Strategie in diesem Fall: Sagen Sie z. B. „Ich verstehe, dass du dich über YX ärgerst. Aber für mich hat das keinen Belang, weil ...“. Auch dem Chef darf man kurzfristig eine Antwort schuldig bleiben. Berger rät zu folgender Formulierung: „Hochinteressant, ich habe mich noch nicht in das Thema eingedacht. Wenn Sie erlauben, mache ich das jetzt und melde mich am Nachmittag bei Ihnen.“

Generell gilt: Vorsicht mit voreiligen Aussagen. Ihr Sohn will einen Kumpel mitbringen, von dem Sie nichts halten? „Bleiben Sie liebevoll“, rät Berger. „Den schauen wir uns nächste Woche gern mal an“ klingt besser als „Sicher nicht“.

So vertreten Sie IHRE Meinung

Haben Sie die drei ersten Punkte befolgt, dann haben Sie sich genug Zeit und Ruhe verschafft, um genau zu überlegen, was Sie von einem Thema halten. Wie Sie jetzt Ihre echte, eigene, ehrliche Meinung am besten kommunizieren? Rhetoriktrainerin Petra Maria Berger rät Folgendes: „Eine Meinung ist subjektiv, man sollte also keine absoluten Aussagen treffen.“ Heißt: Verstecken Sie sich nicht hinter einer Tatsache, die es nicht gibt und vermeiden Sie Floskeln wie „Man darf nicht vergessen, dass ...“, „Man muss sich fragen, ob ...“. Sagen Sie stattdessen geradeheraus, was Sie denken. Gute Formulierungen fangen an mit „Ich denke ...“, „Ich hoffe ...“, „Ich finde ...“. „Verwenden Sie den Indikativ, nicht den Konjunktiv“, so Berger weiter. So werden die Sätze kurz und knackig und Sie geraten nicht in eine Erklärungsstrudel. Denn schon Goethe wusste: „Getretener Quark wird breit, nicht stark.“

TEXT Simone Lück FOTO Getty Images