



Kleine Zeichen, die Zuversicht schenken

Knigge-Expertin Susanne Baral gibt Tipps für ein herzliches Miteinander

Die Coronapandemie hält uns in Bann. Umso schöner ist es, dass es trotz aller Einschränkungen immer noch Zeitgenossinnen und Zeitgenossen gibt, die positive Akzente setzen. Susanne Baral, Trainerin für Kommunikation und Umgangsformen, hat ein paar Beispiele gesammelt.

prisma: Frau Baral, das herzliche Miteinander ist seit Monaten enorm erschwert. Sie haben von Berufs wegen einen feinen Blick auf die Gesellschaft. Wie ist Ihr Eindruck? Werden wir nun alle zu Einzelgängerinnen und Einzelgängern?

Susanne Baral: Zweifellos ist die Pandemie ein einschneidendes Erlebnis in unserer Geschichte und sie hat sicher Folgen für unser Miteinander. Die Frage, welcher Art diese Folgen sind, lässt sich aber nicht pauschal beantworten. Was mich freut, ist, dass es erstaunlich viele Menschen gibt, die die Situation bewusst und einfühlsam aufgreifen.

prisma: Können Sie dafür Beispiele nennen?

Susanne Baral: Etliche. Ich nehme mal eines, das mich persönlich sehr berührt hat: Beim Spaziergang bin ich auf eine lange Reihe bunt bemalter Steine gestoßen. Kinder – und wohl teilweise auch Erwachsene – haben sie auf einer Mauer entlang der Straße anein-

dergereiht. Die Aktion gibt es schon längere Zeit. Ihr Ziel ist es, Vorübergehenden ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern.

prisma: Das ist wirklich eine nette Geste ...

Susanne Baral: Und noch mehr: Die Pandemie fördert etwas zutage, das wir ohne die Erfahrungen der letzten Monate nicht so leicht wahrgenommen hätten: dass wir uns auch ohne direkten Kontakt, ja, sogar unbekannterweise, gegenseitig Zuversicht schenken können – und wollen.

prisma: Geht das auch spontan?

Susanne Baral: Ja. Das habe ich zum Beispiel beim Besuch in einem Seniorenheim erlebt. Dort warteten die Besucherinnen und Besucher am Eingang auf ihre Coronatest-Ergebnisse. Ein älterer Herr hat sich so sehr über sein negatives Testergebnis gefreut, dass spontan alle geklatscht haben. Das hat alle beflügelt.

prisma: Wie kann man solche Aktionen auslösen?

Susanne Baral: Es ist wichtig, dass man in diesen Zeiten das Positive im Blick behält. Dann fallen einem meist viele Möglichkeiten ein, anderen ein Zeichen der Aufmunterung zu schenken. Das können durchaus kleine Dinge sein: zum Beispiel, dass bei Begegnun-

gen bewusst Augenkontakt aufgenommen wird oder dass man sich spontan Zeit nimmt für ein Schwätzle auf Abstand.

prisma: Trotzdem gibt es natürlich viele Situationen, in denen man aufgrund der Sicherheitsabstände nicht so nett oder höflich sein kann, wie man es eigentlich gerne wäre. Stellen wir uns zum Beispiel vor, einer älteren Person fällt beim Einkaufen das Portemonnaie aus der Hand ...

Susanne Baral: Hier ist, wie so oft, Kommunikation der Schlüssel. Ich kann in so einem Fall sagen: „Ich helfe Ihnen, das schaffen wir mit Abstand.“ Dann weiß mein Gegenüber, dass ich die Abstandsregel einhalten möchte. Das ist viel besser, als wenn ich mit schlechtem Gewissen weitergehe.

prisma: Haben Sie noch weitere Tipps, was man aktuell tun kann?

Susanne Baral: Es lohnt sich, ab und an inzuhalten und darüber nachzudenken, wie man anderen eine Freude bereiten kann. Der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt. Es ist aber ebenso gut, auf andere Aktionen zu reagieren: zum Beispiel, indem man regionale Geschäfte und Gastronomiebetriebe durch Gutscheine und Ähnliches unterstützt oder sich in der Nachbarschaftshilfe engagiert, kurzum: das Leben in dieser besonderen Zeit wieder bewusster lebt. ■



Impressum

Herausgeber: Kreissparkasse Göppingen, Unternehmenskommunikation, Marktstraße 2, 73033 Göppingen, Telefon: 07161 603-0, info@ksk-gp.de;

Redaktion: Markus Bofinger (verantwortlich), Vanessa Deppert; **Mitarbeiter/-innen dieser Ausgabe:** Ina Awischus, Isolde Bacher, Angelika Brunke, Knut Deeg, Margit Haas, Jürgen Malchers, Ulrike Staub; **Titelfoto:** AROchau (Adobe Stock); **Layout:** Design unter Teck; **Reproduktion:** mediaservice ulm;

Druck: Druckhaus Ulm-Oberschwaben