

## Nörgeln

Guten Morgen,

Hast Du auch schon genörgelt? (Eigentlich erstaunlich, wie lieblich dieses Wort klingt, wo es doch eine ganz und gar unliebliche Tat bezeichnet.) Oder gehörst Du eher zu den Opfern von wiederkehrender Nörgelei? Nörgeln will niemand, es passiert uns. Doch wieso eigentlich?

**«Wenn wir in den Modus des Nörgelns verfallen, haben wir davor bereits eine Abzweigung verpasst – die Abzweigung zur eigenen Einflussnahme auf die Geschehnisse.»**

Hinter dem Nörgeln steckt möglicherweise die Lust zu kontrollieren, häufig aber auch die Ohnmacht und eine grosse Unzufriedenheit. Die Unzufriedenheit wächst mit jeder Situation, in der wir uns als Opfer der Anderen oder der Umstände fühlen. Die Summe solcher Situationen erhöht den inneren Druck, und durch das Nörgeln kann dieser temporär abgebaut werden. Auch wenn dies keine wirklich erfolgreiche Strategie ist, ist sie doch getragen von einem vitalen Anliegen.

Als blosses Opfer lässt es sich auf Dauer nicht leben, denn dann sind wir ein Niemand. Das halten wir nicht aus. Deshalb verschafft uns der Selbstschutzmechanismus des Nörgelns wenigstens etwas Luft.

Wenn jemand öfters herumnörgelt, ist es deshalb hilfreich, die Ohren zu spitzen für sein oder ihr Anliegen. Niemand nörgelt ohne Grund. Wenn es uns gelingt, die Sehnsucht der Person zu finden, die sich im Nörgeln ausdrückt und wenn wir ihr tiefes Anliegen - das sie oft selbst nicht bewusst wahrnimmt – zur Sprache zu bringen können, ist dies Balsam für die Seele.

Sogar wenn bei uns selbst die Lust zu nörgeln erwacht, können wir in unserer eigenen Ohnmacht das tiefe Anliegen suchen und uns mit aller Kraft dafür einsetzen. Einfluss und Nörgeln gehen nämlich nie zusammen: Entweder nehmen wir an der nächsten Gabelung die Abzweigung ins «Nörgeln» oder die Abzweigung zum «Einstehen für das eigene Anliegen».

Der Halbtageskurs zum Thema [Kritisieren ohne zu verletzen](#) am Sa 8. März von 9h-12.30 in Winterthur kann unterstützen auf dem Weg hin zu mehr Einfluss und weniger nörgeln. Er zeigt, dass Authentisch-Sein oft nicht reicht, um eine gute Kritikerin zu sein. Wer sein Gegenüber verliert, kann noch so gut kritisieren, das Ergebnis wird nicht nachhaltig sein. Wenn Du interessiert bist, dabei zu sein, melde Dich möglichst noch im Januar an.

Mit herzlichem Gruss

Marianne