



Die Liebe lernen

Kommunikation 4

Der liebevolle Umgang mit Kritik.

Lernbrief 18

<https://www.die-liebe-lernen.de>



Inhaltsverzeichnis

| | | |
|-----|--|----|
| 1 | Warum ein Lernbrief? _____ | 3 |
| 2 | Unser Alltag ist eine Herausforderung für unsere Beziehung _____ | 6 |
| 3 | Ein paar grundsätzliche Gedanken _____ | 9 |
| 4 | Regeln für einen liebevollen Umgang mit Kritik _____ | 10 |
| 5 | Die Bedeutung für die Beziehung _____ | 12 |
| 6 | Das tägliche Leben neu gestalten _____ | 13 |
| 7 | Jede Regel hat Grenzen, auch in der Liebe _____ | 17 |
| 8 | Weiter führende Überlegungen _____ | 18 |
| 8.1 | Was uns daran hindern könnte, diese Regel der Liebe zu leben _____ | 18 |
| 8.2 | Was uns dabei hilft, diese Regel der Liebe zu leben _____ | 19 |
| 9 | Was haben wir nun gelernt? _____ | 20 |



1 Warum ein Lernbrief?

Wenn wir unsere Erkenntnisse aus unserer beruflichen ebenso wie unserer persönlichen Erfahrungswelt zu Schlüsselerkenntnissen zusammenfassen würden, würde eine davon lauten:

**Partnerschaften scheitern nicht
aus Mangel an Liebe
sondern aus Mangel an Wissen.
Würden wir es besser wissen,
würden wir es auch besser machen.**

Erscheint dir das zu einfach gedacht?

Jeder wünscht sich Glück und Zufriedenheit, vor allem in der Partnerschaft! Doch wie erreichen wir dieses Ziel? Wenn wir uns umschauen - in unserem Bekanntenkreis, in unseren Familien - so ist der Anteil der Trennungen und Scheidungen erschreckend groß. Und viele Paare, die zusammen bleiben, sind trotzdem nicht wirklich glücklich...

Dabei hat jeder Mensch Sehnsucht danach, sich in seiner Partnerschaft glücklich und geborgen zu fühlen.

Wer hat schon die Möglichkeit, sich bewusst auf eine Partnerschaft oder die Ehe vorzubereiten? Keine gesellschaftliche Institution trägt dafür Verantwortung, und Vorbilder sind selten bzw. oft nicht tauglich.

Deswegen laden wir **euch** herzlich ein, **in eurem Tempo** – allein oder am besten **mit eurem Partner, eurem Freund oder eurer Freundin** - diese Lernbriefe durchzuarbeiten. Sie vermitteln euch Wissen, das euch erlaubt, die Qualität eurer Partnerschaft zu verändern und sie damit sicherer, entspannter und glücklicher zu gestalten.

Partnerschaft, Liebe, Familie - das sind Themen, die den privaten Bereich unseres Lebens ausmachen. Darüber zu sprechen bedeutet, persönliche Dinge zu erzählen. Wir erzählen euch „persönliche Dinge“ in der Form, dass jeder Lernbrief rund um drei Beispiele von Beziehungen aufgebaut ist.

Wir haben uns diese Beispiele selbst ausgedacht und haben dabei zurückgegriffen auf die vielen Geschichten, die wir im Laufe unseres bisherigen (Arbeits-)Lebens von anderen geschenkt bekommen haben. Einzelne Aspekte individueller Geschichten finden sich daher in unseren Beispielen wieder. Wir haben sie jedoch so verändert, verdichtet und mit erfundenen Namen und familiären Rahmenbedingungen versehen, dass der Einzelne mit seiner Geschichte geschützt bleibt.

Es kann sein, dass ihr diese Geschichten beim ersten durchlesen überzeichnet findet. Das ist so beabsichtigt. Wir glauben, dass es hilfreich ist, scharfe Kontraste zu nutzen, um die Wirkungsweise veränderter Rahmenbedingungen klar herauszuarbeiten. Die Geschichten wollen nicht Literatur, sondern Arbeitsunterlagen sein. Die plastische Schilderung von alltäglichen Situationen, die plötzlich starkes Konfliktpotential zeigen erleichtert es, eigene Problemlagen als menschlich und damit „normal“ zu verstehen. Die harmonische Auflösung im zweiten Teil unterstützt, auch im Sinne einer Vision, einen unserer Grundgedanken: dass vermeintlich kleine „Kursänderungen“ im Umgang miteinander die Beziehungsqualität eines Paares dramatisch – im positiven Sinne – und nachhaltig verändern.

Manchmal verwenden wir, leicht abgeändert, eine Geschichte in zwei Lernbriefen zu unterschiedlichen Themen. Der Grund dafür ist, dass je nach Sichtweise ein anderes (Konflikt-) Thema in den Vordergrund gerückt werden kann. Denn Beziehungen gleichen Netzwerken, in denen Themen eng miteinander verwoben sind.



Die Liebe lernen

Der Grund, warum wir euch mit „du“ ansprechen, ist, dass wir euch gleichsam einladen, gemeinsam mit uns aus den Erfahrungen anderer zu lernen. Das ist etwas, was in einer vernetzten Welt auch über das Internet möglich ist. Der Charakter unseres gemeinsamen Unterfangens bleibt aber, dass wir für ein persönliches Thema einen persönlichen Rahmen schaffen wollen - und darum haben wir diese persönliche Anrede gewählt.

Wir haben die Möglichkeit eines Gästebuch-eintrages für euch geschaffen. So wollen wir sicherstellen, dass alle, die sich mit ihren Fragen und Erkenntnissen an uns wenden möchten, das tun können und darüber hinaus andere Menschen, die auch mit den Lernbriefen arbeiten, von euren Gedanken profitieren können.

Wer sind nun diese Menschen? Wir glauben, dass dieses Angebot für diejenigen interessant ist, die das Internet als Informations- und Weiterbildungsinstrument schätzen, die eine Arbeit an der eigenen Beziehung(sfähigkeit) als wichtig erkennen und die zeitliche und örtliche Flexibilität schätzen. Wir glauben, dass dieses Angebot für Frauen und Männer gleichermaßen sinnvoll und wichtig ist.

Wir „unterstellen“ bei diesem und allen anderen unserer Projekte die fundamentale Notwendigkeit der Gleichwertigkeit der Geschlechter. Aus diesem Grund sind die Lernbriefe sprachlich so gestaltet, dass sie abwechselnd bei allgemeinen Aussagen entweder die weibliche oder die männliche Form verwenden.

Aus unserer Sicht sind die Lernbriefe eine der besten Möglichkeiten, die wir kennen, um im eigenen Tempo und mit Gewinn an der eigenen Beziehung zu arbeiten.

Die ersten 14 Lernbriefe behandeln Grundregeln, die euch dabei helfen, einen Ansatzpunkt zur Auflösung der häufigsten Partnerschaftskonflikte zu finden.

In jeder „normalen“ Beziehung gibt es diese Konflikte, die gelöst werden wollen. Unsere Erziehung oder die Vorbilder, die uns in unserem sozialen Umfeld zur Verfügung stehen, bereiten uns darauf aber kaum vor. Nur selten treffen wir auf Menschen, die uns klar vermitteln können, wie sie ein bestimmtes Thema erfolgreich lösen - und warum.

Deswegen haben wir eine Übersicht der Lernbriefe erstellt und sie darin auch inhaltlich so beschrieben, dass ihr eure im Moment besonders wichtigen Themen klar erkennen und dem jeweiligen Lernbrief zuordnen könnt. Es macht Sinn, diese zuerst zu wählen und miteinander zu bearbeiten. Es stellt bereits einen Schritt zur Lösung eines Konfliktes dar, wenn ihr mit eurer Partnerin gemeinsam jenen Lernbrief aussucht, der am ehesten zu eurer Situation passt und das im Moment für euch wichtigste Thema behandelt.

Was kann es bedeuten, wenn du merkst, dass die Umsetzung aber nicht gelingt?

Nach unserer Erfahrung benötigt jegliche Veränderung Zeit. Auch die Zeitspanne, während derer wir uns an ein – wenn auch unbefriedigendes - Muster gewöhnt haben, spielt eine Rolle: Selbst wenn wir erkannt haben: So funktioniert es nicht, wir wollen das ändern! spielt die „Macht der Gewohnheit“ eine wichtige Rolle: Je länger wir das bisherige Muster und die damit zusammenhängenden Überzeugungen verwendet haben, umso länger kann der Veränderungsprozess dauern.



Die Liebe lernen

Wenn dir trotz besserer Überzeugung aber **auf Dauer** die Umsetzung nicht gelingt, so kann das daran liegen, dass es einen unbewussten „Einwand“ dagegen gibt, erfolgreich, zufrieden oder glücklich sein zu dürfen.

Die Lernbriefe 30 und folgende werden sich mit diesen Themen beschäftigen (voraussichtlich ab dem 3. Quartal 2010).

Über die Struktur der Lernbriefe:

Wir haben einen einheitlichen Aufbau mit folgenden Elementen gewählt:

- Drei Beispielgeschichten erschließen die Struktur von Partnerschaftsproblemen und helfen, Quellen möglicher Verletzungen erkennen zu lernen.
- Fragen laden dazu ein, das Kernproblem auch philosophisch zu ergründen.
- Die Beziehungsregel – oder Regel der Liebe – des Kernproblems wird benannt und so erklärt, dass ihre tiefere Bedeutung sichtbar wird.
- Das führt dazu, dass ihr klar erkennen könnt, warum das Überschreiten dieser Regel zu Verletzung und Konflikt führen wird.
- Die Beispielgeschichten werden im Lichte der angewendeten Beziehungsregel neu aufgerollt. Oder anders formuliert: Wir gehen zurück an den Start und schreiben die Geschichten neu, indem wir durch eine „neue Brille“ sehen.
- Die Grenzbereiche der Beziehungsregel werden ausgelotet, um das Thema zu vervollständige und abzurunden.
- Als Anregung für die gemeinsame Umsetzung dienen Überlegungen von uns dazu, was euch aus unserer Sicht in eurem Veränderungsprozess behindern und was euch helfen kann.

Ihr könnt die Reihenfolge der Lernbriefe 1 bis 18 frei wählen und sie gemäß euren eigenen Bedürfnissen abrufen. Die Lernbriefe 20 bis 30 sind Folge-Lernbriefe. Sie vertiefen die Themen der Lernbriefe 1 bis 18 und bauen darauf auf, dass diese Inhalte bereits erarbeitet und erlernt wurden.

Copyright:

Dieses Dokument ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Durch den Kauf und den Erhalt dieses **Lernbriefes** verpflichtet ihr euch, diesen nur zum persönlichen Gebrauch zu nutzen. Die Weitergabe an Dritte ist untersagt. Die Nutzung dieses **Lernbriefes** außerhalb des privaten Bereichs ist untersagt. Zuwiderhandlungen werden strafrechtlich verfolgt.



2 Unser Alltag ist eine Herausforderung für unsere Beziehung

Beispiel 1:

Susanne und Siegfried

Susanne und Siegfried sind seit 10 Jahren verheiratet. Sie haben 2 Söhne: Maximilian (7) und Maurizio (6). Während Susanne als Chefsekretärin arbeitet und damit die Familie ernährt, ist Siegfried Zuhause und managt den Alltag. Er hatte ursprünglich Politologie studiert, aber irgendwann erkannte, dass er in diesem Bereich nicht arbeiten konnte: Zu viel Stress, zu viele Konflikte und zu wenig Bereitschaft, diese konstruktiv zu lösen. Auf Stress reagiert sein Körper sofort mit Übelkeit und starken Kopfschmerzen. Also hatten sie diese zumindest in ihrem Bekanntenkreis eher unübliche Aufgabenteilung beschlossen. Siegfried wuchs in seine Aufgabe im Lauf der Jahre immer besser hinein und jetzt, da die Kinder größer waren, findet er auch zunehmend Zeit für seine „heimliche Leidenschaft“, wie er es augenzwinkernd selbst nennt: das fotografieren. Der einzige Wermutstropfen dabei ist: Es ist ein teures Hobby. Deswegen hat er schon seit längerem einen Nebenerwerb aufgebaut, der ihm etwas Geld bringt. Er schreibt sehr gut und hat sich mittlerweile als Ghostwriter für Autobiografien von Menschen mit besonderen Lebensschicksalen einen Namen gemacht. Mit diesem Geld hat er im Lauf der Zeit seine Fotoausrüstung verfeinert und ist heute recht zufrieden damit. Fast könnte man sagen, dass er eine Profiausrüstung hat.

Diesmal möchte er ein besonders lichtstarkes Porträtobjektiv kaufen, das natürlich recht teuer ist – knapp 2000 Euro hat sein Vertrauenshändler ihm beim letzten ihrer zahlreichen Gespräche genannt.

Siegfried hat seiner Susanne bisher nichts verraten, denn er möchte sie damit überraschen.

Als Susanne schließlich das gute Stück ein paar Wochen später zu Gesicht bekommt und in Erfahrung bringt, wie viel es gekostet hat, kann sie sich nicht mehr beherrschen. „Sag mal, spinnst du? Glaubst du, wir haben Geld, um es aus dem Fenster zu schmeißen? Du weißt doch, dass unsere Polstergarnitur im Wohnzimmer erneuert werden muss. Das Auto muss noch diesen Monat in die Werkstatt und das wird auch teuer, wie du wissen müsstest. Und du gibst so viel Geld für dein elendes Hobby aus! Werd doch endlich erwachsen!“

Siegfried spürt, wie die Wut in ihm aufsteigt. Er fühlt sich ungerechtfertigt kritisiert, schließlich hat er das Geld ja selbst verdient! „Wieso schreiest du mich eigentlich an! Ich tu sowieso, soviel ich kann. Ich manage den Haushalt und die Kinder. Und das neben meinem Job! Lass mir doch meine kleinen Freuden. Es ist schließlich mein Geld das ich da ausgegeben habe, nicht deins!“

Der Streit eskaliert und beide sind jetzt verletzt und beleidigt. Susanne fühlt sich nicht verstanden und Siegfried fühlt sich ungerechtfertigt kritisiert.



Beispiel 2:

Heike und Ewald

Ewald atmet einmal tief durch, bevor er aussteigt und sein Auto abschließt. Wenigstens hat er einen Parkplatz vor dem Haus gefunden – was für ein Tag! Missmutig klemmt er einen Stapel Papiere unter dem linken Arm fest, damit er die Haustür aufschließen kann. Er braucht endlich einen anderen Job. Es wird immer unerträglicher. In seinem Team – er spürt, wie wütend er ist: Team: lachhaft! Eine Gruppe von drei Mitarbeitern, die formal gleichgestellt sind, aber in Wahrheit haben sich seine sogenannten Kolleginnen von Anfang an gegen ihn solidarisiert. Drücken ihm die ungeliebte Arbeit auf und stecken dann wie selbstverständlich die Anerkennung ihrer „Teamarbeit“ ein! Und er kann sich gegen die beiden einfach nicht behaupten. Nicht mit Freundlichkeit, nicht damit, dass er konstruktiv auf sie zugeht. Nicht einmal das moderierte Gespräch, das er schließlich, völlig entnervt, vor zwei Monaten endlich durchgesetzt hat, konnte an diesem Status quo irgendetwas ändern. Und heute wieder ein Eklat. Er fühlt sich ausgelaugt und mit den Nerven ziemlich am Ende. Wütend rüttelt er am Türschloss, das schon wieder klemmt. Tief ausatmend schließt er schließlich die Wohnungstür hinter sich, legt den Papierstapel auf die kleine Konsole und verstaut die restlichen Sachen an der Garderobe.

„Hallo Schatz!“ tönt es ihm aus der Küche entgegen. Heike erscheint lächelnd im Türrahmen. Ach der Arme, denkt sie mitfühlend nach einem kurzen Blick auf Ewalds sorgenvolles Gesicht. „Na, kein so guter Tag heute, hm?“ fragt sie und umarmt ihren Mann kurz. Der winkt ab. „Das übliche. Ich wasch mir nur rasch die Hände, dann können wir essen.“ Ewald dreht sich um Richtung Badezimmer. „Du kannst dir ruhig Zeit lassen, ich hab eben erst mit dem Kochen begonnen!“ Ewald hält mitten in der Bewegung inne. Sein Blick ist irritiert, gereizt: „Ich dachte, wir wollten essen, wenn ich nach Hause komme?“

Ich hab dir doch gesagt, dass ich heute noch diese blöde Studie durchgehen muss und dazu brauche ich sicher zwei Stunden! Wir hatten doch telefoniert!“ Heike zuckt mit den Schultern: „Ich wusste nicht, dass da eine halbe Stunde auf oder ab so eine große Rolle spielt. Du kannst ja vor dem Essen schon mal anfangen.“ „Na klar! Damit ich dann gleich wieder aufhöre, wenn ich so richtig eingestiegen bin! Großartige Idee! Danke für die Unterstützung!“

Jetzt ist Heike verletzt. Sie weiß um Ewalds angespannte berufliche Situation. Seit Monaten drehen sich viele ihrer Gespräche darum, wie er zu einer Lösung dafür kommen könnte. Schließlich hatte er in einer ihrer Beratungen eingesehen, dass er sich wohl oder übel einen neuen Job würde suchen müssen. Sie hat Verständnis und sie liebt ihren Mann. Aber langsam nervt es sie auch, dass sich dieses Problem so ewig hinzieht – schließlich besteht das Leben doch nicht nur aus Arbeit! Ihre Stimme ist gereizt, als sie antwortet: „Vielleicht gibt es ja bei mir auch gute Gründe für das, wie ich will, dass die Dinge laufen, hast du dir das schon mal überlegt? Bei aller Liebe, aber lass deinen Frust dort aus, wo er hingehört!“ Mit diesen Worten knallt sie eine Pfanne auf den Herd.

Der Rest des Abends verläuft weitgehend schweigsam. Ewald ist wütend: Weil er bis spät nachts über seinen Papieren sitzen wird und weil ihm Heike klar sagt, dass er nicht einmal einfache Kommunikationsregeln beherrscht wie die, den richtigen Adressaten für seine Empfindungen zu wählen. Toll. Das hat er gerade noch gebraucht!

Heike ist verletzt, weil Ewald ihr durch die Blume zu verstehen gibt, dass sie ihn nicht optimal unterstützt – eigentlich eine Frechheit angesichts der Tatsache, wie bereitwillig, einfühlsam und konstruktiv sie ihm all die Monate zur Seite gestanden hat.

Angespannt gehen sie schließlich kurz vor Mitternacht ins Bett.



Beispiel 3:

Peter und Karl

Peter Schreiber hat seit 6 Wochen an einem Fachkonzept gearbeitet. Gestern stellte er es fertig und überreichte es auch gleich seinem Vorgesetzten. Heute Morgen kommt Peter das erste mal seit Wochen entspannt und gut gelaunt ins Büro in der berechtigten Annahme, dass sein Chef Karl Wutrecht sein Fachkonzept gelesen und für gut befunden hat. Als er ankommt, wird er sofort zu seinem Chef gerufen. Dieser sieht ihn beim Eintreten mürrisch an und legt sofort los: „Mensch Schreiber, was haben Sie sich denn dabei gedacht, so was zu liefern!“ Gleichzeitig schlägt er mit einem Stoß Papier, offensichtlich das fragliche Fachkonzept, auf seinen Schreibtisch. „Das kann man ja niemandem zumuten - am allerwenigsten unseren Kunden. Das ist viel zu kompliziert beschrieben, das versteht ja keine Sau!“

Peter ist wie vom Donner gerührt. Er versteht seinen Chef nicht. Natürlich ist das Thema hochkomplex und es musste entsprechend beschrieben werden! Er schluckt und fühlt sich über Wutrechts derbe Wortwahl auch gekränkt, was durchaus in seinem Tonfall mitschwingt, als er antwortet: „Das ist ja auch nicht für eine Sau! Sondern für jemanden, der sich mit diesem Thema beschäftigen soll!“

„Wollen Sie damit sagen, dass ich zu blöd für dieses Thema sein könnte?“ „Nein, natürlich nicht. Nur muss man sich mit dem Thema ausführlicher beschäftigen, um es zu verstehen.“ „Also könnte ich doch zu blöd sein, weil ich nicht akzeptieren will, dass ich ein extra Studium brauche, bevor ich ein Konzept verstehen kann?“

Wie zwei Streithähne stehen sie einander gegenüber. Halt jetzt bloß die Klappe – schießt es Peter durch den Kopf. Er nickt einmal stumm und verlässt fluchtartig den Raum. Immerhin ist noch so viel Wut in ihm, dass die Tür beim Schließen unsanft knallt.

Erschütternd sitzt er wenig später an seinem Schreibtisch und versucht, seine Gedanken zu ordnen. Er macht sich Sorgen: War die ganze Arbeit umsonst gewesen?

Auch sein Chef macht sich Sorgen: Was soll er bloß am nächsten Tag seinem Kunden geben? Dieses Konzept konnte man nicht wirklich dem Kunden gegenüber vertreten! Schreibers Arbeit mag brilliant sein, aber das Papier ist unverständlich! Und sein Mitarbeiter hat es nicht einmal der Mühe Wert gefunden, sich mit seinen Einwänden auseinanderzusetzen! Karl Wutrecht ist wütend.



3 Ein paar grundsätzliche Gedanken

Liebe und Beziehung – was ist das eigentlich?

Kennst du/ kennt ihr solche oder ähnliche Szenen?

| | | |
|-----------------------------|--|-------------------------------|
| Ja <input type="checkbox"/> | | Nein <input type="checkbox"/> |
| | | |
| | | |

Ist es überhaupt gerechtfertigt, jemanden - also auch den Partner - zu kritisieren?

| | | |
|-----------------------------|--|-------------------------------|
| Ja <input type="checkbox"/> | | Nein <input type="checkbox"/> |
| | | |
| | | |

Ist es nicht natürlich, sich entsprechend zu „verteidigen“, wenn man kritisiert wird, auch auf die Gefahr hin, dass sich die Situation noch mehr verschlechtert?

| | | |
|-----------------------------|--|-------------------------------|
| Ja <input type="checkbox"/> | | Nein <input type="checkbox"/> |
| | | |
| | | |

Gäbe es Alternativen zu Kritik?

| | | |
|-----------------------------|--|-------------------------------|
| Ja <input type="checkbox"/> | | Nein <input type="checkbox"/> |
| | | |
| | | |

Gibt es andere Möglichkeiten auf Kritik zu reagieren, als „zurückzuschlagen“ bzw. sich zu wehren?

| | | |
|-----------------------------|--|-------------------------------|
| Ja <input type="checkbox"/> | | Nein <input type="checkbox"/> |
| | | |
| | | |

War das Verhalten von Peter (Beispiel 3) seinem Chef gegenüber sinnvoll?

| | | |
|-----------------------------|--|-------------------------------|
| Ja <input type="checkbox"/> | | Nein <input type="checkbox"/> |
| | | |
| | | |

Gäbe es eine Möglichkeit für Peter, seine Arbeit von 6 Wochen zu retten?

| | | |
|-----------------------------|--|-------------------------------|
| Ja <input type="checkbox"/> | | Nein <input type="checkbox"/> |
| | | |
| | | |

Würden wir auf Kritik völlig verzichten, wüssten andere Menschen nicht, wie wir zu einem Problem stehen.

| | | |
|-----------------------------|--|-------------------------------|
| Ja <input type="checkbox"/> | | Nein <input type="checkbox"/> |
| | | |
| | | |

Ohne Kritik von außen haben andere keine Motivation, ihr Verhalten zu hinterfragen und zu verändern.

| | | |
|-----------------------------|--|-------------------------------|
| Ja <input type="checkbox"/> | | Nein <input type="checkbox"/> |
| | | |
| | | |

Kritik ist nötig, um sich zu entwickeln. Ohne Kritik würden wir in Selbstzufriedenheit versinken.

| | | |
|-----------------------------|--|-------------------------------|
| Ja <input type="checkbox"/> | | Nein <input type="checkbox"/> |
| | | |
| | | |

Bevor du/ ihr weiter lest, bitten wir euch, diese Fragen gemeinsam und gründlich zu bedenken unter der Vorstellung, wie Menschen, die sich **gegenseitig wertschätzen**, miteinander umgehen würden.

Lasst euch ruhig damit ein paar Tage Zeit – dann lest weiter.



4 Regeln für einen liebevollen Umgang mit Kritik

Wir sind der tiefen Überzeugung, dass einen anderen Menschen zu kritisieren eine destruktive Verhaltensweise ist, die letztlich beiden Beteiligten Schmerz zufügt: Indem sie sich im Innersten unverstanden und nicht wahrgenommen fühlen als das, was und wer sie sind. Indem sie sich und ihre Überzeugungen abgewertet und nicht ernst genommen fühlen. Indem sie das Gefühl bekommen, dass der jeweils andere sich nicht die Mühe macht, wirklich zuzuhören und das Gehörte auf sich wirken zu lassen.

Sechs grundsätzliche Überlegungen zum Thema Kritik möchten wir an dieser Stelle mit dir teilen, die einem neuen Umgang mit Kritik, wie wir ihn dir anbieten, zugrunde liegen:

- Kritik – und zwar jede Kritik - ist ein Angriff auf die kritisierte Person.
- Es ist sinnvoll, dass der Kritisierte sich vor den Verletzungen eines solchen Angriffs schützt.
- Wenn du einen anderen Menschen kritisierst, tust du das aus sehr unterschiedlichen, menschlich verständlichen Gründen wie beispielsweise: Du selbst fühlst dich unwohl, unausgeglichen und innerlich angespannt, weil du
 - selbst kürzlich verletzt wurdest.
 - ein selbst gewähltes Ziel nicht erreicht hast und deshalb unzufrieden bist mit dir.
 - Sorgen hast, die vielleicht mit dem Kritik-Thema nur wenig oder auch gar nichts zu tun haben, dich aber stimmungsmäßig beeinflussen.
- Das genannte Kritik-**Thema** ist im Regelfall berechtigt und bedarf somit einer Lösung.

- Da Kritik einerseits immer verletzt und andererseits zu Streit führt, wählen wir besser eine Alternative, die dem Thema Rechnung trägt, aber eine gänzlich neue Form darstellt (vgl. Lernbrief 10, 22).
- Wir entscheiden uns dagegen, einen Streit zu führen, wenn wir kritisiert werden.

Schritte des liebevollen Umgangs mit Kritik:

1. **Wende dich deinem Gesprächspartner zu**, und zwar innerlich ebenso wie äußerlich (vgl. Lernbrief 15).
2. **Höre zu, um zu verstehen**, worum es deinem Gesprächspartner geht.
3. **Stimme dem zu, was du als seine Hauptaussage verstanden hast** – du kannst davon ausgehen, dass das Thema wichtig und sinnvoll ist, wenn auch die **Form** nicht bestmöglich gewählt ist. Folge deinem Gesprächspartner gedanklich so offen und unvoreingenommen, dass du ihm auch einen Grund für deine Zustimmung nennen kannst. Welche Wirkung hat das auf deinen Gesprächspartner und auf den weiteren Verlauf eures Gesprächs? Der andere fühlt sich gehört und Ernst genommen. Das Gespräch und die Energie, die in der Kritik steckt, richten sich auf ein bestimmtes Thema – und weg von dir als Mensch. Erst dieser Wechsel der Ebene ermöglicht es euch überhaupt, Streit und Verletzungen zu vermeiden und einen Punkt zu erreichen, ab dem ihr gemeinsam nach einer Lösung suchen könnt. Solange der Modus „Angriff“ bestehen bleibt und damit die Integrität eines Menschen attackiert wird, ist das nicht möglich.



4. **Bringe deine Anerkennung dafür zum Ausdruck**, dass dein Gesprächspartner sich mit dieser Kritik an dich gewendet hat. Wenn diese Kritik an Dritte gegangen wäre, hättest du keine Möglichkeit, direkt und konstruktiv damit umzugehen. Du bedankst dich nicht für die Kritik, sondern dafür, dass dein Gesprächspartner auf dich zugekommen ist. Vielleicht bringst du deinen Dank in diesen oder ähnlichen Worten zum Ausdruck:

- „Danke, dass Sie mich darauf aufmerksam gemacht haben, dass“
- „Danke, dass Sie damit zu mir gekommen sind.“
- „Vielen Dank, dass du etwas ansprichst, was offensichtlich zwischen uns steht!“
- „Ich bin froh, dass du das erwähnst ...“

Es wird dir leicht fallen, diesen Schritt zu tun, wenn du dir ins Bewusstsein rufst, dass die Aussprache dieser Kritik dir eine gute und wichtige Chance gibt, die Beziehung zu deinem Gesprächspartner zu verbessern. Was sich also zunächst wie ein Angriff angefühlt hat, dem wurde der Wind aus den Segeln genommen.

5. **Hinterfrage und erforsche das Thema des Wunsches** hinter der Kritik, um das es geht, möglichst genau: In den seltensten Fällen wird durch den Wortlaut der Kritik klar, was tatsächlich gewünscht wird. Somit besteht nun deine Aufgabe darin, herauszufinden, welches Anliegen, welcher Wunsch sich hinter der Kritik eigentlich verbirgt. Folgende Fragen sind Beispiele dafür, wie du dich auf die Suche nach dem verborgenen Wunsch hinter der Kritik machen kannst:
- „Was könnte ich tun, damit es anders läuft?“
 - „Was könnte ich verändern?“
 - „Was genau ist dein Wunsch, jetzt?“
 - „Was wünschst du dir, dass ich als Nächstes tue?“

Es ist wichtig, den Wunsch oder die Wünsche so zu hinterfragen, dass klar wird, was genau gewünscht wird und du eine innere Vorstellung davon gewinnst, wie du dich verhalten oder was du als Nächstes tun sollst.

6. **Antworte auf diesen Wunsch:** Ist der Wunsch für dich einsichtig und machbar, so kannst du entsprechend antworten. Ist es dir nicht möglich, diesen Wunsch zu erfüllen, hast du zwei Möglichkeiten: Du könntest diesen Wunsch anerkennen und mit einem eigenen Gegenwunsch verbinden, beispielsweise in der Form:
- „Ja, das könnte ich (das nächste mal) tun, wenn Sie mich mehr informieren, indem Sie, wenn ..., dann“
- Du kannst auch den Wunsch ablehnen. Ist das der Fall, ist es für deine Beziehung zu deinem Gesprächspartner wichtig, genau zu erklären, warum es dir nicht möglich ist, diesen Wunsch zu erfüllen. Und vielleicht fällt dir eine Alternative ein, die du anbieten kannst?

Nutzt möglichst viele Gelegenheiten, um diese Form des liebevollen Umgangs mit Kritik zu **üben**. Selbst wenn ihr diese Übung als Spiel betrachtet und erlebt, werdet ihr dabei viel voneinander und miteinander lernen.

Ihr könnt jeweils die Rollen so wechseln, dass ihr abwechselnd die kritisierende Person und diejenige Person seid, die liebevoll auf diese Kritik eingeht.

Ihr könnt auch spielerisch in die Rollen bestimmter Personen in einem bestimmten Kontext „hineinschlüpfen“, die einer von euch erlebt oder miterlebt hat und damit den „Ernstfall“ üben.

Lasst euch überraschen!



5 Die Bedeutung für die Beziehung

Die übliche Form des Umgangs mit Kritik ist die, sich zu wehren, sich zu rechtfertigen oder mit eigener Kritik „zurückzuschlagen“. Meist entwickelt sich aus einem solchen „Schlagabtausch“ Streit, der damit endet, dass beide Seiten verletzt sind. Die Folge dieses Umgangs mit Kritik-Themen ist zunehmende Entfremdung.

Liebevoll mit Kritik umgehen zu lernen, ebnet den Weg, **um in der betroffenen Beziehung, sei sie geschäftlicher oder privater Art, mehr Verständnis füreinander zu gewinnen**. Daraus entwickeln sich Nähe und Vertrauen ineinander. Beide Gesprächspartner dürfen erleben, dass ihre unterschiedlichen Sichtweisen, Bedürfnisse und Einstellungen wahrgenommen, wertgeschätzt und bedacht werden. Und das, obwohl sie sich zunächst außerstande sahen, ihr Anliegen konstruktiv zu formulieren.

Betrachten wir die Auswirkungen, die ein neuer und liebevoller Umgang mit Kritik auf beide Beteiligte hat, zeigt sich folgendes Bild:

Der Mensch, der kritisiert wurde, gewinnt seine Bewegungsfreiheit zurück. Er ist nicht wehrloses Opfer eines Angriffes, sondern **aktiver Mit-Gestalter** einer schwierigen Gesprächssituation, der willens und fähig ist, Alternativen für problematische Ausgangssituationen auf den Weg zu bringen, indem er

- das Kritik-Thema bejaht
- sich für diese Rückmeldung bedankt und sie damit inhaltlich wertschätzt
- den Wunsch hinterfragt und damit die wahre Absicht „hinter“ der Kritik ergründet

- wählen kann, wie er auf diesen Wunsch eingeht:
 - Er kann den Wunsch erfüllen.
 - Er kann ihn unter bestimmten Bedingungen erfüllen, das heißt er äußert einen „Gegenwunsch“.
 - Er kann ihn mit einer entsprechenden Begründung ablehnen und dennoch einen positiven Schlusspunkt setzen.

Der Mensch, der seinen Gesprächspartner kritisiert hat, gewinnt an Orientierung. Durch den Umgang, den sein Gegenüber wählt, erschließt sich ihm vielleicht erst das eigentliche Thema in seiner ganzen Tiefe und er macht die Erfahrung, dass sein prinzipielles Anliegen nicht nur gehört und verstanden, sondern darüber hinaus auf eine Art weiterentwickelt wird, die beiden Beteiligten einen respektvollen, wertschätzenden und kreativen Umgang mit einem schwierigen Thema möglich macht.

Beide Beteiligte erfahren sich somit gänzlich neu als Menschen, die gelernt haben, Streit in seiner Destruktivität aus ihrem Repertoire der Beziehungsgestaltung zu entlassen. Sie erleben sich als Menschen, die Streit auch nicht mehr - wider besseres Empfinden - durch Schweigen oder Unterordnung vermeiden aus Angst, keine Lösungen zu finden, die beiden Beteiligten gerecht werden, eine „Strategie“, die aber ihre Integrität verletzt, weil sie ihren ureigensten Wünschen und Anliegen nicht Ausdruck verleihen. Sie erleben sich als Menschen, denen es als gleichwertige Persönlichkeiten gelingt, eine kontroverse Ausgangssituation mit hohem Verletzungspotential in eine Plattform für den Zuwachs an Nähe und gegenseitigem Vertrauen zu verwandeln.



6 Das tägliche Leben neu gestalten

Beispiel 1:

Susanne und Siegfried

Als Susanne schließlich das gute Stück ein paar Wochen später zu Gesicht bekommt und in Erfahrung bringt, wie viel es gekostet hat, kann sie sich nicht mehr beherrschen. „Sag mal, spinnst du? Glaubst du, wir haben Geld, um es aus dem Fenster zu schmeißen? Du weißt doch, dass unsere Polstergarnitur im Wohnzimmer erneuert werden muss. Das Auto muss noch diesen Monat in die Werkstatt und das wird auch teuer, wie du wissen müsstest. Und du gibst so viel Geld für dein elendes Hobby aus! Werd doch endlich erwachsen!“

Siegfried fühlt sich von Susanne kritisiert. Nachdem er sich aber vor kurzem mit einem Lernbrief zum Thema Umgang mit Kritik beschäftigt hat, gelingt es ihm, seine erste aufbrausende Reaktion nicht sofort auszuleben. Er atmet stattdessen tief durch und nickt: „Ja, Susanne, du hast Recht, eigentlich habe ich mir das selber schon gesagt. Ich habe mich selbst gefragt, wie ich dazu komme mir so etwas zu kaufen, gerade dann, wenn wir andere größere Ausgaben machen müssen.“ Dabei blickt er seine Frau offen an.

Susanne ist perplex. Das hat sie nicht erwartet, dass Siegfried ihr so offen Recht gibt - und das, nachdem sie ihn schon massiv kritisiert hat, das muss sie zugeben. Bisher hat er sich in einer solchen Situation gewehrt und zurückgeschlagen - heute nicht. Zunächst ist sie sprachlos.

Also macht Siegfried den nächsten Schritt: „Susanne, was kann ich tun, damit es zukünftig anders läuft?“

Susanne ist immer noch sprachlos, weil sie Siegfried so noch nie erlebt hat. Und jetzt fragt er sie auch noch, was sie sich in dem Zusammenhang wünscht. Deswegen sagt sie: „Ich merke, dass ich darüber denken muss, lass mir bitte bis morgen Zeit, um nachzudenken.“

„Natürlich Liebes, ich werde mir auch Gedanken machen, damit es zukünftig wirklich anders läuft. Streiten will ich nicht.“

Am nächsten Abend hat sie sich so weit gefasst und ihre Gedanken geordnet, dass sie Siegfried anspricht, während die Kinder in ihre Zimmer zu den Hausaufgaben entschwinden: „Siegfried, ich möchte, dass du in Zukunft solche Entscheidungen zusammen mit mir triffst - das ist in letzter Konsequenz mein dringender Wunsch an dich. Du bist gegenüber der Familie, diesem Haushalt, genauso verpflichtet wie ich auch. Dein Geld ist genauso unser Geld, wie mein Geld auch in diesem Haushalt verwendet wird. Solltest du das nicht wollen oder können, will ich die Beziehung mit dir nicht mehr. Denn ich kann nicht mit einem Mann leben, der hier nicht mitverantwortlich leben und handeln möchte.“

Siegfried ist wie vom Donner gerührt – das hat er nicht erwartet. Dass seine Susanne auch noch die Beziehung in Frage stellt, darauf war er wirklich nicht vorbereitet. Das will er auch nicht; auf keinen Fall. Er verspricht, darüber nachzudenken.

In dieser Nacht schlafen beide schlecht. Siegfried versucht, ehrlich mit sich zu sein. In gewisser Weise hat Susanne recht mit dem, was sie sagt: Er hat es sich bisher bequem gemacht und jetzt, wo die Kinder groß werden, vor allem für sich und seine Hobbys gelebt. Nun muss er sich entscheiden, ob er wirklich bereit ist, mit Susanne jede Entscheidung gemeinsam zu gestalten, selbst eine, die nur sein Hobby betrifft - oder wirklich seine Ehe und seine Familie zu riskieren. Am nächsten Abend sucht er nach Susanne und findet sie schließlich im Gästezimmer, wo sie die Blumen gießt. „Du hast Recht. Ich gebe zu, dass ich mich letztlich um die volle Mitverantwortung gedrückt habe und gerne unabhängig von euch entschieden habe.“



Die Liebe lernen

Du und die Kinder, ihr seid mir wichtig. Ich will dich nicht verlieren und auch nicht meine Familie. Ich bin bereit, auf deinen Wunsch - eigentlich auf deine Forderung - einzugehen. Ich kann dieses Objektiv wieder zurückgeben. Lass uns am Wochenende darüber sprechen, was wir mit dem Geld machen können.“

Susanne fühlt eine große Erleichterung. Sie liebt ihren Mann und der Gedanke, dass sie sich in ihm so getäuscht haben könnte, hatte ihr sehr weh getan. Behutsam setzt sie die Gießkanne ab: „Ich bin wirklich froh, dass du das so siehst. Alles andere wäre - egal. Lass uns am Samstagabend reden, ja?“ Siegfried nickt.

Sie nutzen den Abend dazu, zunächst ganz pragmatisch aufzulisten, woraus sich ihr durchschnittliches gemeinsames Monatseinkommen zusammensetzt. In eine neue Spalte schreiben sie die Ausgaben, die in naher Zukunft auf sie zukommen. Es fällt ihnen leicht, gemeinsam zu entscheiden, was welche Priorität hat. Auf Susannes Vorschlag hinstellen sie auch eine „Wunschliste“. Oben auf diese Liste setzt Susanne mit einem fragenden Seitenblick das Objektiv, das Siegfried sich gerne gekauft hätte. Er nickt zustimmend und streicht mit dem Finger leicht über ihren Handrücken. „Und du?“ „Hm. Im Moment fällt mir nichts ein, aber das kann ja noch kommen ...“

Beispiel 2:

Heike und Ewald

„Ich dachte, wir wollten essen, wenn ich nach Hause komme? Ich hab dir doch gesagt, dass ich heute noch diese blöde Studie durchgehen muss und dazu brauche ich sicher zwei Stunden! Wir hatten doch telefoniert!“ Heike zuckt mit den Schultern: „Ich wusste nicht, dass da eine halbe Stunde auf oder ab so eine große Rolle spielt. Du kannst ja vor dem Essen schon mal anfangen.“ „Na klar! Damit ich dann gleich wieder aufhöre, wenn ich so richtig eingestiegen bin! Großartige Idee! Danke für die Unterstützung!“ Jetzt ist Heike verletzt. Sie öffnet den Mund zu einer scharfen Erwiderung, überlegt es sich im letzten Moment aber anders. Vor kurzem erst hat sie begonnen, sich mit dem Thema Kritik zu beschäftigen. Eigentlich vor allem, um Ewald in seiner Situation im Büro vielleicht etwas raten zu können, was ihm wirklich helfen würde. Sie hat ihrem Mann noch gar nichts erzählt von dem Lernbrief, den sie im Internet entdeckt hat und nach kurzem Zögern dann auch gekauft hat. Es hatte sich noch nicht ergeben und jetzt gibt sie sich einen Ruck und beschließt, nicht spontan wie immer zu reagieren – indem sie ihrem Unmut über Ewalds verletzend Kritik freien Lauf lässt. Sondern, indem sie ausprobieren, was sie in diesem Lernbrief gelesen und verstanden hat.

Offen sieht Heike ihren Mann an. Sie glaubt, ihn zu verstehen: Im Büro fühlt er sich auf verlorenem Posten, trotz all seiner Bemühungen. Und jetzt fällt sie ihm auch noch in den Rücken, indem sie etwas bricht, was für ihn ein klares Versprechen war – nämlich das Essen fertig zu haben, wenn er kommt – während für sie das genaue Timing einfach nicht so wichtig war. „Du hast Recht.“ sagt sie schließlich ruhig. „Die Unterstützung, die du für heute Abend von mir wolltest, habe ich dir nicht gegeben. Das tut mir leid – mir war nicht klar, wie wichtig das für dich ist.“



Die Liebe lernen

Ewald wird schlagartig ruhiger. Er seufzt, hebt mit einem Ausdruck von Resignation die Arme: „Es ist blöd, ich weiß. Es ist nur, dass sie mir jetzt auch noch die Überarbeitung der Studie angehängt haben. So schnell konnte ich gar nicht schauen! Ich will das nur hinter mich bringen, verstehst du?“ Fragend schaut Ewald auf Heike, die ihn immer noch freundlich und aufmerksam ansieht. Heike nickt nachdenklich: „Ja, ich denke schon. Am besten wäre, wir essen gleich und dann kannst du zügig anfangen. Je schneller, desto besser, denn du machst es ja nicht gern, es ist nicht spannend sondern eher ein wenig wie –“

Sie sucht nach dem richtigen Wort „ – eine Niederlage, dass du es überhaupt machen musst?“ Ewald nickt, genau so fühlt es sich an. Er macht einen Schritt auf seine Frau zu: „Ich glaube du hast Recht. Und deswegen bin ich so geladen, dass ich wegen diesem blöden Abendessen so ein Theater mache.“

Sein Lachen klingt gequält und Heike schüttelt bestimmt den Kopf. „Ich bin froh, dass du mich wissen lässt, dass es dir schlecht geht, weil du dich nicht durchsetzen konntest heute. Ich will ja wissen, wie es dir geht, was du fühlst. Ich mache jetzt einfach ein paar Rühreier, das tut es auch, Hauptsache, du bringst diese Überarbeitung schnell hinter dich. Einverstanden?“ Ewald nickt. „Was kann ich sonst noch tun für dich heute? Magst du mir vor dem Schlafengehen noch ein wenig von deinem Tag erzählen?“ Ewald wirkt jetzt ganz gelöst. Er ist froh und dankbar, dass Heike ihn nicht gehörig zurechtgestutzt hat nach dem, wie er sie eigentlich wegen einer Lappalie angegriffen hat! Wie sie das hingekriegt hat, ist ihm allerdings ein Rätsel, er hätte das in seiner jetzigen Verfassung sicher nicht geschafft.

„Ich glaube nicht. Ich könnte nicht wirklich etwas Neues erzählen, es ist immer wieder die alte Leier, aber: Ich würde gern etwas von dir hören, was bei dir heute so los war. Oder einfach etwas, was du erzählen magst. Ich brauche ein paar ganz neue Impulse in meinem geplagten Hirn!“

„Gern! Sag mir einfach Bescheid!“ Sie umarmen sich kurz und Ewald drückt seiner Frau einen leichten Kuss ins Haar.



Beispiel 3:

Peter Schreiber hat seit 6 Wochen an einem Fachkonzept gearbeitet. Gestern stellte er es fertig und überreichte es auch gleich seinem Vorgesetzten. Heute Morgen kommt Peter frohgemut zur Arbeit, in der Hoffnung, dass sein Chef Karl Wutrecht, sein Fachkonzept gelesen und für gut befunden hat. Als er ankommt, wird er sofort zu seinem Chef gerufen. Dieser sieht ihn beim Eintreten mürrisch an und legt sofort los: „Mensch Schreiber, was haben sie sich denn dabei gedacht, so was zu liefern“. Gleichzeitig schlägt er mit einem Stoß Papier, offensichtlich das fragliche Fachkonzept auf seinen Schreibtisch. „das kann man ja niemanden zumuten - am allerwenigsten unseren Kunden. Das ist viel zu kompliziert beschrieben, das versteht ja keine Sau.“

Peter ist wie vom Donner gerührt, darauf war er nicht vorbereitet. Das war eindeutig eine massive Kritik seitens seines Chefs an seiner Person. Wie soll er denn jetzt reagieren? Er hat kürzlich ein Seminar besucht, bei dem ein sehr spezifischer Umgang mit Kritik gelehrt wurde, aber bisher hat er das nur mit seiner Freundin geübt. Sollte er das jetzt tatsächlich live anwenden? Nach kurzem Zögern beschließt er, ins kalte Wasser zu springen. Er muss auf jeden Fall versuchen, die 6 Wochen Arbeit an diesem Dokument zu retten. Er stellt sich in offener Körperhaltung seinem Chef gegenüber und erwiderte: „Ja, stimmt, gestern Abend habe ich mir das auch überlegt, ob es überhaupt zu verstehen ist, denn es ist ja ein sehr komplexes Thema.“ „Ja, eben, aber muss es denn auch so kompliziert beschrieben werden?“ Sein Chef fühlt sich verstanden, sein Atem wird ruhiger. Das bemerkt Peter aufatmend und er beschließt, diesen Rhythmus zu übernehmen. Er fragt: „Was schlagen Sie vor, um das Konzept zu vereinfachen? Was könnte ich dazu tun?“ Mit dieser Fragestellung und der Stimmung, die nun entstanden ist, mündet das Gespräch in eine ruhige gemeinsame Suche nach einer Lösung.

Da das Konzept, aus fachlicher Sicht vollständig und in all seiner Komplexität beschrieben werden muss, beschließen sie letztendlich, ein Kapitel voranzusetzen, das in die Thematik einführt. Dort werden die grundlegenden Überlegungen und fachlichen Verhältnisse vereinfacht dargestellt, die dann in den Folgekapiteln genauer erklärt werden.

Peter ist erstaunt und froh, dass er sein Fachkonzept und die damit verbundene Arbeit retten konnte, indem er den Mut hatte, etwas ganz neues einfach auszuprobieren. Diese Form mit Konflikten umzugehen hat wirklich was für sich. Das zusätzliche Kapitel wird er noch heute schreiben können, so dass er den Termin mit dem Kunden einhalten wird.



7 Jede Regel hat Grenzen, auch in der Liebe

Wir werden nicht von irgendjemandem kritisiert. Wenn wir kritisiert werden, so immer von Menschen, die uns in irgendeiner Weise nahe stehen. Je näher diese Beziehung ist, desto schmerzlicher und verletzender erleben wir die Kritik.

Gerade weil es nahe Beziehungen sind und wir - im Kontext unserer Lernbriefe - liebevoll darauf eingehen wollen, um die Beziehungen zu verbessern, zu vertiefen, zu entspannen, halten wir es für wichtig, Streit unter allen Umständen zu verhindern.

Der hier beschriebene Umgang mit Kritik erlaubt euch, unter Wahrung eures Selbstwertgefühles, konstruktiv mit Kritik umzugehen.

Bei einem unserer Workshops zu diesem Thema wurden wir gefragt, ob diese Form „authentisch“ sei bzw. ob nicht diese Vorgehensweise auf Kosten unserer Authentizität ginge.

Wir fragten zurück, was denn authentisch wäre, etwa einfach unseren verletzten Gefühle zu folgen und zurückzuschlagen? Oder gar einen „authentischen“ Streit zu führen? Dem anderen „unverblümt“ unsere Meinung zu sagen?

Wir sind davon überzeugt, dass Handeln dann authentisch ist, wenn es mit unseren inneren Überzeugungen, Werten und Prioritäten im Einklang ist: mit dem Wissen in unserem Kopf, mit den Überzeugungen in unseren Herzen und mit unseren Gefühlen im Bauch.

Deswegen ist es wichtig, sich **bewusst** zu sein, was wir im Kopf wissen und vor allem in unserem Herzen an Überzeugungen fühlen. Natürlich ist es so, dass, wenn wir kritisiert werden, wir uns (im Bauch) verletzt fühlen und deswegen wütend sind. Doch gerade diese Wut kann uns dazu verhelfen zu erkennen, dass hier eine Verletzung entstanden ist, die die Beziehung belastet. Also sollten wir möglichst rasch und liebevoll die Beziehung dabei unterstützen, diese Verletzung zu heilen, indem wir nach dem wahren Grund, dem dahinter liegenden Wunsch, der durch die Form des Kritisierens zunächst nur verzerrt zu ahnen ist, suchen.

Wir sind zutiefst davon überzeugt, dass ein liebevoller Umgang mit Kritik immer angewendet werden kann und dass eine Grenze im Sinne der Sinnhaftigkeit dieser Vorgehensweise nicht existiert. Liebevoll mit Kritik umgehen zu lernen ist die bessere Alternative. Besser, als sich verletzt zurück zu ziehen oder gar die schon bestehenden Verletzungen durch einen eskalierenden Streit weiter zu verschlimmern.



8 Weiter führende Überlegungen

8.1 Was uns daran hindern könnte, diese Regel der Liebe zu leben

Wir glauben dass, wann immer wir etwas vom Verstand her bejahen und dennoch merken, dass uns die Umsetzung nicht gelingen will, weil starke Emotionen uns buchstäblich „einen Strich durch die Rechnung machen“, unser Handeln von verborgenen gefühlsmäßigen und gedanklichen Mustern bestimmt wird.

Dazu gehören vor allem Befürchtungen, die tief in uns hausen und uns häufig nicht direkt zugänglich sind. Wenn es um den liebevollen Umgang mit Kritik geht, könnte die Befürchtung, ich könnte

unfähig oder ein **Versager** sein,

dazu führen, dass Kritik, die ja diese eigene Befürchtung direkt anspricht, als besonders schmerzlich empfunden wird. Die dann normale Reaktion ist, sich mit aller Kraft zu wehren oder zurückzuschlagen. Hätten wir tief in uns diese Befürchtung nicht, sondern wären wir davon überzeugt, dass wir alles andere als unfähig sind, sondern wie jeder Mensch Stärken und Schwächen haben, so würden wir eher darüber lachen können. Zumindest wären wir nicht tief verletzt.

Ein Beispiel:

Kritiker: „Mensch, dass du das nicht verstehen kannst, so beschränkt kann niemand sein!“

Jemand, der die obige Befürchtung hat, würde jetzt „an die Decke gehen“ und die Unterstellung, dumm und unfähig zu sein, die sich mit seinen eigenen innersten Ängsten deckt, vehement zurückweisen.

Jemand, der so eine Befürchtung nicht hat, würde beispielsweise sagen können: „Mach keinen Stress, erkläre es mir lieber!“ und dabei lachen können.

Nun gibt es eine ganze Reihe von einschränkenden Überzeugungen, die uns daran hindern, entspannt einer Kritik entgegen zu treten. Hier eine Übersicht über mögliche einschränkende Überzeugungen, die ein positives Menschenbild einengen und mit denen wir uns auf eine Art und Weise beschäftigen müssen, dass sie aufgelöst werden können – bevor wir überhaupt in der Lage sind, diesen neuen Weg des Umgangs mit Kritik zu beschreiten:

- Ich könnte wertlos / überflüssig / ein Nichts sein.
- Ich könnte verlassen / alleingelassen sein.
- Ich könnte kalt / herzlos / stur sein.
- Ich könnte schwach sein.
- Ich könnte böse / gemein sein.
- Ich könnte willensschwach / faul / feige sein.
- Ich könnte ausgeliefert / gefangen sein.
- Ich könnte falsch / verlogen sein.
- Ich könnte egoistisch / rücksichtslos sein.
- Ich könnte dumm / unterentwickelt sein.
- Ich könnte triebhaft / gefährlich sein.
- Ich könnte verdorben / verloren / schlecht sein.
- Ich könnte machtlos / hilflos sein.
- Ich könnte verrückt / pervers / naiv / blöd sein.

Wenn du diesen Lernbrief mit deinem Partner oder deiner Partnerin durcharbeitest, empfehlen wir euch, euch eingehend und wertfrei mit dieser Liste zu beschäftigen. Denn es gibt wenige Menschen, die gänzlich frei sind von Befürchtungen, die ihr gutes, positives Selbstbild untergraben, was dazu führt, dass Anstrengungen, die eigenen Beziehungen glücklich und harmonisch zu gestalten, nachhaltig blockiert werden. Die Schlüsselbeziehung im Leben ist nämlich die Beziehung zu sich selbst und wir können – bei aller guten Absicht und bei allem aufrechten Bemühen – anderen Menschen nur das zugestehen, was wir uns selbst zugestehen.



8.2 Was uns dabei hilft, diese Regel der Liebe zu leben

Was ist das Gegenteil einer Befürchtung wie „Ich könnte unfähig sein.“? Was weiß jemand über sich, der nicht die Befürchtung hat, er könnte unfähig oder ein Versager sein? Glaubt er daran, er sei intelligent oder klug? Das wäre zu kurz gegriffen, denn wir könnten uns einen noch intelligenteren oder klügeren Menschen vorstellen.

Stellen wir uns vor, dass wir unseren letzten Weg gegangen sind, vor unserem Grab stehen und Rechenschaft über unser Leben ablegen. Würde die Frage „War ich klug genug oder war ich eher dumm?“ relevant sein? - Eher nicht.

Würde die Frage „Habe ich geliebt und wurde ich geliebt?“ relevant sein? - Eher schon.

Wir sind der Überzeugung, dass, wenn wir uns bewusst mit der Liebe beschäftigen, die wir mit unseren Liebsten, unserer Familie, unseren Mitmenschen teilen, unsere Befürchtungen keine entscheidende Rolle mehr spielen.

Wir sind der Überzeugung, dass, wenn wir uns bewusst mit der Liebe beschäftigen, wir neue, tragfähige, konstruktive Überzeugungen gewinnen werden:

- Liebe ist größer als alles andere.
- Jeder Mensch ist eine Bereicherung.
- Lieben alleine macht tief glücklich.
- Jeder Mensch weiß im Innersten um die Liebe.
- Es ist Sinn des Lebens, zu lieben.
- Lieben ist auch Entscheidungssache.

Würde die Befürchtung: „Ich könnte unfähig sein.“ angesichts dieser Überzeugungen noch eine zentrale, gestaltende Rolle in unserem (Beziehungs-) Leben spielen? Nein, wir glauben nicht.

Deswegen lehren uns viele spirituelle Schulen:

„Spiritualität ist bewusst zu lieben!“

So laden wir euch ein, in diesem Sinne eure Beziehungen zu sehen, weiter zu entwickeln und zu pflegen und euch dabei um die Bedeutung der Liebe darin immer bewusster zu werden!

