

KÖTER  
COACH

Super  
Berater



## **Kritik Kultur - Wenn es um wirkliche Streitpunkte geht**

In einem Konflikt oder Streit ist es oft schwer, sich an die Regeln zu halten, denn hier geht es zu Recht oft auf die persönliche Ebene. Plötzlich sind wir alle ganz schnell wieder im Kindergartenalter angekommen und hauen uns wütend gegenseitig Schäufelchen auf die Köpfe, in der tiefen Überzeugung, nur aus Notwehr zu handeln. Angefangen hat den Streit selbstverständlich immer der Andere. Mal ganz ehrlich, hast Du jemals einen Streit begonnen, also bist voll und ganz schuldig daran, dass Du Dich mit Irgendjemandem gestritten hast? Und in der Relation zu allen Streits, die Du bisher hattest, wie wahrscheinlich ist es, dass alle Anderen streitsüchtig sind und nur Du gefasst und sachlich in Notwehr warst?

Kritik zu erhalten, kann bei Dir eine Angst oder Wutreaktion hervorrufen, da sie vom Körper als Angriff wahrgenommen werden kann. Oder es war tatsächlich als Angriff und Beleidigung gemeint, was in unserem Körper genau das Gleiche auslöst, als würden wir körperlich bedroht werden. Unser Gehirn unterscheidet nicht zwischen körperlichen und verbalen Attacken, weswegen wir auch im Streit gefühlt um unsere Unversehrtheit kämpfen können, obwohl es ja bloß um Worte geht.

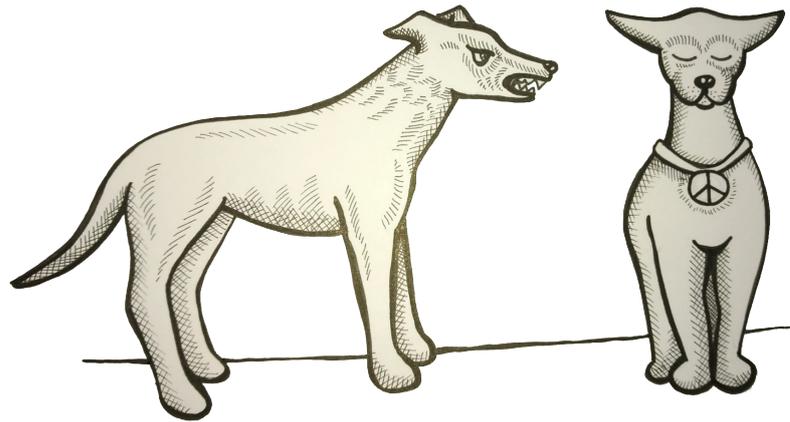
Offensive oder defensive Aggression, Flucht oder Starre können die intuitive Reaktion sein. Das ist völlig normal und Deinen Reaktionsmustern im Gehirn geschuldet. Um das zu überwinden brauchst Du etwas Zeit und tiefe Atemzüge, sowie die Möglichkeit wieder zurück auf eine sachliche Ebene zu finden.

Sich angegriffen zu fühlen, wenn wir kritisiert werden, gehört dazu. Wir möchten nichts falsch machen, wir möchten nicht negativ bewertet werden. Als soziale Lebewesen sind wir auf die Gruppe und den Kontakt zu anderen Menschen angewiesen. Das lernen wir bereits als neugeborene Babys, denn wenn wir nicht geliebt werden, sterben wir schlicht und ergreifend. Und zwar nicht nur, weil uns niemand füttert, sondern weil wir tatsächlich auf soziale Ansprache, Berührungen und Zuwendung angewiesen sind. Ohne Kontakt und Liebe sterben wir bereits als Säugling trotz ausreichender Ernährung. Geliebt zu werden ist also unsere erste, tiefgreifende und lebensentscheidende Erfahrung.

Und dazu sogar noch eine bedingungslose Liebe. Das bedeutet, obwohl wir erst einmal nichts Anderes tun, als unseren Eltern den Pullover vollzukotzen und sie vom Schlafen abzuhalten, lieben sie uns so sehr, dass sie ihr Leben für uns riskieren würden. Unsere pure Existenz macht uns wertvoll, ohne dass wir irgendetwas dafür leisten müssen. Bei Tieren nennen wir dieses Phänomen trocken „instinktgesteuertes Sichern des Fortbestandes der eigenen Art“, bei Menschen „bedingungslose Liebe“. Fakt ist, dass die Natur es so vorgesehen hat, dass Lebewesen, die später in sozialen Beziehungen stehen sollen, bereits als ganz kleine Babys die Erfahrung machen, dass Liebe das Wichtigste für ihren Fortbestand und ihr Glück

ist. Erst ab einem bestimmten Alter kommen die Themen „Ablehnung“ und „Durchsetzen eigener Interessen“ in unser Leben und wir müssen lernen, damit adäquat umzugehen. Lernen wir das nicht, so werden wir lebenslang Schwierigkeiten im Konflikt spüren. Entweder setzen wir uns so extrem durch, dass wir die Grenzen Anderer vergessen, oder lernen, uns lieber zurückzuziehen und herunterzuschlucken, weil Auseinandersetzung für uns den langfristigen Verlust von Liebe bedeutet. Vielleicht beenden wir auch einfach immer an einer bestimmten Stelle intensiver werdende Beziehungen. Der erste Fall wäre die sogenannte Kampfreaktion, die Zweite das Einfrieren und die Dritte die Flucht. Irgendwo dazwischen liegen wir alle mit unseren Gefühlen, alle ein bisschen gleich und alle ein bisschen unterschiedlich, je nach Erfahrungen und Genetik.

Die Meisten von uns empfinden aber Konflikte als etwas Unangenehmes, teilweise sogar Zerstörerisches und daran lässt sich arbeiten. Auch mit Deinen Kunden oder aber mit Kollegen kannst Du selbstverständlich in Konflikte kommen.



Manchmal kann die Angst vor diesen Konflikten sogar dazu führen, dass Du lieber die kleine, unbedeutende Hundetrainerin bleibst, die für einen Hungerlohn Allen gerecht wird und niemals erfolgreich, wohlhabend und berühmt wird. Einerseits ist da dann das Streben nach Mehr, andererseits verhindert die Angst vor der möglichen Auseinandersetzung das Erreichen Deiner vollen Größe. Denn natürlich steigt die Gefahr für Konflikte, je mehr Menschen Dich kennen. Je mehr Kunden Dich lieben, umso mehr werden Dich auch hassen. Je klarer Du Dich positionierst, umso mehr Menschen werden genau deswegen zu Dir kommen und umso mehr Menschen werden Dich genau deswegen meiden. Das Eine geht nicht ohne das Andere und die Frage ist, bist Du bereit, den Konflikt anzunehmen, oder wirst Du aus Angst davor lieber klein und unsichtbar sein?

Klingt tiefschürfend, nicht wahr? Ist aber tatsächlich einer der gravierenden Unterschiede, warum manche Menschen erfolgreich werden mit ihrem Beruf und andere nicht. Mindestens für Dein Privatleben ist es angenehm, Dich mit Konfliktmustern auszukennen und daran zu arbeiten, dass Streits und Auseinandersetzungen für Dich weniger wild sind. Wie immer zählt auch hier als Erstes Deine Bereitschaft, auf Dich selbst zu schauen, Deine Konfliktmuster zu kennen und zu wissen, wie Du typischerweise reagierst. So kannst Du auch herausfinden, was Dir hilft.

Wir beginnen ganz sanft und flauschig. Das erste Thema ist Dein Feedbackumgang, darauf hast Du bereits geschaut. Übe Dich also auch hier weiterhin im liebevollen Kritisieren und prüfe, ob Deine Anregungen dafür gedacht sind, Deinem Gegenüber zu helfen und nicht dafür, Dir zu helfen. Der nächste Schritt ist nun eine kleine Aufgabe, um Dich mit Deinen eigenen Konfliktmustern vertraut zu machen. Dafür schnappst Du Dir diese Liste und trägst ein, wo Du Dich selbst im Konflikt einstufen würdest. Zur Auswahl steht jedes Mal eine Skala.





## Wie ist Dein persönliches Konfliktmuster?

Drucke diese Listen aus und trage an der Stelle auf der Linie ein, wo Du Dich in den meisten Fällen siehst. Wenn es Ausnahmen gibt, finde einen Durchschnittswert.

### Kämpfen:

„Kämpfen“ bedeutet alles, was mit Angriffen, Attacken, Rechtfertigungen und jeder Form von Gegenwehr zu tun hat. Dazu zählt auch alles, was nicht direkt dem Anderen gegenüber gezeigt wird, sondern sich unterschwellig entlädt.

### Aktive/direkte Aggression:

„Aktiv“ ist dabei das, was sich direkt und unmißverständlich gegen den Anderen richtet. Klar ausgesprochene Worte, anschreien, beleidigen, drohen. Aber auch hektische Rechtfertigung und pauschale Ablehnung (Stimmt ja gar nicht!, guck Dich doch mal an!, Selber!) Diese Form bedingt also eine konkrete Auseinandersetzung, Auge um Auge und mit deutlicher Kritik. In dieser Form wird Kritik klar geäußert und zwar so, das Zeit und Raum auch die Möglichkeit für Antworten geben. Der Andere kann nicht nur darauf eingehen, wenn er möchte, er ist quasi gezwungen und es entwickelt sich eine längere, wie auch immer geartete Auseinandersetzung und ein Gespräch. Aktive Aggression ist ein Kampfgeschehen und kein kurzes Anzicken oder eine Nebenbeianklage. Verbal formuliert diese Aggression offen einen Angriff gegen den Anderen. Du willst den Konflikt gewinnen!

Ich verhalte mich (wenn ich wütend bin und mich angegriffen fühle) aktiv aggressiv:



### Passive Aggression:

„Passive Aggression“ ist die Form, die zwar ganz klar gegen den Anderen gerichtet ist, aber nebenbei. Heimlich die Zahnbürste des Kontrahenten ins Klo tunken, ihm Steine in den Weg legen, ohne dass er so recht weiß, dass Du es warst, ihn schlecht machen vor Anderen gilt als passive Aggression. Kleine, fiese Spitzen. Kantige Bemerkungen, kryptische Postings bei Facebook, bei denen sich derjenige angesprochen fühlen soll, ansonsten aber keiner so recht weiß, was gemeint ist.

Augenrollen, Seufzen oder mit Absicht dem Anderen das Leben in Kleinigkeiten schwer machen, oder extra etwas nicht tun, was dem Anderen helfen würde („Jetzt sieht er mal, was er davon hat!“).

Passive Aggression wird manchmal nicht erkannt, weil der passiv Aggressive oft denkt, er hätte ja gesagt, was ihn stört. Dabei spickt er den Alltag nur mit bissigen Bemerkungen („Manno, schon wieder hast



Du...ich hasse das...“ murmelt, murmelt, schnaubend weggehen) und geht nicht in eine offene Auseinandersetzung und Klärung. Verbal ist passive Aggression kurzes und oft beleidigendes Gezicke am Rande. Du willst, dass der Andere leidet.

Ich verhalte mich (wenn ich wütend bin und mich angegriffen fühle) passiv aggressiv:



**Einfrieren:**

Dazu gehört alles statische, stumme und aushaltende. Gerne auch mit der Beteuerung „Stört mich gar nicht!“ Aber einem inneren Brodeln, was sich nicht selten einfach körperlich äußert (Durchfall, Schlafstörungen, Mundgeruch, saures Aufstoßen). Stehenbleiben und einfach zuhören, ohne bedeutsam zu antworten, auf Durchzug schalten und die Worte durch sich durchrauschen lassen, dastehen und nicht wissen, was Du sagen sollst, während später plötzlich tausend schlagfertige Antworten in Deinem Kopf aufploppen und Du Dich fragst, warum Du nicht einfach eine dieser schlaunen Dinge gesagt hast.

Plötzliche Gefühlskälte, ignorieren und heimlich leiden, wenn Du alleine bist. Verbal wirst Du beim Einfrieren, still und bockig. Du bleibst auf Deiner Meinung sitzen und bist unfähig einzulenken, selbst wenn Du eigentlich weißt, dass Du im Unrecht bist. Dein Gesicht friert ebenfalls ein und macht Dich unbeweglich und starr („trotzdem!“). Du willst einfach nur, dass es aufhört, ohne dass Du weg musst.

Ich neige dazu (wenn ich wütend bin und mich angegriffen fühle) einzufrieren:



**Flucht:**

Flüchten tust Du immer dann, wenn Du den Kontakt verweigerst. Weggehen, Auflegen, den Anderen stehen lassen. Allerdings weiterhin wütend, aufgeregt und aufgewühlt. Vermeiden irgendwo hin zu gehen, wo der besagte Mensch auftauchen könnte oder schnell den Ort zu verlassen wenn er da ist, zählt ebenfalls zur Flucht.

Verbal kann ebenfalls geflohen werden, indem Du Dinge eingestehst, nur um Deine Ruhe zu haben. Du bist also keinesfalls einverstanden, sagst es aber, um weiteren Angriffen zu entgehen oder lenkst mit anderen Themen ab, um dem Druck nicht weiter ausgesetzt zu sein. Das Löschen von Telefonnummern und Sperren von Kontakten gehört ebenfalls dazu. Du willst nur noch raus aus dem Konflikt und nichts mehr damit zu tun haben.

Ich neige dazu (wenn ich wütend bin und mich angegriffen fühle) zu fliehen:



## Wo genau sitzt das Gefühl?

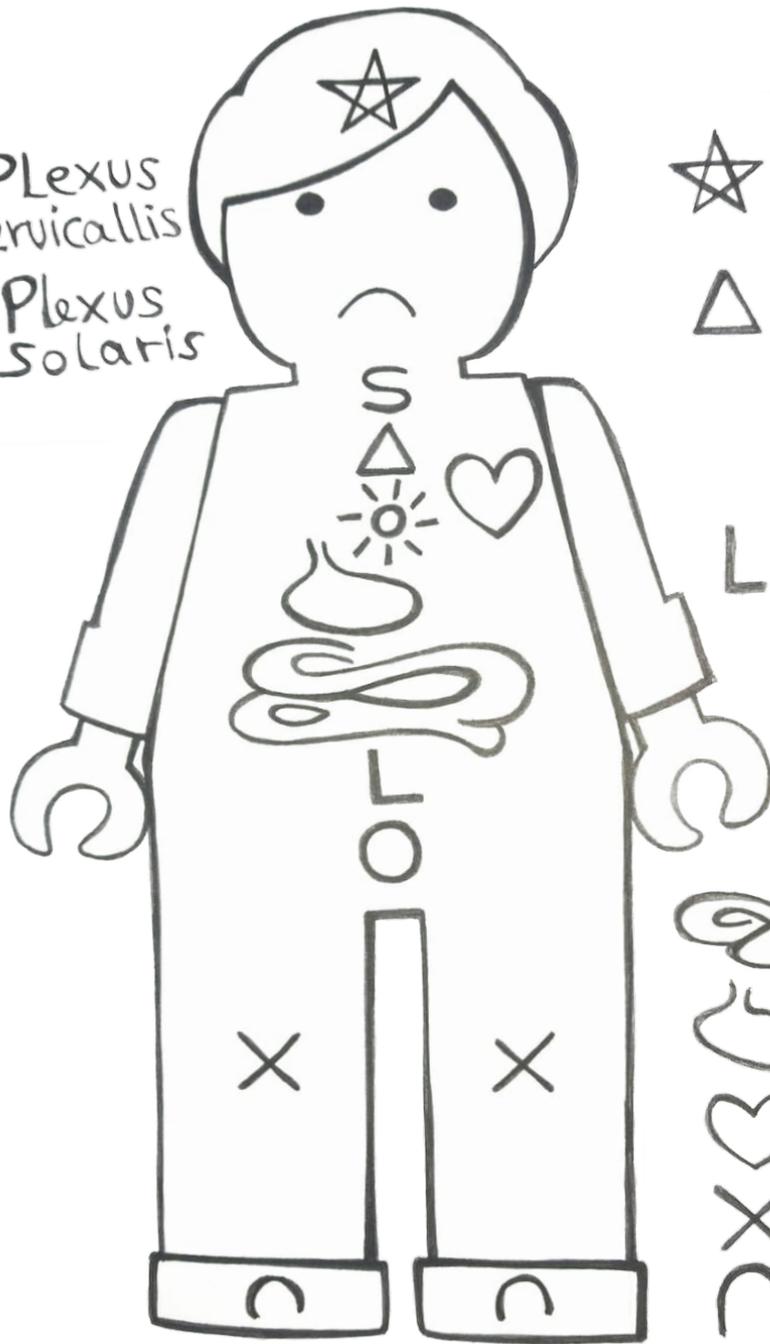
Bei einem verbalen Angriff reagiert der Körper. Genauso, als wäre er im Kampf. Nimmst Du Einfluss auf Deine Gefühle, veränderst Du Deinen Körper. Und über Deinen Körper kannst Du Einfluss auf Deine Gefühle nehmen. Jeder nimmt so eine empfundene Bedrohung an einer anderen Stelle im Körper wahr. Es gibt ein paar Klassiker, aber wo sitzt das Gefühl eigentlich genau? Spürst Du den Angriff im oberen Brustbereich wie eine Zange, schnürt es Dir die Kehle zu, oder fühlst Du vielleicht in den Kniekehlen Dein Blut aufkochen? Wenn Du weißt, wo Dein Körper reagiert, kannst Du in Zukunft genau an diesen Stellen Aufmerksamkeit und Entspannung hineinschicken. Das langsame Bewegen, Kneten oder Rotieren der Körperstelle, in der sich Deine Abwehr am meisten manifestiert, kann die Situation für Dich deutlich entspannen. Ähnlich wie bei der Therapie von Tieren gehst Du dabei über den Körper an die Psyche.



Für diese Aufgabe druckst Du Dir also das nächste Blatt mit dem Lego-Männchen darauf aus. Du findest dort ein paar typische Reaktionsstellen. Insbesondere dort, wo unser Körper große Nervengeflechte hat, wird besonders oft eine Gefühlsreaktion gespürt. Das heißt aber nicht, dass Du Dich darauf beschränken musst. Fühle also genau hin, wo das Gefühl bei Dir sitzt und kreuze diese Stellen an. Schreibe Dir dazu, wie sich das Gefühl bemerkbar macht. Ist es ein Kribbeln, ein Stechen, ein Druck, oder ein Schwellen?

Überlege genau, wie Du diese Stelle bei dem nächsten Konflikt lockern könntest. Ein bisschen in den Knien wippen, die Füße bewegen, tief atmen, oder den Oberkörper leicht hin und her drehen? Was würde es entkrampfen? Schütteln, Klopfen, reiben, egal was, Hautsache diese Stelle wird gelöst. Wenn Du Dich das nächste Mal angegriffen fühlst, egal wodurch, denke an diese Lockerungsübung und konzentriere Dich ganz darauf, sie durchzuführen. Nimm Dir dafür immer wieder ein paar Sekunden Zeit, um Dich während des Gespräches darauf zu konzentrieren. Beobachte, wie das Deine Konfliktfähigkeit erleichtert und die anstrengenden Gefühle sich dadurch auflösen.

S Plexus  
cervicallis  
Plexus  
solaris



☆ Plexus  
Choroideus  
△ Plexus  
brachialis

L Plexus  
Lumbalis

○ Plexus  
sacralis

∞ Darm

☪ Magen

♡ Herz

X Knie

n Fuß