

Durch Kritik zur Selbsterkenntnis

Wer wird schon gerne kritisiert! Die meisten Menschen empfinden Kritik als einen persönlichen Angriff. Und wenn man angegriffen wird, verteidigt man sich. Das ist ein ganz natürlicher Reflex. Doch man kann mit Kritik auch anders umgehen, denn sie birgt ein grosses Potenzial zu innerem Wachstum. Wie das funktioniert, zeigt „The Work“, eine wunderbare Bewusstseinsarbeit, die von der Amerikanerin Byron Katie entwickelt wurde



Entwickelte die Bewusstseinsarbeit
„The Work“: Byron Katie Foto: zvg

Gehören Sie zu den Menschen, die Mühe haben, mit Kritik angemessen umzugehen? Oft bedarf es nicht einmal der Kritik, unser Selbstwertgefühl kann schon durch mangelnde Übereinstimmung empfindlich verunsichert sein. Was geschieht eigentlich mit uns, wenn wir kritisiert werden?

Nehmen Sie sich doch ein paar Minuten Zeit und vervollständigen Sie die folgenden Sätze. Wichtig ist dabei, dass Sie sich nicht zensieren, sondern das schreiben, was Sie wirklich denken. Lassen Sie diese Aussagen dann einige Minuten auf sich wirken.

Wenn mich jemand kritisiert,

- a) denkt er von mir...
- b) hält er mich für...
- c) sieht er sich als...

Meist sind es unsere eigenen, wenig bewussten Überzeugungen, die uns das Leben schwer machen. Ein Kritikübender stellt nicht zwangsläufig sein Gegenüber in Frage. Das ist lediglich unsere Interpretation der Situation. Doch das ist gar nicht so leicht zu verstehen.

Es gibt viele Arten von Kritik: angebrachte und unangebrachte, Kritik an einer Arbeitsweise, Kritik an einer Person oder an einem System. Für die Betroffenen ist sie fast immer unangenehm. Hier gibt es einige Tricks, die wir beachten sollten!

• **Nicht verallgemeinern:** Kritisiert uns ein Vorgesetzter, denken wir oft, dass er generell mit unserer Arbeit nicht zufrieden ist, und wir reagieren entsprechend verunsichert. Leider tendieren wir zum Verallgemeinern und fühlen uns allzu schnell als Versager, ohne im Einzelfall genauer zu differenzieren. Doch es gibt

viele Wege zum Ziel. Wenn wir einmal nicht den schnellsten oder schlauesten gewählt haben, heisst das aber noch lange nicht, dass wir durchweg inkompetent sind.

• **Unterscheiden zwischen Sache und Person:** Nur wenige Menschen haben gelernt, zwischen der Sache, um die es geht, und der eigenen Person zu unterscheiden. Wenn jemand mit der Arbeitsweise einer/s Anderen unzufrieden ist, fühlt derjenige oder diejenige sich persönlich angegriffen, obwohl der Kritisierende lediglich die Arbeit meint, die man seiner Meinung nach vielleicht anders anpacken könnte.

Wenn wir unseren Selbstwert an gute Leistungen binden, setzen wir uns unter einen

Die vier Fragen von „The Work“

1. Ist das wahr? Wie sieht denn die Wirklichkeit aus?
2. Kann ich mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?
3. Wie reagiere ich, wenn ich meinen Gedanken für wahr halte? (Wie fühle ich mich dabei innerlich? Was nehme ich in meinem Körper wahr? Wie behandle ich mich und wie den anderen, wenn ich das glaube? Was bringt mir dieser Gedanke?)
 - a) Kann ich einen Grund sehen, diesen Gedanken fallen zu lassen? Wenn ich ihn nicht fallen lasse: Was wäre ein Grund?
 - b) Kann ich einen einzigen friedlichen Grund finden, an diesem Gedanken weiter festzuhalten?
4. Wer wäre ich ohne diesen Gedanken? Wie würde mein Leben dann aussehen? Die Umkehrung: Kehren Sie nun den Gedanken um. Dazu vertauschen Sie die Subjekte oder verwandeln Sie den Satz einfach ins Gegenteil, zum Beispiel: „Er könnte mich öfter anrufen“ wird zu: „Ich könnte ihn öfter anrufen.“ Oder: „Sie sollte mir helfen“ wird zu „Sie sollte mir nicht helfen.“

*„Sie sind ein wertvoller Mensch, ganz abgesehen davon, was Sie tun!“
Foto: Colette Grünbaum-Flury*



enormen Leistungsdruck. Ausserdem wird die perfekte Leistung zum Massstab unseres Stimmungsbarometers, was verhängnisvolle Auswirkungen haben kann! Entkoppeln Sie deshalb Ihren Selbstwert von den Leistungen! Sie sind ein wertvoller Mensch, ganz abgesehen davon, was Sie tun!

Mit „The Work“ Konflikte friedlich lösen

Die Amerikanerin Byron Katie hat ein Set von vier Hauptfragen zusammengestellt, die den Zusammenhang zwischen unseren Überzeugungen und unserer Befindlichkeit erhellen. Sie macht deutlich: „Es sind nicht die äusseren Umstände, die uns das Leben vermiesen, es ist nicht die Kritik, es ist unser Denken.“ Dies

wird ganz offensichtlich, wenn wir unsere Überzeugungen aufschreiben und sie anhand der Fragen ihrer Methode „The Work“ untersuchen (s. Kästchen). Mit dieser psychologischen Arbeit können wir Konfliktsituationen entschärfen und viele wertvolle Einsichten gewinnen.

Nehmen wir als praktisches Beispiel folgenden Glaubenssatz: „Wenn mich jemand kritisiert, stellt er mich in Frage.“ Die Analyse kann demnach lauten:

1. Ist das wahr? „Ja natürlich“, antworte ich spontan. Wie sieht die Wirklichkeit aus? Diese Frage lautet auf unser Beispiel bezogen etwa: Stelle ich mit jeder Kritik die andere Person in Frage? Meine Antwort ist eindeutig: „Nein.“

2. Kann ich mit absoluter Sicherheit wissen, dass der Chef mich in Frage stellt, wenn er mich kritisiert? Auch hier lautet die Antwort natürlich: „Nein.“

3. Wie reagiere ich, wenn ich meinen Gedanken für wahr halte? Die Antwort könnte lauten: „Ich habe stets Angst, mein Ansehen zu verlieren oder sogar meine Stelle. Ich werde unsicher, fühle mich schlecht und versuche immer, es allen recht zu machen - und zwar so, wie es von mir erwartet werden könnte. Mein ganzer Körper ist angespannt, weil ich mich so sehr anstrengte, und ich atme nicht voll und habe deshalb wenig Energie.“
la: Ein Grund, den Gedanken fallen zu lassen, wäre, dass ich mich ohne ihn besser fühlen würde.
b: Dieser Gedanke bringt nur Stress, ich kann keinen friedlichen Grund finden, daran festzuhalten).

4. Wer wäre ich ohne den Gedanken? Wie würde ich mir die Kritik anhören, wenn ich gar nicht denken könnte, dass man mich damit in Frage stellt? Darauf wäre meine Antwort vielleicht: „Ich könnte mir ruhig anhören, was mein Vorgesetzter sagt, ohne mich dabei sofort schlecht zu fühlen. Seine Anregungen wären mir willkommen, wenn sie Sinn machen. Oder ich könnte ihm sagen, was ich mir selbst überlegt hatte und warum ich es gerne weiterhin so machen würde wie bisher. Ich bliebe innerlich ruhig und bei Laune. Ich wäre fest in mir verankert und würde den Boden unter den Füßen behalten. Im Körper wäre ich entspannt und frei.“



Wir brauchen unter Kritik nicht zu leiden. Byron Katie zeigt, wie wir damit besser umgehen können
Foto Irene Dalichow

Glaubenssätze umkehren

Der letzte Schritt von „The Work“ ist die Umkehrung unserer Überzeugungen. Dabei gibt es viele Varianten, die man beliebig anwenden kann. Wir prüfen nun, ob diese Varianten genauso wahr oder gar wahrer sind als unser ursprünglicher Gedanke:

- Wenn mich jemand kritisiert, stellt er mich nicht in Frage. „Ja, das ist genauso gut möglich.“
- Wenn mich jemand kritisiert, stelle ich mich in Frage. „Ja, genau das wurde bei der Untersuchung sehr deutlich.“
- Wenn mich jemand kritisiert, stelle ich ihn in Frage. „Das tue ich oft auch, am zutreffendsten ist aber, dass ich mich bei Kritik selbst in Frage stelle und dadurch stresse.“

In den Umkehrungen finden wir oft den Schlüssel zu einem entspannteren, freieren Leben und es lohnt sich, intensiv damit zu arbeiten. Das Ergebnis kann faszinierend sein.

Bei sich selbst bleiben

Welches war die schlimmste Kritik, die Sie je zu hören bekamen und die Ihnen noch heute zu schaffen macht? Machen Sie sich klar: Ohne Verallgemeinerung wäre die schlimmste Kritik nur halb so wild. Auch hierfür ein Beispiel: „Du

bist stur, moralisch und intolerant“, warf Helga Mann ihr vor und verletzte sie damit sehr. Denn sie war bemüht, genau das alles nicht zu sein. So ging sie zuerst in die Verteidigung und schliesslich zu einem Gegenangriff über. Sofort waren die beiden in einen unschönen Schlagabtausch verstrickt.

Stattdessen hätte sich Helga fragen können: „Stimmt das? Bin ich manchmal stur?“ Vielleicht hätte sie es sich eingestanden und erkannt: „Ja, und intolerant und moralisch war ich auch schon.“

Wäre Helga aus dem Schlagabtausch ausgestiegen und hätte lediglich geantwortet mit: „Danke, dass du mir das mitgeteilt hast“ oder „Danke, ich habe dich gehört“, hätte dies zu einem Stimmungsumschwung führen und das Gespräch auf eine andere Ebene bringen können. Helgas Mann hätte dann die Chance gehabt, sein eigenes Verhalten zu reflektieren.

Von der Dunkelheit ins Licht

Wenn wir Kritik als schmerzlich empfinden und sie entrüstet von uns weisen, ist das im Allgemeinen ein Zeichen dafür, dass ein ungelöstes Thema in uns angestossen wurde. Ungelöstes ist immer problematisch und erzeugt Widerstand. Mit den Fragen von „The Work“ können wir diesen Schattenbereich in uns



ans Licht bringen und uns von unbewussten schmerzlichen Verhaltensmustern befreien.

Haben Sie es satt, unter Kritik zu leiden? Wenn Sie an sich arbeiten möchten, dann beginnen Sie damit, Ihre oben aufgeführten Sätze mit den Fragen von „The Work“ zu untersuchen. Diese Selbsterforschungs-Methode ist ein wunderbares Werkzeug, das Sie zu mehr Klarheit und zur Weisheit in Ihrem Inneren führt. Tun Sie sich selbst und anderen damit etwas Gutes, und ebnen Sie sich damit den Weg zu mehr Lebensfreude!

Colette Grünbaum-Flury

INFO

Informationen bei der Autorin: Colette Grünbaum, Hinderweidstrasse 25, 8907 Wettswil oder bei office@the-work.ch, www.the-work.ch
Kursdaten: Selbstwert und Kritik „The Work“; 30.10. in Bern, 25.11. in Zürich und 4./5.12. in Basel

www.frei-leben.ch