



Entmachte Kritik, die Dich verletzt

Tipps und Insights für wertschätzende
Kommunikation in Alltag und Beruf
von Dr. Michael Schütte-Daubitz

Begleitwort

Wir leben in einer lauten Welt. Aufmerksamkeit wird zur Ware. Wer sich durchsetzt, gewinnt Ansehen. Maßhalte und Achtsamkeit in der Kommunikation sind Mangelware.

Ich schreibe diesen Text für all diejenigen, die vor allzuviel Lärm zurückschrecken, für all die stillen, zarten Seelen, die spüren, dass das Laute, Manipulative oder Aggressive für sie nicht stimmt,

Ich bin Michael
Haltungen wie Wert-
schätzung, Achtsamkeit
und Verbindlichkeit sind
für mich Bausteine einer
freundlichen Welt.

Möge dieses Minibuch
einen Beitrag dazu leisten.



Stell dir vor...

...jemand sagt etwas zu dir und du findest das völlig **unpassend** und unverständlich. Du kannst nichts sagen, weil dir dazu nichts einfällt. Du bist einfach nur **verblüfft**...



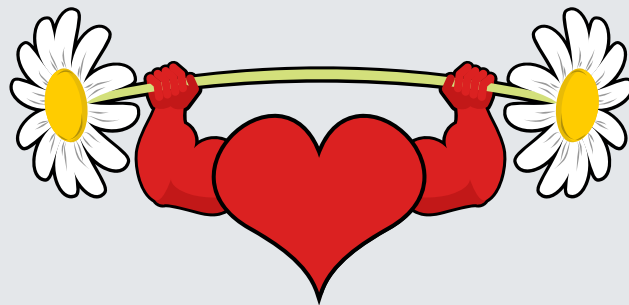
...jemand spricht zu dir zu leise in einer fremden Sprache. Du hörst die Worte nur schlecht und verstehst rein gar nichts.

.....jemand spricht zu dir. Und während dieser Mensch redet, kommt er immer näher, greift ein auf den Tisch stehendes Wasserglas und ...



Es gehören immer zwei dazu

Wir alle kennen Situationen, in denen wir Zumutungen ganz selbstverständlich erfolgreich abgewehrt haben.



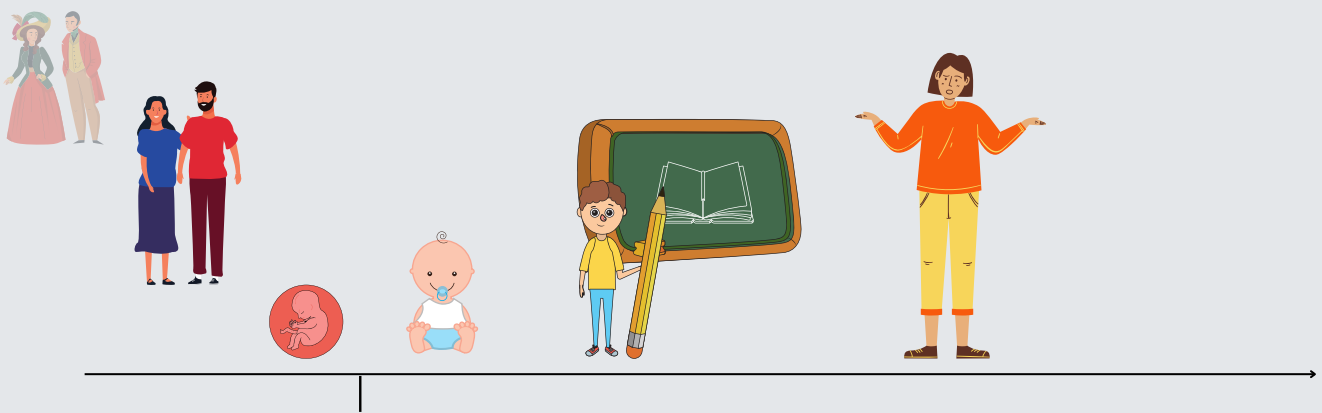
Es ist also nicht die Kritik an sich, sondern wie wir uns dazu in Beziehung setzen. Hier können wir etwas ändern, besser noch: der Bereich unserer Reaktionen gehört uns allein.



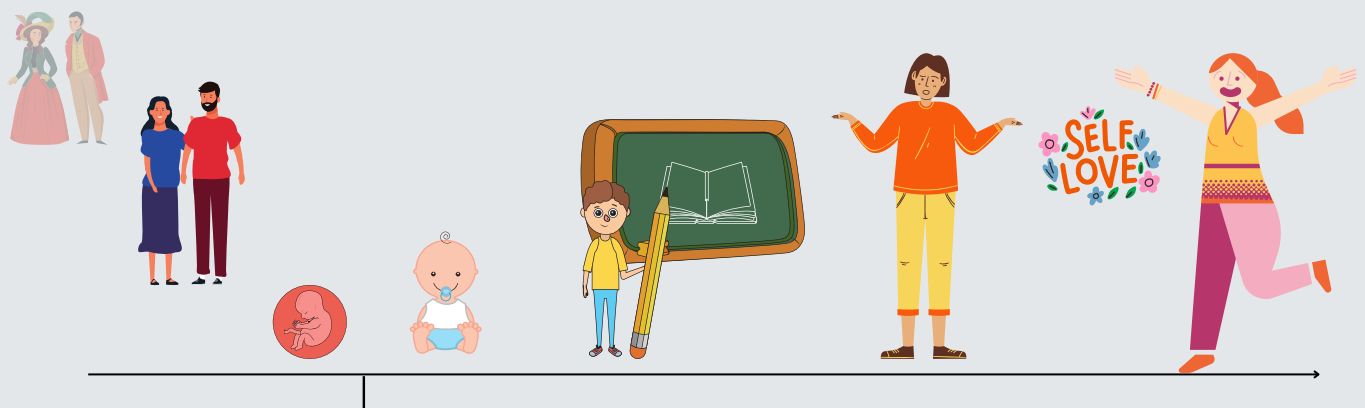
Nur: Warum trifft uns manche Kritik und vermag uns zu verletzen?

Es ist immer die Bedeutung, die **WIR** der Situation geben

Diese Bedeutung geben wir auf Grundlage unserer Lebenserfahrungen, die wir in unserem Gedächtnis (einschließlich Körpergedächtnis) abgespeichert haben.



Die Lebensgeschichte ist, was sie ist. Wir können sie nicht löschen, aber wir können jederzeit neue Erfahrungen = Bedeutungen hinzufügen, so dass die Wirkung unserer Erfahrung eine andere wird.



Wenn destruktive Kritik Dich überraschend trifft

... und du keine geeigneten Reaktionen parat hast, stelle den Schutz deines Selbstwertes und deiner Würde ins Zentrum deines Handelns. **Zieh Dir "die Jacke nicht an".**



Wahrscheinlich wird Dein Körper automatisch reagieren. Biologisch alte Programme der Überlebenssicherung springen sehr schnell an und lassen keine bedachte Reaktion zu. Beende die Situation und verschaff Dir Zeit. **Lass Dich keinesfalls auf Diskussionen ein!**

- "Diese Sichtweise überrascht mich."
- "Ich werde das Bedenken."
- "Ich stimme dem Gesagten nicht zu."
- "Dazu werde ich später/morgen usw. genaueres sagen."

Übe einige dieser Reaktionen ein. Sprich sie oft (erwa 100 Mal) mit lauter Stimme (!) vor einem Spiegel.



Wenn destruktive Kritik Dich überraschend trifft

... baue die biologische Stressreaktion aktiv ab

Viele von uns neigen dazu, im Körper zu erstarren.
Wirke dem aktiv entgegen, indem Du Dich bewegst



Geh ein paar Schritte
spazieren, vorzugsweise
im Grünen.

Entspanne die Augen: Schau in
die Ferne oder aus dem
Fenster. Richte den Blick
idealerweise auf Objekte, die
wenigstens 10 m entfernt sind.



Lass den Atem frei fließen.
Atme gleichmäßig und nur
so tief, wie es Dir gut tut.

Wenn Du weißt, dass Du stark auf destruktive Kritik reagierst

... ist dies immer eine Bewertung der Situation aus vergangenen Erfahrungen heraus.



Was immer Dich betrübt, lähmt oder Dich überzeugt sein lässt, Du müsstest dich anders verhalten, bedarf der kritischen Überprüfung ob es jetzt noch zu dir passt, nützlich und der Situation angemessen ist.

Love it, change it or leave it.

1

Stelle ich an mich automatisch ganz selbstverständlich bestimmte Anforderungen, weil ich das mal so gelernt habe?



Oft haben wir Verhaltensmuster von wichtigen Bezugspersonen (Eltern, Lehrer, Freunde usw.) übernommen und nutzen Sie nun weiter, obwohl sie heute nicht mehr passen.



Mach Dir klar, dass diese Verhaltensmuster Dir früher einmal nützlich waren. Mitunter übersehen wir einfach, dass die Zeit für Neues gekommen ist, halten aus Gewohnheit am alten fest oder scheuen Mühen bzw. Risiken neue Verhaltensweisen zu erlernen.

Ich gebe Fehler sofort zu.

Ich nehme mir das Recht, die Sache zu überdenken.

Ich bin schuldig.

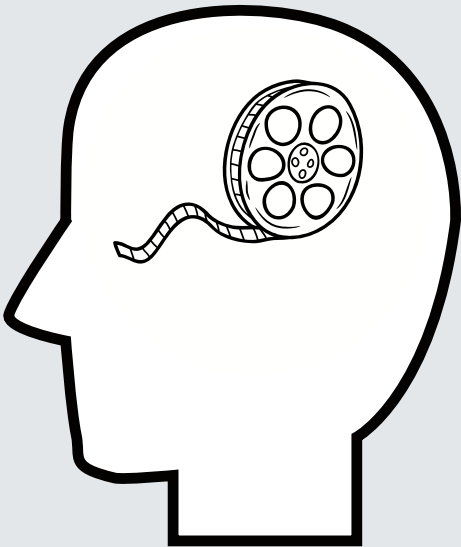
Ich bin verantwortlich.

Ich habe die Kritik verdient.

Kritik ist ein Denkangebot an mich, das ich annehmen oder ablehnen werde.



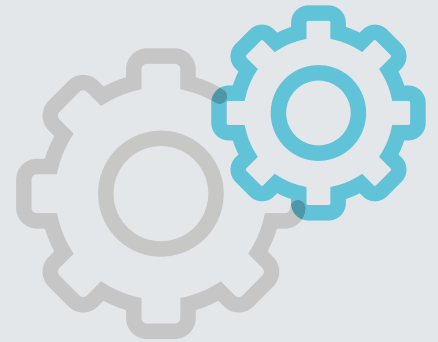
Reagiere ich auf ein ganz bestimmtes Merkmal der Kritiksituation?



Oft erinnert uns eine konkretes Detail an eine frühere schlimme Erfahrung:

- die Klangfarbe der Stimme
- eine bestimmte Redewendung
- ein bestimmte Geste usw.

Machst Du Dir klar, dass Du gerade gegen etwas Altes kämpfst, und Dich eben nicht mit der aktuellen Kritik auseinandersetzt, wird die emotionale Tönung verblassen.



Das hat meine Mutter auch immer zu mir gesagt.

Die Person, mit der ich gerade rede, ist nicht identisch mit der Person, die mich vor X Jahren geboren hat.

Wie der guckt!

Ich interessiere mich dafür, was er zu sagen hat.

3

Reagiere ich direkt und unmittelbar auf ein bestimmtes Körpergefühl (z.B. Müdigkeit, Benommenheit, Herzklopfen...)?



Mitunter haben wir keine konkrete Erinnerung an eine Ursprungssituation. Wir können dann nicht sagen, warum wir so empfindlich auf Kritik reagieren. Aber diese Erinnerung ist vorhanden und im Körper gespeichert.

Es hat einen guten Sinn, warum Du die Ursprungssituation gerade nicht erinnerst. Respektiere den Schutz, den Dir Dein Unbewusstes so gewährt.



Wenn es Dir gut tut, kannst Du mit stressbezogenen Körpergefühlen direkt körperbezogen arbeiten. Hier gibt es viele Möglichkeiten: Stress abzuschütteln, bestimmte Bewegungsformen, Atemtechniken usw. Bleibe achtsam und überprüfe, was Dir gut tut. Behutsame Schritte sind besser als der Ehrgeiz, schnell eine fundamentale Besserung zu erreichen. Möglicherweise brauchst du sachkundige Unterstützung.

Auch Biene Maya hat Hater



Schon der Volksmund weiß:

Es kann der Frömmste nicht in Frieden leben,
wenn es dem bösen Nachbarn nicht gefällt.

Es ist eine illusionäre Verknennung, wenn du glaubst, jede Kommunikationssituation könne zu allseitiger Zufriedenheit gelöst werden.

Du wirst es nicht allen Menschen recht machen können und du solltest dies auch nicht anstreben, denn es würde bedeuten das Du dich selbst aufgibst.

Stand for yourself!

Man sieht nur mit dem Herzen
gut. Das Wesentliche ist für die
Augen unsichtbar.

Antoine de Saint-Exupéry, Der kleine Prinz





Ich freue mich über jede Meinung:
post@michaelschuette.de

Mehr zum Thema und zu mir
www.michaelschuette.de

1. Auflage
Branitz, August 2022

