**Kritik aushalten**

„Es besteht immer die Neigung, dass man das, was einem nicht gefällt, in Bausch und Bogen verdammt. Aber dadurch werden die anderen, die etwas daran mögen, gezwungen, es in Bausch und Bogen anzunehmen und anzuerkennen.“ Jawaharlal Nehru (1889-1964)

Jemanden zu kritisieren ist nicht einfach, noch schwerer ist es hingegen Kritik einzustecken.

Neben der oft gelobten Kritikannahmebereitschaft, die heute im Rahmen der Teamfähigkeit gefordert und geschult und als Teil der Konfliktkompetenz angesehen wird, fällt es uns häufig schwer, Kritik im Ernstfall auch auszuhalten.

In der Diskussion zu diesem Thema zeigen die GesprächspartnerInnen häufig die grundsätzliche Bereitschaft konstruktive Kritik anzunehmen und diese auch als Chance oder als Gewinn begreifen zu wollen.

Im Alltag Angriffen oder Vorwürfen ausgesetzt, reagieren die gleichen Menschen oftmals gänzlich konträr. Anstatt konstruktiv und möglichst souverän Kritik anzunehmen und den kritisierenden Äußerungen des Gegenübers aufmerksam zuzuhören, begibt man sich beinahe reflexhaft in eine Verteidigungs- und Rechtfertigungshaltung.

Aber warum tritt dieser „Mechanismus“, welcher nur allzu leicht die Basis für Streitereien und Eskalation darstellen kann, scheinbar so automatisch ein?

Der Sozialpsychologe Leary (2006) ist der Meinung, dass die Natur uns so konstruiert hat, um wachsam gegenüber potenziellen Zurückweisungen zu bleiben. Dies deshalb, da in frühgeschichtlicher Zeit, das Leben des Einzelnen von einer kleinen Gruppe von Menschen abhängig war. Ausgegrenzt zu werden hätte zur Folge gehabt, dass das eigene Überleben gefährdet gewesen wäre. Zudem schlägt sich jegliche Form sozialer Ablehnung oder Geringschätzung auf unser Selbstwertgefühl nieder.

Im Dienste des Selbstwertgefühls überprüfen wir also permanent die Umgebung, um Anzeichen von Geringschätzung oder Ablehnung zu entdecken. Jede reale oder auch nur empfundene Reduktion in der Gunst anderer wird als bedrohlich erlebt. Meist versuchen wir die Ursache für dieses Unbehagen sofort zu beseitigen, indem wir unser Verhalten überprüfen und notfalls versuchen, die gefährdete Beziehung zu retten.

Wird Kritik von uns gewertet, so geben wir weder dem/ der „Kritisierende“ die Möglichkeit sein Anliegen/ ihr Anliegen fertig zu formulieren noch geben wir uns selbst die Chance der Kritik zu begegnen bzw. daraus zu lernen

Für den Betroffenen jedoch ist es jedenfalls empfehlenswert nachzufragen, ob man ihr/ sein Gegenüber richtig verstanden hat: z. B. „Habe ich Sie richtig verstanden, Ihr Hauptkritikpunkt ist, dass …?“ Dienlich ist es auch um konkrete Beispiele zu bitten, somit verringert man die Gefahr bei Kritik auf „Nebenschauplätze“ abzudriften. Falls man von Kritik überrascht wird,

kann es eine gute Strategie sein, die Aussage der Kritikerin/ des Kritikers mit eigenen Worten zusammenzufassen um die eigenen Gedanken ordnen zu können.

Darüber hinaus kann es hilfreich sein, sich vor Augen zu halten, dass es sich bei Kritik immer um die die Meinung der Kritikerin/ des Kritikers handelt. Das bedeutet, dass wir uns klarmachen sollten, dass man Sachverhalte auch anders sehen kann: Unterschiedlicher Meinung zu sein heißt nicht zwangsläufig, dass der andere ein Gegner ist, sondern, dass er auch das Recht auf seine Sicht der Dinge hat, genauso wie wir selbst.

Zu guter Letzt sollte nicht vergessen werden, dass die Fähigkeit Kritik anzunehmen eng in Verbindung damit steht, wie gut wir uns selbst verzeihen können.

Wenn Sie sich diesem Thema näher widmen möchten, dann steht Ihnen ´mcb gerne im Rahmen Ihrer Persönlichkeitsentwicklung beratend zu Verfügung.

Weiterführende Literatur:

B. Berckhan. (2009). Jetzt reicht´s mir! Wie Sie Kritik austeilen und einstecken können. Kösel, München

M. Leary. (2006). Interpersonal refection. Oxford University Press, New York

B. Weidt. (2011). Die Kunst des Kritisierens. In: Psychologie Heute, 2011 (1), S. 29, Beltz Verlag

www.soft-skills.com

www.lebenshilfe-abc-de

www.zitate.de