



Es ist ein menschliches Grundbedürfnis und existentiell, verbunden zu sein. Gelingende Beziehungen sind also ein Lebenselixier. Wir können das Miteinander aktiv positiv gestalten, indem wir Vertrauen schenken, Altlasten abwerfen und uns wieder versöhnen.

Es mag vielleicht etwas pauschal klingen, aber ich unterscheide gerne zwischen dem Typ Gestalter und dem Typ Opfer.

Dazu fällt mir folgendes Beispiel ein:

Zwei Menschen sind in einer ähnlichen Situation, sagen wir, sie sind Teamleiter in einem mittelständischen Unternehmen und haben ein Team von vier Personen. Es läuft nicht rund, die Mitarbeiter sind irgendwie nicht motiviert und es gibt verdeckte Konflikte. Der Gestalter stellt sich nun die Frage: »Wie kann ich die jetzige Situation ändern, damit sie besser wird?« Das Opfer hingegen würde jammern: »Warum muss immer mir das mit meinen Teams passieren?« Der Gestalter würde auch sagen: »Wenn ich einen anderen Blick auf die Situation oder auf meine Art zu führen entwickle, dann könnten sich sicher auch die Situation und die Beziehungen untereinander verbessern.« Das Opfer würde sagen: »Wenn die ganzen Idioten in meinem Team sich nicht so anstellen würden, dann hätten wir jetzt auch nicht so eine miese Stimmung hier.«

Der Weg zum Erfolg führt unausweichlich über gelingende Beziehungen und den Gestalter in uns, der eine entscheidende Grundvoraussetzung mitbringt: Er übernimmt die Verantwortung für sein Leben. Alles, was wir heute in unserem Leben vorfinden, ist unsere eigene Schöpfung, wir haben es selber erschaffen. In dem Moment, wo wir jedoch anderen die Schuld an unserer Situation geben (der blöde Lehrer, der doofe Chef, der abwesende Vater, die nervige Mutter) schwächen wir nur uns selber und geben den Umständen die Macht über uns. Wir sollten aber die Macht über die Umstände haben und das geht nur dann, wenn wir die 100-prozentige Verantwortung für unser Denken, Fühlen und Handeln übernehmen.

Es mag vordergründig einfacher sein, zu jam-

mern und den Umständen die Schuld zu geben, aber dadurch werden wir nichts ändern. Im Gegenteil, unser Leben wird nur noch anstrengender, weil wir immer mehr Energie fürs Jammern aufbringen müssen (denn die Probleme werden dadurch ja nicht weniger).

Vertrauen schenken //

Die Basis einer gelingenden Beziehung ist die Selbstannahme und die Eigenverantwortung. Wenn ich mich selber annehme und verantworte, dann kann ich Vertrauen in meine Umgebung und zu anderen Menschen aufbauen.

Um Vertrauen zu schaffen, müssen wir als erstes Vertrauen schenken. Wir müssen auf das Konto einzahlen, um etwas abheben zu können. Und in dem Moment, in dem wir einem anderen Menschen unser Vertrauen schenken, machen wir uns verwundbar und verletzlich. Was ist, wenn er unser Vertrauen missbraucht? Welche Wunde fügt uns das zu? Welches Risiko gehen wir ein, wenn wir Vertrauen schenken? Und im Umkehrschluss: Was passiert, wenn wir kein Vertrauen schenken? Was passiert, wenn wir erwarten, dass der andere zuerst uns vertraut? Welches Risiko gehe ich ein, einem anderen Menschen zu vertrauen, und was kann im schlimmsten Fall passieren, wenn er das Vertrauen missbraucht? Selbst in diesem schlimmsten Fall wirst du weich fallen, denn du alleine entscheidest, was dich verletzt.

Wenn du ein unumstößliches Vertrauen in das Gelingen des Lebens hast, nämlich dass auch in stürmischen Zeiten für dich gesorgt ist, dann wirst du mit Freude anderen Menschen vertrauen können und auch ein missbrauchtes Vertrauen wird dich dann nicht umwerfen.

Vergeben und versöhnen //

Nun ist es unausweichlich, dass im Kontakt mit anderen Menschen Kränkungen und Verletzungen entstehen. Auch wenn wir noch so vor Selbstvertrauen strotzen, haben doch gerade die Menschen, die uns am nächsten stehen, die Macht, uns verletzen zu können.

Dabei kann Unfrieden mit unseren Mitmenschen zu einer der größten Baustellen in unserem Leben werden. Wenn wir mit jemandem in einer ungeklärten oder belastenden Situation sind oder einen seit längerem bestehenden Streit haben und wir still zu uns sagen (oder uns laut bei jemand anderem darüber beklagen): »Der regt mich so auf. Ich nehm dem das übel, der hat mich gekränkt, dem könnte ich eine reinhauen!« – dann ist das ein klares Anzeichen dafür, dass wir der Person noch nicht vergeben oder verziehen haben. Das Problem ist, dass wir daran einen sehr schweren Rucksack zu tragen haben, denn wenn wir einem Menschen etwas nachtragen, dann sind wir diejenigen, die die Last zu schleppen haben. Und wenn wir jemandem permanent etwas vorwerfen, dann müssen wir etwas mit uns herumtragen, das wir dem anderen vorwerfen können.

Am Ende sind wir – so oder so – die Gelackmeierten, denn wir haben die Last auf unseren Schultern. Das kann am Anfang noch recht erträglich sein, mit der Zeit jedoch wird diese Last anstrengend und mühsam und die Kraft, die wir für das Tragen aufwenden müssen, steht für andere wichtige Dinge in unserem Leben nicht zur Verfügung.

Irgendwann fühlt sich das dann wie Altlasten an und es ist an der Zeit, dass wir die Entscheidung treffen, zu vergeben und uns zu versöhnen. Und jetzt passiert etwas ganz Erstaunliches: Wir lassen einen Gefangenen in die Freiheit: uns selbst! Nichts ist Befreiender, als eine alte Last loszulassen und wieder das Gefühl von Freiheit in uns zu spüren, das genau dann Einzug hält, wenn wir den Rucksack ablegen oder die Altlast entsorgen. Wenn wir selber vergeben haben, dann können wir mit leichterem Herzen auf den anderen zugehen und ihn auch um Vergebung bitten für das, wo wir über ihn gerichtet, wo wir ungerecht zu ihm waren oder ihn verurteilt haben. Das Ergebnis ist eine Versöhnung, die viel Kraft in uns freisetzt und uns wieder verbunden sein lässt.

Sich verbinden //

Denn dass wir uns verbunden und zugehörig fühlen wollen, ist ein Grundbedürfnis von uns allen. Ohne Verbundenheit können wir nicht leben. Zeit unseres Lebens suchen wir immer wieder danach. Wir suchen das bei den Eltern, Geschwistern, im Freundeskreis, später auch im Kreise der Arbeitskollegen.

Wenn uns die Verbundenheit oder Zugehörigkeit entzogen wird oder wir sie nicht mehr spüren, dann reagieren in unserem Hirn die gleichen Netzwerke wie bei körperlichem Schmerz. Wir können also sagen, dass uns fehlende Verbundenheit Schmerzen bereitet. Wer schon einmal einen Beziehungsstreit hatte oder beim Sport auf der Ersatzbank sitzen musste oder im Sportunterricht als letzter gewählt wurde, kennt dieses Gefühl, nicht verbunden zu sein oder nicht dazuzugehören.

Schaffe dir selber also immer wieder Situationen, in denen du dich mit anderen Menschen und dich selber verbindest. Das geht besonders gut in den kleinen alltäglichen Begegnungen: ein Lächeln, eine Ermutigung, ein zugewandtes Wort. Sei mutig: Sag es den Menschen ins Gesicht, wenn du etwas an ihnen magst. Das gute alte Kompliment, das leider aus der Mode gekommen zu sein scheint, ist eine tolle Möglichkeit hierfür und schafft sofort Verbundenheit. Dann nämlich bist du auf der Seite der Gestalter – und nicht der Opfer.

5

Schritte zur Versöhnung

Gehe auf den Menschen zu, dem du Unrecht getan hast ohne dein Verhalten zu erklären oder zu rechtfertigen.

1

Da habe ich dir Unrecht getan oder dabei habe ich dich verletzt.

2

Ich glaube, dass es bei dir folgendes ausgelöst hat (Gefühl beschreiben).
Bitte um Rückmeldung, ob du den Schmerz des anderen richtig erkannt hast.

3

So geht es mir damit, dass ich dich verletzt/gekränkt habe.
»Es macht mich traurig, dass ich dir solchen Kummer gemacht habe.«

4

Zeige deinen wirklichen Wunsch, dein Verhalten zu ändern

5

Frage dein Gegenüber, ob er dir vergeben kann und schließt dann miteinander Frieden.

Beachten: Leere, nicht wirklich gefühlte Worte, werden dein Gegenüber eher enttäuschen und er kann so kein neues Vertrauen finden.



Maximilian Freiherr von Düring (Jg. 1976) arbeitet als Berater in Wirtschaft und Industrie und führt einen eigenen land- und forstwirtschaftlichen Familienbetrieb. Führung und Selbstmanagement sowie Wirkung und Vertrieb für den gelingenden Umgang mit Kunden, Kollegen und Mitarbeitern sind seine Fachgebiete. Seine Beratungsfirma Röver & Düring zählt DAX-Konzerne wie Mittelständler zu ihren Kunden.

www.roeverduering.de
www.maxvonduering.de

