

Gesundes Miteinander (und dessen Gegenpol, abhängige Beziehungen)

Wir Menschen leben stets im Miteinander und brauchen diese Gesellschaft zum gesunden Überleben. Das geschieht in unterschiedlichen Rollen, als Kamerad einer Mannschaft, als Mitarbeiter, Vorgesetzter, Lieferant, Kunde, Patient, Arzt, Lebenspartner, Familienangehöriger, Bürger, etc.

Doch was hält uns in diesen Beziehungen aufrecht, welche Beziehungen sind nutzbringend, welche können uns sogar schaden?

Um dies zu verstehen, möchte ich einen „Sonderfall“ von Beziehung beleuchten, nämlich die zwischen Eltern/Lehrern und ihren (nicht erwachsenen) Kindern/Schülern. Diese Beziehung ist ein seltener Ausnahmefall. Man benutzt hier den Begriff des „Erziehungsberechtigten“. Das bedeutet, dass Eltern/Lehrer das Recht (und die Pflicht) haben, ihren (ich betone nochmals ausdrücklich „nicht erwachsenen“) „Schutzbefohlenen“ Regeln vorzugeben, Weisung zu erteilen und Verantwortung zu übernehmen.

Die einzigen weiteren Sonderfälle die mir einfallen, wo es im späteren erwachsenen Leben zu solch einer Konstellation kommen kann sind:

- a) Militär, Heer, Streitkräfte oder bei „Gefahr in Verzug“.
- b) bei unmündigen, behinderten/psychisch kranken oder straffälligen Menschen (wobei über diesen Status eine unabhängige Organisation, z.B. ein Gutachter oder ein Gericht mehrheitlich befinden muss).
- c) Wenn die Person ausdrücklich und freiwillig um eine „Vertretung seiner Interessen“ bei einer Person bzw. Organisation (die sich hierfür qualifiziert) gebeten hat, z.B. bei einem Anwalt.
- d) -grenzwertig (!!)- wenn das Wohl der Gemeinschaft über dem Wohl des Einzelnen stehen muss, z.B. in einer Fussballmannschaft, wo bestimmte Regeln gelten müssen, um einen fairen Spielverlauf zu gewährleisten (auch hier Bedarf es einer unabhängigen Organisation, z.B. Schiedsrichter).

In **allen anderen Fällen (!!)** halte ich die Übernahme von Verantwortung und die Erteilung von Weisungen durch andere Personen kontraproduktiv.

Der geneigte Leser mag jetzt verdutzt sein und Fragen stellen. Daher ein paar Beispiele zur Erläuterung:

- a) **Chef – Mitarbeiter.** Ein professioneller Vorgesetzter hat lediglich die Erreichung der Abteilungs- bzw. Unternehmensziele im Blick und übergibt den Mitarbeitern Rollen bzw. Zuständigkeitsbereiche, wo die Angestellten ihre Kompetenzen und Stärken bestmöglich und kreativ, selbständig umsetzen.
Die Kompetenzen des Vorgesetzten liegen in der richtigen Auswahl der Mitarbeiter zu ihren Funktionen (vermeidet Über-/Unterforderung), und der Motivation zu selbstbestimmtem Handeln innerhalb des jeweiligen Zuständigkeitsbereiches.
Ein Vorgesetzter jedoch, der über die Köpfe seiner Mitarbeiter hinweg nur Anweisungen gibt, Regeln erteilt und „regiert“, der Kontrolle und Macht ausübt und sich in falsch verstandener Fürsorge in die Zuständigkeit seiner Mitarbeiter einmischt ertötet (u.a.) Trotz, Ablehnung, unloyales Verhalten, Mobbing, Bore- oder Burnout.

- b) **Freund, Partner.** In einer idealen, funktionierenden Partnerschaft verläuft die Kommunikation „auf Augenhöhe“, d.h. die Rollenverteilung ist gleichberechtigt, und jeder nimmt den jeweils anderen so an, wie er ist. Ohne den Versuch oder gar den Anspruch auf eine Änderung. Man wertschätzt und respektiert die Charaktereigenschaften des jeweils anderen.
- Oftmals lassen sich jedoch in solchen Beziehungen „Täter-Opfer“ oder „Retter – Opfer“ - Muster erkennen, auch „Co-Abhängigkeit“ genannt. Das Gegenüber wird zwar „formal“ angenommen, aber es werden „Rabattmarken“ geklebt, wenn es zu Störungen kommt (diese werden zudem nicht angesprochen, nach dem Motto „er/sie ändert sich doch sowieso nicht“).
- Diese „Rabattmarken“ werden zu einem späteren Zeitpunkt (zumeist unerwartet und aus dem Zusammenhang gerissen) „eingelöst“, obwohl vorher kein „Vertrag“ zustande gekommen ist. Es kommt zu einer unverhältnismäßigen Reaktion auf ein dargelegtes Verhalten, zu „Du-Botschaften“, Anschuldigungen, Verallgemeinerungen.

Die Verantwortung für das Wohl- und Wehe der einen Person wird der anderen Person in die Schuhe geschoben. Ein Sachverhalt, der so gar nicht möglich ist, denn jeder Mensch ist für seine Gefühle und deren „Trigger“ selbst verantwortlich!

Beispiele: „Du nimmst keine Rücksicht auf meine Gefühle, Du bist ein Trampel“. „Mach doch einmal ..., Du bringst mich noch um den Verstand mit ...“.

- c) **Arzt/Therapeut, Patient.** Auch hier gelten die gleichen Regeln wie vorhin beschrieben. Die Verantwortung bleibt bei der jeweiligen Person. Ein guter Der Arzt/Therapeut leitet an zur „Hilfe zur Selbsthilfe“, kann (aufgrund seiner Erfahrungen und seiner Ausbildung) Empfehlungen geben und z.B. den Schmerz nehmen oder Schmerzursachen bearbeiten, für die Umsetzung und den Erfolg der jeweiligen Maßnahmen ist jedoch der Patient verantwortlich.

FAZIT / Wie macht man es besser: Gesunde Beziehungen bestehen aus Respekt und Achtung füreinander. Jeder ist selbst für seine Gefühle verantwortlich und projiziert diese Verantwortung nicht auf sein Gegenüber. Gute Kommunikation verwendet: Ich-Botschaften nach dem W-W-W-Prinzip: **Wahrnehmung – Wirkung – Wunsch.**

Beispiel für eine schlechte Kommunikation: Ich warte schon ewig auf dich, Du kommst ständig zu spät, Du nimmst überhaupt keine Rücksicht auf mich.

Hier ist das Gegenüber aufgrund der Schuldzuweisung schon abgewertet und in die Enge getrieben. Ein eskalierender Konflikt ist vorprogrammiert, wenn das Gegenüber die Augenhöhe nicht wieder herstellt.

Beispiel für eine gute Kommunikation: Die letzten drei Mal, wo wir verabredet waren, habe ich auf dich gewartet (*Wahrnehmung*). Das war für mich ärgerlich (*Wirkung*), ich hatte mich so beeilt. Wäre es möglich (*Wunsch*) daß Du demnächst pünktlich kommst?

Hier bleibt die Kommunikation auf Augenhöhe. Das Gegenüber hat die Chance, sich zu den Verspätungen zu äussern, ohne (wie oben) sich rechtfertigen zu müssen. Vielleicht lässt sich mit einer guten Erklärung Einsicht und Besserung erzielen.

Viel Spass bei der Umsetzung!