

Über das Recht, gesittet „pfui“ zu sagen.“ – Kritik und Kritikfähigkeit

Welcher Aussage können Sie zustimmen:

KRITIK bekommen

Wenn mich jemand kritisiert, dann freue ich mich über die Möglichkeit, mich verändern zu können.
Wer mich kritisiert, der sollte lieber erst vor seiner Tür kehren.
Wenn mich jemand auf meine Fehler aufmerksam macht, denke ich, er mag mich nicht/ er hat was gegen mich.
Bei Kritik fühle ich mich schuldig.
Niemand hat das Recht, einen anderen zu kritisieren.

KRITIK geben

Ich gebe gerne Kritik, denn das ist doch für den anderen eine Chance.
Jemanden auf seinen Fehler aufmerksam machen zu müssen, ist mir sehr peinlich.
Wer Fehler macht, muss die Kritik auch einstecken können.
Zu kritisieren ist die Pflicht des Chefs.
Höflichkeit und Kritik passen nicht zusammen.
Der Ton macht die Musik.

Kritik ist für die meisten Menschen ein schwieriges Kapitel. Es ist verbunden mit Gefühlen wie Wut, v.a. aber **Angst** (man mag mich nicht) und **Scham** (nicht zu genügen; entdeckt worden zu sein, dass ich es nicht so perfekt gemacht hab, wie ich das gerne selber von mir gewollt hatte) → Selbstbild!

Kritik ist oft verbunden mit Vorwürfen, Anschuldigungen, Beleidigungen, Abwertungen. Kritik wird häufig personenorientiert geäußert (du bist unfähig) und nicht auf die konkrete Situation und Handlung (du hast heute Abend die Zähne nicht geputzt) bezogen.

Kritik und Wertschätzung scheinen sich gegenseitig auszuschließen – welch ein fault pas!

Selbstbild: Wenn wir uns als wertlos, schlecht, ungenügend, Versager, Dummkopf, falsch ... empfinden, dann ertragen wir kaum Kritik. Sie droht uns dann zu zerstören, den letzten Rest von uns zu vernichten. Wir hören dann (kritisierende) Aussagen vor allem in diesem Kontext.

Die Themen Kritik und Selbstbild sind also eng miteinander verknüpft. Deshalb ist es wichtig, wenn wir uns mit Kritik schwer tun, dass wir unser Selbstbild untersuchen und uns dabei von Jesus heilen lassen.

Und Jesus?

Auch er hat kritisiert:

- Ihr Heuchler (Mt und Lk 10 Stellen mit „Ihr Heuchler“ oder „Weh euch, ihr Schriftgelehrten und Pharisäer, ihr Heuchler!“)
- Jesus im Tempel (Mt 21,12 Jesus ging in den Tempel und trieb alle Händler und Käufer aus dem Tempel hinaus; er stieß die Tische der Geldwechsler und die Stände der Taubenhändler um)

Aber: seine Haltung war die der vollkommenen Liebe. Er hat mit uns Menschen „kein Hühnchen zu rupfen“. (Jesus, die reine Liebe hat alle Schuld auf sich genommen.) Deshalb konfrontiert uns Jesus mit der reinen Wahrheit, die uns überführt und nicht mit Anschuldigungen oder Abwertungen.

Was aber sagen wir oft aus mit Hilfe von Kritik?

Abwertungen/Beleidigungen: So, wie du das gemacht hast, wird das nie was. **Du** bist echt zu blöd für die einfachsten Aufgaben.

Vorwürfe: **Du** kommst immer zu spät. Auf dich kann man sich nie verlassen.

Anschuldigung: Das kommt nur wegen dir. **Du** bist schuld, dass das ganze schief gegangen ist.

- Was in solchen Sätzen deutlich wird ist, dass sich derjenige, der so spricht, sich ganz auf den anderen konzentriert und diesen einsortiert in die Kategorien Schuld und Bewertung. Dadurch werden **Lasten unverteilt und Verantwortung abgegeben**.

Ein häufiger Satz in diesem Zusammenhang: ich kann nichts dafür (ent-Last-ung), der hat angefangen (Verantwortung abgegeben). →Rechtfertigungsstrategien= Entlastungsstrategien.

→Denn die Scham über das nicht Genügen, nicht richtig zu sein, ist uner-träg-lich.

Vorgehen bei gerechtfertigter und ungerechtfertigter Kritik (in Inhalt und Form)

Bei gerechtfertigter Kritik: Form und Inhalt ok, dann annehmen.

Bei gerechtfertigter Kritik: Inhalt ok, Form daneben, dann das eine annehmen, das andere zurückweisen.

Bei ungerechtfertigter Kritik: zurückweisen! (Und nicht einsammeln vor lauter Veränderungsbereitschaft – oder Anpassungsbereitschaft? oder der Scheu vor Konflikten: Auch eine gesunde Abgrenzung will gelernt sein – aber das ist ein neues Thema).

Eine gute Form für Kritik: GfK (gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg)

Beobachtung (ohne Bewertung)

Gefühle wahrnehmen und ausdrücken (Angst, Liebe, Freude, Trauer, Hass, Ekel, Scham, Lust, Wut)

Bedürfnisse ausdrücken (Verantwortung für sein Gefühl übernehmen → Ich-Aussagen!)

Bitte (um das bitten, was unser Leben bereichert = bitte um eine konkrete und machbare Handlung) – statt Forderung

Zur Vertiefung und Einübung:

Rosenberg, Marshall B.: Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens.

Im Internet gibt es unter dem Stichpunkt „Gewaltfreie Kommunikation“ viele Literaturhinweise, Hinweise zu Seminaren und Ausbildungsgängen. http://de.wikipedia.org/wiki/Gewaltfreie_Kommunikation