

AKZEPTANZ LERNEN – GLÜCK LIEGT IN DER GELASSENHEIT

melanie • 1. April 2020 • Like it • 93 Views • Leave a comment

Gastartikel von Nele Kreyßig/Photo by Japheth Mast on Unsplash

Warum es Bullshit ist, andere ändern zu wollen

Wenn Du schon Mal in Indien warst, kennst Du das bestimmt: In Warteschlangen halten die Menschen kaum Abstand zueinander. Auch wenn sich zwei Inder/innen unterhalten, stehen sie oftmals näher beieinander, als wir es in Nordeuropa gewohnt sind, wo der gefühlte „normale“ Abstand eine Armeslänge beträgt. Diese „indische Nähe“ kann aus europäischer Sicht seltsam bishin zu aufdringlich wirken. Und das lustigste kommt noch: Gehst Du einen Schritt zurück, weil dir die Person in der Schlange zu nah ist, rückt sie ganz einfach wieder einen Schritt an Dich heran. Kennst du solche Momente?

Akzeptanz lernen

Beide Seiten denken in einem solchem Moment vielleicht, die andere Person verhält sich „falsch“, unhöflich, aufdringlich... oder eben distanziert, unhöflich, unpersönlich – und

versuchen dieses „Fehlverhalten“ mit einem Schritt weg, bzw. hin zu korrigieren. Hier liegt ein Missverständnis vor, das nicht nur zwischen unterschiedlichen Kulturen auftritt, sondern auch jeden Tag zwischen sich sehr nahestehenden Menschen: Dem Partner, der besten Freundin, den Arbeitskollegen und sogar in der Familie. Die Rede ist von der Bewertungsfalle.

Wie wirklich ist die Wirklichkeit?

Anzeige



In die Bewertungsfalle gelangen wir regelmäßig. Viele glauben zu wissen, wie „es richtig geht“. Sei es bei der Ernährung, bei der Frage „Kinder ja/ nein/ wie viele?“, dem Kleidungsstil, der politischen Partei oder der Lebensgestaltung. Wir gehen leider viel zu oft davon aus, es gäbe nur eine Wirklichkeit – nämlich die unsere. Warum? Weil wir durch unsere eigene Brille auf die Welt blicken. Diese Brille ist geschliffen aus unseren persönlichen Erfahrungen, unserer Prägung und auch unseren Genen.

In seinem berühmten Werk „Wie wirklich ist die Wirklichkeit“ (1976) schreibt der Kommunikationswissenschaftler Paul Watzlawick über die individuellen Wahrheiten der Menschen. Was für Dich „normal“ ist, kann für Deinen Gegenüber absoluter Bullshit sein! „Zwei in diesem Irrtumgefangene Beziehungspartner sind wie zwei Menschen, die unter Verwendung von zwei verschiedenen Sprachen vergeblich um Verständigung ringen, und deren gegenseitige Erbitterung über das Verhalten des anderen rasch wächst“, so Watzlawick.

Mehr Akzeptanz lernen statt Entfernung!

Dabei entscheiden nur wir selbst darüber, ob wir uns über etwas aufregen oder nicht. Die von Watzlawick beschriebene Erbitterung entsteht, wenn wir nicht bereit sind, zu

reflektieren. Ein wiederkehrendes Problem unserer Gesellschaft ist, dass wir unsere individuellen Wahrheiten selten hinterfragen und sie dadurch anderen überstülpen. Richtig und wahr ist nur das, was so ist, wie es unserer Meinung nach zu sein hat. Alle, die anders denken oder handeln, liegen (aus unserer Sicht) oftmals falsch. Damit ziehen wir bewusst oder unbewusst Grenzen und distanzieren uns von anderen. Populisten agieren so: „Wir gegen die“. Das ist gefährlich und entzweit, statt zu verbinden. Und gerade in den aktuellen Zeiten brauchen wir doch viel mehr Verbindung, als Entfernung, findet ihr nicht?

Akzeptanz lernen in der Streitkultur

Was ich immer wieder vermisse, ist eine gesunde Streitkultur, in der diskutiert wird, ohne die eigene Meinung als Nonplusultra zu betrachten oder die Gegenmeinung als falschen Schwachsinn abzustempeln. Eine Streitkultur, in der andere Meinungen oder Verhaltensweisen Platz haben neben der eigenen. In der nicht abgewertet wird. Und in der keine/r als Verlierer/in oder Sieger/in hervorgehen muss, sondern in der auch einfach mal Aussage gegen Aussage stehen bleiben darf. „We agree to disagree“ ist hierfür ein schöner Leitsatz.

- Wo ist die Gelassenheit?
- Warum wechseln viele Menschen so oft in ein unterschwellig aggressives Konkurrenzverhalten, wenn jemand anders ist als sie?
- „Wie kannst du dich nur vegan ernähren? Das kann doch nicht gesund sein“ oder auch
- „Du isst Fleisch? Kannst du das mit deinem Gewissen vereinbaren?“.

Mit solchen Aussagen tun wir weder uns, noch den anderen einen Gefallen. Wir entfernen uns voneinander.

Akzeptanz lernen und der Blick in den Spiegel

Wer Yoga macht, meditiert und auf eine gesunde Ernährung achtet, geht oftmals gelassener durchs Leben und geht besonnener mit Stress und Konfliktsituationen um, als Menschen, deren Seelen und Gehirne durch diese erwiesenen nützlichen Auszeiten weniger Reaktionsflexibilität geübt haben. Wer sich dazu noch der Bewertungsfalle bewusst wird, stellt die eigene Achtsamkeit, Gelassenheit und Toleranz auf die nächste

Stufe. Wie das gelingt? In erster Linie, indem wir uns unseren eigenen Werten bewusstwerden:

- Worauf lege ich Wert?
- Was ist für mich „normal“?
- Welche Einflüsse haben mich geprägt?
- Unter welchen Rahmenbedingungen habe ich gelernt?
- Welche Menschen waren dabei entscheidend?

Achtsamkeit und Akzeptanz lernen

Wenn wir uns diese Fragen beantworten, verstehen wir, warum und inwiefern wir uns über Dinge aufregen (verbal oder non-verbal). Reflektieren wir das innerlich immer wieder, können wir mit der Zeit immer mehr Bewertungsfallen entgehen, die sich im Alltag vor uns auftun. In der Selbstreflexion liegt der Schlüssel dazu, mit sich selbst und mit anderen gelassener, achtsamer und toleranter umzugehen. Wer sich selbst versteht, kann andere besser verstehen! Auch das ist Achtsamkeit: Sich nicht von starken Emotionen leiten zu lassen oder die eigene Wahrnehmung zu bewerten. Es geht dabei die/ den andere/n so anzunehmen wie er/sie ist.

Akzeptanz lernen und selbst anders handeln

Jedes Verhalten erzeugt ein Gegenverhalten. Welches das ist, liegt in unserer Entscheidung. In vielen Fällen läuft das so ab: Fragt der Arbeitskollege pampig nach einem Dokument, bekommt er von uns eine pampige Antwort. Die berühmte Retourkutsche. Druck erzeugt oft Gegendruck, Strafe kann Abwehr oder Aggression hervorrufen, Vorwürfe können uns in die Defensive treiben, Verwöhnung unsere Ansprüche erhöhen.

Zum Glück können wir auf solche Verhaltensweisen aber auch umgekehrt reagieren. Freundlichkeit kann beispielsweise entwaffnend sein – vor allem wenn unser Gegenüber extrem unfreundlich war. So nimmst Du dem pampigen Kollegen den Wind aus den Segeln und fühlst Dich auch selbst besser, weil Du positiv reagiert hast. Anstatt spontan und impulsiv-reflexartig zu reagieren, ist es oftmals sinnvoller, die Situation kurz achtsam zu reflektieren – und dann darauf einzugehen.

Fazit



Ein Freund ist jemand, der alles von Dir weiß und Dich trotzdem liebt“, ist ein passender Satz des Schriftstellers Elbert Hubbard.

In diesem Satz steckt die Fähigkeit, Andersartigkeit zu akzeptieren und sie zu lieben. Das gelingt, wenn wir unsere eigenen Vorlieben und Macken kennen – und die der anderen nicht nach unserem Maßstab bewerten. Wir regen uns weniger über andere auf, erweitern den eigenen Denkhorizont und gehen achtsamer, gelassener und glücklicher durch das Leben. Das hört sich doch gut an, oder?

Die Autorin Nele Kreyßig ist Geschäftsführerin des HRperformance Instituts in Freiburg. Die HR-Fachfrau, Rednerin und Unternehmerin ist eine gefragte Dolmetscherin zwischen den Welten „Mensch“ und „Unternehmen“. Als Expertin für Persönlichkeit, Generationenvielfalt, Potenzialnutzung und moderne Führungshaltung zeigt Nele Kreyßig auf, wie viel Potenzial und Kapital in Unternehmen und in unserer Gesellschaft dadurch verloren geht, dass Menschen einander seltsam finden, nur weil sie „anders“ sind. Sie ruft auf zu einem gesunden Mix aus Kompetenzen, Persönlichkeiten, Altersstrukturen und Lebensvisionen. Gerade ist ihr Buch erschienen: **„Warum es Bullshit ist, andere ändern zu wollen“** (GABAL-Verlag).

Mehr Infos: www.nelekreyssig.de

Warum es Bullshit ist, andere ändern zu wollen (Dein Leben) *

Preis: 10,99 € (Stand von: 2020/05/02 12:35 pm - [Details](#))

1 neu von 10,99 € 0 gebraucht

Jetzt ansehen *

(* = Affiliate-Link / Bildquelle: Amazon-Partnerprogramm)

Links Nele Kreyßig:

<https://www.facebook.com/nele.kreyssig>

<https://www.instagram.com/nelekreyssig/>

https://www.xing.com/profile/Nele_Kreyssig

Linkedin Profil: <https://bit.ly/2jymCFE>

Anzeige

Akzeptanz

Akzeptanz lernen

Akzeptanz lernen Buch

akzeptanz und toleranz

Gelassenheit lernen



DIESE ARTIKEL SIND AUCH GANZWUNDERBAR

Selbstliebe – das Geheimnis eines
glücklichen Lebens

Kimchi Rezept mit eingelegtem
Chinakohl