

Nov.2020

Belehrung „tut weh“, außer du hast eine gute Strategie



Doppelklick auf

<https://youtu.be/p0CRs6WEnvU>

Werden wir belehrt, kommen wir uns vor

wie damals als Kind, als uns die Eltern klar machten: So musst du das machen! Das geht ganz anders! Du bist zu dumm! Du bist zu klein! Du kannst das nicht!...

...und genau dieses Gefühl weckt auch heute eine Belehrung in uns, außer... wir nutzen eine gute Strategie!

Ein Leben lang wollen wir lernen. Das gilt für ein Baby ebenso wie für den Großvater. Jeder Mensch ist neugierig = Lernwille. Aber **niemand will belehrt werden!** Je unangenehmer unsere kindlichen Erfahrungen waren, umso unangenehmer die heutigen Gefühle, die bei uns bei einer Belehrung auftauchen.

Als Kind konnten wir nur rebellieren oder uns anpassen. Heute als Erwachsener **reagiert zuerst das kleine Kind in uns** genauso: Wir wollen rebellieren oder wir wollen uns zurück ziehen. **Rebellion** führt zu Streit und **Rückzug** führt in Regression und Depression.

Für Lebensfreude und Lebensglück ist es notwendig, uns von Belehrungen zu distanzieren und mit einer guten Strategie zu agieren.

Zuvor aber noch eine wichtige Ergänzung: Belehnung ist nichts „Objektives“. Es ist immer eine Frage, **ob wir uns belehrt fühlen**. (Vgl. „SELBST-Ablehnung aktiviert das Schmerzzentrum“) Das hat mit unserer Einschätzung zu tun. Und diese Einschätzung hängt von unserer Größe und Stärke ab.

Wie gut sind bei dir: **Selbstbewusstsein, Selbstwert, Selbstachtung, Selbstvertrauen, Selbstliebe, Selbstsicherheit?** Hast du viel davon, dann fühlst du dich stark und groß und fühlst dich selten belehrt. Hast du wenig davon, fühlst du dich klein und schwach und fühlst dich sehr häufig belehrt.

Strategie 1: Du fühlst dich belehrt

1. **Erkenne sehr rasch**, da erlebe ich etwas als Belehrung.
2. **Spüre hinein** und achte: Neigst du zu Rebellion oder neigst du zu Rückzug?
3. **Bleib souverän und Entscheide:**
A) Will ich diese Äußerung überhören?

- B) Will ich diese Äußerung drüben lassen?
- D) Will ich mit Humor reagieren? oder
- D) Mache ich ein Sachgespräch daraus?

Das Wesentliche ist: Du bist achtsam und du erinnerst dich daran:

- A) Belehrung haben mit meinen eigenen Erinnerungen und mit meinen eigenen Mustern zu tun. Zu allererst reagiert mein inneres Kind.
- B) Bin ich in meiner Stärke und kann ich souverän agieren?
- C) Nutze ich die Strategie?

Wenn du dir diese Fragen stellst, dann bist du schon mitten in der Lösung drinnen. Wer Fragen stellt, ist schon in seinem bewussten Agieren und nicht mehr im reflexhaften Reagieren.

Ist die Strategie neu für dich, dann sei geduldig mit dir selbst. Eine Veränderung ist nicht eine Frage der Entscheidung und des Wollens. Eine Veränderung muss auch gelernt, geübt, trainiert werden. Vielleicht nutzt auch die Zauberfrage. Dazu gibt es das Video „So wirkt die Zauberfrage“. In unserem Fall würde die Zauberfrage lauten: „Was brauche ich, um öfter in solchen Situationen souverän und gelassen zu reagieren?“

Ergänzung zum Video:

Von deiner Lebensgeschichte hängt es auch ab, ob du selber schnell in einen belehrenden Ton hinüber rutscht und andere sich durch dich belehrt fühlen. Wenn du manchmal als „über-gescheit“ bezeichnet wirst, als „lehrerhaft“ oder als „Besserwisser“, dann scheinst du einen Ton zu haben, den andere schnell als Belehrung erleben. Es passiert aber jedem, dass gelegentlich ein anderer „sich belehrt fühlt“ durch irgendeine Äußerung.

Strategie 2, Dir wird vorgeworfen, dass du belehrst

1. **Erkenne sehr rasch**, da wird etwas als Belehrung empfunden.
2. **Bewerte**: Kommt mir Rebellion entgegen oder spüre ich Rückzug?
3. **Bleib souverän und Entscheide**:
 - A) Nehme ich die Äußerung zurück?
 - B) Mache ich ein Sachgespräch daraus?
 - C) Will ich die Reaktion übergehen?
 - D) Kann ich mit Humor reagieren?
 - E) Gehe ich aus dem Feld?

Beachte: Ist der andere schon mitten in einem alten Muster, in einer emotionalen Reaktion, dann kannst du nicht fordern und Bedingungen stellen. Du

kannst auch kein Sachgespräch „einfordern“. Der andere würde dieses Gespräch sofort als eine weitere „Belehrung“ einordnen und sich verstärkt emotional verhalten.

Wenn alte Muster schon laufen, passt eher: „Äußerung zurück nehmen“, „sich entschuldigen“ oder „aus dem Feld gehen“.

Später, wenn beide wieder in einer guten Verfassung sind, kann man den konkreten Vorfall oder „diese häufigen Situationen“ besprechen. Schwierig bleibt eine solche Metakommunikation allemal.