

Engagiere dich „immer“ FÜR etwas

Vorteil Nr 2: Privater Erfolg

(Das ist die Fortsetzung des Artikels „**Bist DU noch immer GEGEN etwas???**“)

Jedes „GEGEN“ ist eine Aktion „in die falsche Richtung“. Wer die Denkhaltung „**Ich engagiere mich „immer“ FÜR etwas**“ in sich entwickelt und damit lebt, der hat in mehreren Bereichen seines Lebens sehr klare Vorteile.

Vorteil Nr 1: **Höherer Selbstwert:** Es geht uns selber wesentlich besser - wir erhöhen unsere Lebensqualität

Vorteil Nr 2: **Privater Erfolg:** Wir verbessern alle unsere Beziehungen. Wir werden als PartnerIn, als FreundIn, als Kollege/Kollegin „geschätzt“.

Vorteil Nr 3: **Beruflicher Erfolg:** Unsere hohe Effizienz in Besprechungen und Verhandlungen macht uns zu einem anerkannten Teammitglied bzw. zu einer anerkannten Führungskraft

Ad 2 Privater Erfolg:

Wir verbessern alle unsere Beziehungen.

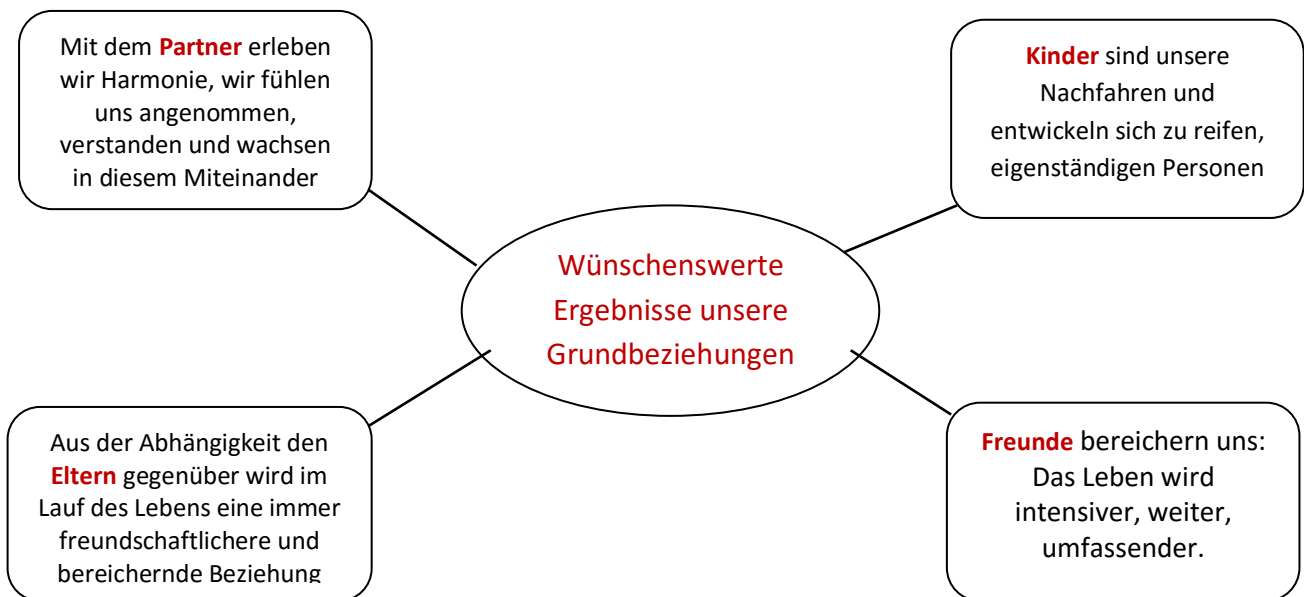
Wir werden als PartnerIn, als FreundIn, als Kollege/Kollegin „geschätzt“.

Unser Leben besteht in den Beziehungen zu den Menschen und zur Welt. Einsiedler reduzieren die Beziehungen auf ein Minimum, um andere Werte zu leben. Wir alle erleben die Beziehungen zu den Menschen – von den intimen bis zu den kollegialen – und die Beziehungen zu unserer (Um)Welt als Ursache unsere Lebensqualität. Gute Beziehungen sind die Quelle von Lebensfreude und Lebensintensität, schlechte Beziehungen sind die Quelle von Belastung, Stress, Ärger, Anspannung, Krankheit...

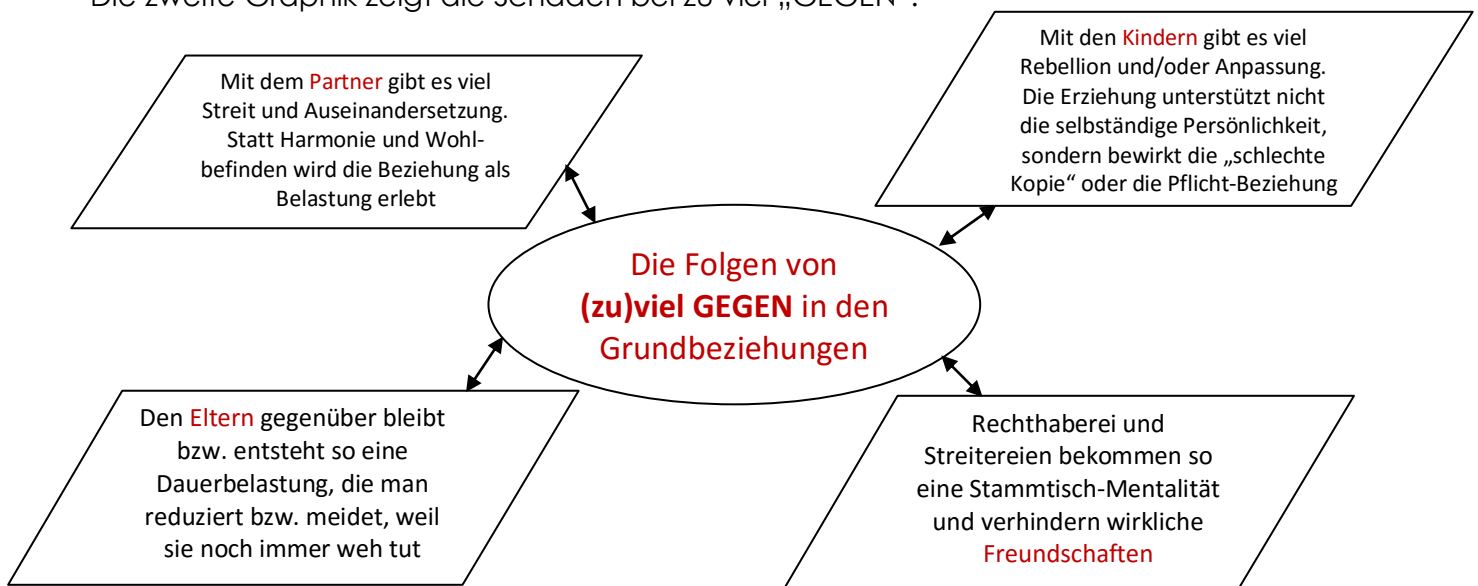
In allen unseren Beziehungen sind wir mit dem „Anderen“ konfrontiert: Menschen ticken anderes, leben anders, wollen etwas anderes. Die Welt ist anders als wir sie uns wünschen, als wir sie uns vorstellen. Auch hier sind wir geneigt – und es ist uns ein Stück weit angeboren – GEGEN dieses „Andere“ anzukämpfen.

Hier gilt wieder, was oben schon mehrfach betont ist: Im „GEGEN“ wird unsere Energie in die falsche Richtung gelenkt. In Beziehungen entstehen daraus ganz schnell Angriff und Streit. Wir greifen die Meinung, die Haltung, die Werte der anderen an; wir greifen somit rasch „die Person“ an. Das Ergebnis ist offensichtlich: Statt der Freude an der Beziehung oder der Bereicherung durch die Beziehung entstehen Frust und Belastung, entstehen Streit und Kampf.

Ich möchte vier Beziehungen kurz erörtern. Die erste Graphik zeigt die wünschenswerten Ergebnisse der Grundbeziehungen.



Die zweite Graphik zeigt die Schäden bei zu viel „GEGEN“.



In der intimen Beziehung zum **Partner** ist das Angenommen-Sein besonders bedeutsam. Wir wollen als die, die wir sind, gesehen, erlebt und respektiert werden. Das geht nur wechselseitig. Weil ich den anderen so sein lasse wie er/sie ist, weil ich ihn/sie annehme, entsteht das beglückende und bereichernde Miteinander. Ein Merkmal guter Beziehungen: Es gibt viele „Gespräche“. Diese sind nicht immer ganz einfach, aber sie bereichern. Die Grundintention ist dabei die Gleiche: „Wie siehst du die Sache, die Situation? So sehe ich die Sache, die Situation.“ Es wird nicht kritisiert, nicht korrigiert. Verständnis ist gefragt. Es geht weiter mit: „Was ist das Gemeinsame? Was das Unterschiedliche? Können wir mit dieser Verschiedenheit leben?“ Wenn ja; dann kenne ich dich jetzt besser, du kennst mich besser und wir können einander besser verstehen;

Solche Gespräche sind immer spannend und bereichernd. Sie geben ein gutes und schönes Gefühl.

Manchmal geht es in einem Gespräch um persönliche Wünsche und Bedürfnisse. Hier ist es besonders wichtig, dass es kein GEGEN gibt. Konsens ist da nicht immer möglich. Vielleicht kann der eine den anderen bei diesem Bedürfnis nur ein Stück weit unterstützen.

Vielleicht sind die Bedürfnisse so verschieden, dass nur das Bemühen bleibt, einander zu respektieren. Dann bleiben solche Gespräche zumindest Gespräche und enden nicht im Streit. Ein Gewinn für beide und ein Gewinn für die Beziehung.

Wenn einer der beiden „sehr ausgeprägt“ seine Individualität lebt, (umgangssprachlich heißt das; sehr egoistisch ist) dann ist es für den anderen wichtig, sich selbst klar zu machen, FÜR welche Ziele engagiere ich mich nun? Eine Antwort kann jede(r) nur für sich finden. Die Ziele werden jedoch in dem Bereich liegen: *Ich schweige nicht (mehr), sondern artikuliere meine Gefühle. Ich schweige nicht (mehr) und artikuliere meine Bedürfnisse. Ich übernehme Verantwortung für mein Tun. Ich übernehme Verantwortung für meine Aktivitäten, für mein Wohlbefinden....*

Immer wieder gibt es in Beziehungen auch Situationen, wo eine gemeinsame Lösung, eine gemeinsame Entscheidung notwendig ist. Hier hilft die Grundintention: „Was ist dir wichtig? Wofür willst du dich engagieren?“ „Mir ist wichtig..., Dafür möchte ich mich engagieren...“ „Was sind die Gemeinsamkeiten?“ Das Bemühen und das Suchen des Kompromisses ist jetzt das Zentrale anstatt das Beschuldigen und Rechtfertigen. Kompromisse gelingen zwar nicht immer, aber immer öfter! Und auch solche Gespräche werden als bereichernd erlebt und geben ein gutes Gefühl; so nach dem Motto: „Wir sind ein Paar und es ist schön, mir dir zusammen zu sein!“

Im Umgang mit den Kindern reden wir normal von Erziehung. Jedoch Erziehung ist ausschließlich Beziehung! Die meisten Eltern reflektieren viel über ihr Tun, über das, was sie erlauben und was sie verbieten sollen, was sie fordern und was sie gewähren sollen. Viele Eltern reflektieren auch ausreichend, sodass sie selten das wiederholen, was ihre Eltern damals an ihnen getan haben.

Mit der Erziehung sind alle Eltern herausgefordert. Heute wahrscheinlich noch mehr als früher. In der Erziehung hat das FÜR etwas eine ganz besondere Bedeutung. Gleichzeitig kann es keine Erziehung geben, die auf das „GEGEN“ ganz verzichtet.

Ich gehe davon aus, dass Sie die wesentlichen Ziele der Kindererziehung mit mir teilen: *Unsere Kinder sind eigenständige Menschen. Sie sollen mit unserer Hilfe zur Person heranwachsen, sie sollen ihre Persönlichkeit mit ihren Stärken und ihrer Einzigartigkeit entwickeln, um später selbständig und eigenverantwortlich ihr Leben zu leben.* Klingt gut; ist aber keineswegs immer einfach für uns Eltern. Zu gerne hätten wir die Kinder nach unserer Vorstellung, als Ebenbild, als Musterkind oder als Vorgeze-Kind. Wie schreibt Khalil Gibran in seinem Buch „Der Prophet“? *„Eure Kinder sind nicht eure Kinder. Sie sind die Söhne und Töchter der Sehnsucht des Lebens nach sich selber. Sie kommen durch euch, aber nicht von euch. Und obwohl sie mit euch sind, gehören sie euch doch nicht. Ihr dürft*

ihnen eure Liebe geben, aber nicht eure Gedanken, denn sie haben ihre eigenen Gedanken.“

Beim Erziehen ist das Vertrauen in die Kinder das Erste und die Geduld und die Konsequenz und die Liebe sind weitere Grundpfeiler. Trotzdem oder gerade deshalb ist eine Erziehung ohne „GEGEN“ nicht möglich. Warum? In der Erziehung heißt es, Grenzen setzen und das ist wohl eine Form des GEGEN. Wie diese Grenzen gesetzt werden und wie viele Grenzen gesetzt werden, das ist sehr unterschiedlich. Im Regelfall ist das GEGEN eine spontane und kurzfristige Aktion zur Sicherheit der Kinder. Bei Wiederholungen ist unverzüglich das *FÜR* etwas zu suchen. Das bedeutet: Wir legen uns als Eltern fest und entscheiden klar: *WAS ist das wünschenswerte Verhalten, WAS ist die wünschenswerte Einstellung, WAS will ich verstärken? WAS wird gefördert und unterstützt, WOFÜR wird gelobt und Anerkennung ausgesprochen.* Das klare WOFÜR ergibt für uns Eltern ein effektives Engagement. Ein toller Spruch, der in diesem Zusammenhang gute Dienste leistet, lautet: *„Kinder beim Brav-Sein erwischen!“*.

Gelingt uns als Eltern ein recht klares „*FÜR* etwas“, so ist das eine erfolgreiche Erziehung. Eine erfolgreiche Erziehung bedeutet jedoch auch immer eine gute Beziehung zu unseren Kindern!

Die Beziehung zu den eigenen Eltern ist eigentlich die Fortsetzung bzw. das Ergebnis der damaligen Erziehung. Ist bei Ihnen heute diese Beziehung gut, so haben es die Eltern damals gut gemacht bzw. haben Sie sich schon entsprechend weiterentwickelt. Ist da noch Handlungsbedarf, so ist das „*FÜR* etwas“ ebenfalls eine gute Hilfe. Mit der Entscheidung *FÜR* etwas steigen Sie aus der Rolle des rebellischen oder angepassten Kindes heraus. Sie machen sich bewusst, wie Sie heute die Beziehung zu Ihren Eltern leben wollen und engagieren sich klar *FÜR* Ihre Art. Ob es dazu Gespräche gibt oder ob Sie „einfach“ ihr Tun verändern, das ist im Einzelfall zu klären. Jedenfalls ist es wichtig, dass Sie die alten Rollen des „GEGEN“ – ob nur innerlich oder auch äußerlich – aufgeben und sich klar engagieren. Gelingt das, dann entsteht zu ihren Eltern mit großer Wahrscheinlichkeit ein ähnliches Verhältnis, wie Sie sich das mit den eigenen Kindern wünschen: immer mehr eine freundschaftliche, bereichernde Beziehung. Wir können nie Freund oder Freundin des Sohnes, der Tochter sein, aber ein gutes Stück davon ist erreichbar und wirklich erstrebenswert.

Ein Leben ohne Freunde ist ein armseliges Leben. Freunde sind wohl immer auch ein Stück weit ein Geschenk, jedoch ist der eigene Anteil dabei ebenfalls groß. Unser Anteil ist unsere Offenheit, unsere Bereitschaft und unser (geistiges) „Angebot“: *„Ich möchte dir gerne Freund sein!“* Wenn wir Glück haben, entsteht dann im Laufe der Zeit tatsächlich eine Freundschaft. Dann gelten einige „Regeln“: Freundschaften vertragen keine Rechthabereien, kein Angreifen und Verteidigen. Letzteres ist der Stil am Stammtisch. (Und eben deshalb sind da so selten Freundschaften zu finden. Es bleiben Kumpel oder Kaffeetanten) Freundschaften vertragen keine Streitereien. Es darf Meinungsverschiedenheiten geben, es hat in einer Freundschaft viel Offenheit Platz, ja es kann auch „das freundschaftliche Regulativ“ geben. Ein „GEGEN“ gibt es nicht. Übrigens: Haben Sie schöne Freundschaften, so übertragen Sie ganz vieles davon auf Ihre Beziehungen: zum Partner, zu den Eltern und zu den eigenen Kindern.

Das „FÜR etwas“ ist im Zusammenhang mit Freundschaften nur wenig wichtig. Gute Freundschaften genügen sich selbst. Jedes „GEGEN“ ist aber eindeutig eine Gefahr. Freundschaften sind, wie oben schon erwähnt, immer auch ein Geschenk und gute Freundschaften sind es wert, dass sie gepflegt und erhalten werden.

Abschlussgedanken zum zweiten Wirkungsbereich: Das Denken in „FÜR etwas“ verbessert alle deine Beziehungen; die zu deinem Partner/deiner Partnerin, die Beziehung zu deinen Kindern, zu deinen Eltern und zu deinen Freunden/deinen Freundinnen.

Wenn du das „FÜR etwas“ als Grundhaltung lebst, dann schätzt man deine offene und kooperative Haltung. Man hat immer das Gefühl, mit dir kann man reden, man weiß, was dir wichtig ist, mit dir kann man sich arrangieren und mit dir gibt es gute, tragfähige Ergebnisse und Lösungen. (und mit dir ist das Leben „friedlich“!)

Der nächste Teil heißt

Engagiere dich „immer“ FÜR etwas
Vorteil Nr 3: Beruflicher Erfolg

Unsere hohe Effizienz in Besprechungen und Verhandlungen macht uns zu einem anerkannten Teammitglied bzw. zu einer anerkannten Führungskraft

Dieser Artikel ist zuerst unter „Download des Monats“ zu finden und später unter „Kommunikation – Konflikte vermeiden“.