

Einfach menschlich

Robert Fritz

Eine einfache strukturelle Dynamik spielt im Leben vieler Menschen eine dominante Rolle: Das Vermeiden von Konflikten. Viele von uns gehen lieber dem emotionalen Stress aus dem Weg, wenn es darum geht andere zu konfrontieren. Viele von uns wollen sich auch selbst nicht damit konfrontieren, wenn die Tatsachen anders aussehen als wir gedacht haben.

Statt den Kopf hinzuhalten wenn es nötig ist, entwickeln wir lieber unser Leben lang Kompensationsstrategien. Wir lassen die Dinge besser aussehen als sie sind. Wir ignorieren Fakten die uns aufregen könnten. Wir neigen zu Schönfärberei. Wir entwickeln verschiedenste Theorien, damit die Wahrheit nicht so hart aussieht und die Dinge besser erscheinen als sie es sind. Wir unterlassen es die Gespräche zu führen die nötig wären, statt dessen beklagen wir uns bei Unbeteiligten, die nichts tun können um den Konflikt zu lösen, nur um in sicherer Entfernung ein bisschen Dampf abzulassen.

Das ist eine angeborene menschliche Eigenschaft.

In der Gruppendynamik zum Beispiel gibt es ein allgemein bekanntes Muster, bei dem eine Gruppe einen Haufen unwichtiger Themen solange endlos diskutiert, bis keine Zeit mehr bleibt. Zum Schluss, wenn keine Zeit mehr übrig ist und nur noch wenige Minuten bleiben, um das wichtige Thema zu diskutieren, zeigt einer auf den Elefanten, der schon die ganze Zeit im Raum steht. Aber es ist nicht genügend Zeit um dem Thema gerecht zu werden und alle sind froh, dass es aufs nächste Mal vertagt wird. Jedoch bis zum nächsten Mal ist der kollektive Geist der Gruppe wieder voll mit vielen neuen, unwichtigen Themen und das kritische Thema ist entweder durch „ich werde es nicht erwähnen wenn du es auch nicht tust“ in Vergessenheit geraten, oder einer bringt es erst dann wieder auf, wenn es wieder zu spät ist das Thema anzugehen.

Keiner von uns mag Konflikte. Manchmal treiben wir unseren Frust so weit in uns hinein, bis zu einem Punkt an dem er so tief vergraben ist, dass er unseren Sinn für Wohlbefinden oder sogar unserer Gesundheit schadet. „Es geht nicht darum was du isst, sondern was dich aufisst“ lautet ein alter Spruch über Magengeschwüre.

Diese Dynamik hat zwei Dimensionen. Bei der einen, der offensichtlicheren, geht es um unsere Fähigkeit mit anderen ehrlich umzugehen. Bei der weniger offensichtlichen geht es um unsere Beziehung zu uns selbst. Wir vermeiden es Bereiche in unserem Leben anzusehen in denen wir vielleicht falsch liegen, nicht so erfolgreich sind wie wir es gerne zugeben würden, zu weniger fähig sind als wir glauben und weniger perfekt sind, als wir es sein möchten.

Disziplin ist der Schlüssel.

Es ist instinktiv Konflikte zu vermeiden. Aber jede Art von Disziplin ist contra-instinktiv. Es ist natürlich Konflikte zu vermeiden und es unnatürlich sie zu adressieren. Deshalb braucht es echte Disziplin um das unangenehme Gefühl eines anstehenden Konflikts auszuhalten.

Warum würden wir so eine Disziplin entwickeln? In anderen Worten, was könnte uns motivieren den Dingen ins Auge zu sehen, die wir von Natur aus nicht adressieren würden? Die Antwort auf diese Frage besteht aus zwei Faktoren:

Weil die Wahrheit einen höheren Wert für uns hat.

Weil wir danach streben bessere Ergebnisse zu erreichen.

Um gegen unseren Instinkt zu handeln, brauchen wir einen Grund der über dem sofortigen Vermeiden der Angst steht, die wir fühlen. Dieser Grund muss sich auf ein übergeordnetes Ergebnis oder einen tieferen Zweck richten, statt einfach unangenehme Gefühle zu vermeiden. Wenn wir bei bestimmten Fähigkeiten besser werden wollen, dann müssen wir uns die Wahrheit sagen über unseren aktuellen Zustand. Dass wir uns die Wahrheit sagen, egal wie schlimm, dient dem Meistern dieser Fähigkeit. Unser Ziel treibt uns zu höherer Disziplin, genauso wie eine sekundäre Wahl unsere primäre Wahl der persönlichen Meisterschaft unterstützt.

Es wird uns nicht besser gehen, wenn die Nachrichten schlechter ausfallen als wir erwartet haben. Es gibt keinen Weg um sich besser zu fühlen, trotzdem haben viele Menschen im Laufe der Jahre Techniken entwickelt mit denen sie sich selbst betrügen, um positiver über eine Situation zu denken, die sie eigentlich hassen. Aber es gibt keinen Grund sich besser damit zu fühlen.

Sie fühlen was Sie fühlen. Und wie wir vorher schon gesagt haben, werden die Vermeidungsstrategien dazu entwickelt das Unwohlsein das bei dem ein oder anderen Konflikt entsteht NICHT zu fühlen. Wir können hier sehen wie Gefühle das zentrale Element der Struktur sind. Der Versuch nicht zu fühlen was Sie fühlen, mag für ein paar Minuten gelingen aber es wird nie lange halten. Die Wahrheit hat ihre eigene unangenehme Art sich zu behaupten und in einen ungeschützten Moment werden Sie das fühlen was die ganze Zeit da war, Unwohlsein. Wenn Sie sich unangenehm fühlen, dann ist es das was Sie fühlen. Die wichtigere Frage ist nicht, wie Sie sich fühlen, sondern, warum wollen Sie die Schritte gehen die Sie gehen.

In solchen Situationen haben Sie wirklich nur noch eine von zwei Möglichkeiten: Die Sache anzugehen oder die Sache zu vermeiden.

Kurzfristig schreit alles in Ihnen: **IGNORIER DAS DING**. Das tut weh. Aber die Sache bleibt entweder so wie sie ist, oder sie wird sich verschlechtern.

Langfristig wird Sie die Disziplin, die auf einem tieferen Wert der Wahrheit basiert und auf höheren Zielen die Ihnen wirklich wichtig sind, dazu bringen die Ärmel hoch zu krepeln, zu fühlen was immer Sie fühlen und trotzdem der Wahrheit direkt und ehrlich ins Gesicht zu sehen.

©2008 Robert Fritz