

Explosionsgefahr? **Über den souveränen Umgang mit Kritik**

Beim ersten Regioabend nach der Sommerpause lud Webgrrl Anja Gerber-Oehlmann, Rechtsanwältin, Business-Coach und Management-Trainerin, dazu ein, sich mit einem ungeliebten Thema zu befassen: Kritik. Dass sie mit ihrem lebensnahen, praxisorientierten Vortrag einen Nerv traf, zeigte die lebhaftige Beteiligung aus den Reihen der mehr als vierzig Zuhörerinnen, die Beispiele und Ratschläge einbrachten.

„Das taugt aber nichts; da hätte ich mir mehr von Ihnen erwartet.“ Sagt der Chef, nachdem man wochenlang mit großem Engagement an einer Präsentation gefeilt hat. So ein Satz ist nicht nur psychisch ein Tiefschlag, sondern wirkt auch physiologisch als Stresssituation: Unser Steinzeithirn signalisiert „Flucht“ oder „Angriff“, und wir sind erstmal sprachlos. Nicht selten folgt dann die Explosion: Zorn, Widerspruch, Rechtfertigungsversuche, Erklärungen – je nach Temperament. Das ist normal, doch im Berufsleben (und privat ebenso) wenig förderlich. Auch das introvertierte Reaktionsmuster „Implosion“ – schweigender Rückzug mit mehr oder weniger Selbstvorwürfen – macht die Lage nicht besser.

Bei der Entschärfung der Bombe „Kritik“ geht Führungskrafttrainerin und Coach Anja Gerber-Oehlmann, auch im Zweitberuf als Rechtsanwältin konfliktfahrend, analytisch vor. Der gut gemeinte Rat „nimm's nicht persönlich“ bringt nämlich wenig, weiß sie, denn: „Wie soll das gehen?“ Eine negative Beurteilung des eigenen Verhaltens schmerzt einfach, das ist normal. Beeinflussen können wir allerdings, wie wir Kritik durch andere aufnehmen.

Kritisiert zu werden versetzt uns, psychologisch betrachtet, zurück in unsere Kindheit, als wir wehrlos und verletzlich waren, angewiesen auf das Wohlwollen der Erwachsenen. Sich dieses Zusammenhangs bewusst zu werden, vielleicht schmerzlichen Erinnerungen auf den Grund zu gehen, hilft zwar nicht in der akuten Lage, trägt aber zu einem reifen Umgang mit Kritik bei.

„Sie müssen sich nicht ändern – nur besser kennenlernen“, erklärt Gerber-Oehlmann ihren Ansatz, und auf diese vorbeugende Strategie setzt sie auch zur Entschärfung brenzliger Situationen. Die Zündschnüre – sprich: Auslöser von Kränkung – unterscheiden sich individuell, doch die Explosionsgefahr ist umso größer, je stärker wir uns von einem Vorwurf getroffen fühlen. Perfektionismus, Schnelligkeit, Coolness, das Bedürfnis, es allen recht zu machen: Meist sind unsere eigenen Idealvorstellungen auch unsere empfindlichen Punkte.

Wer sich mit den Motivationen seines Handelns, seinen „Antreibern“, auseinandersetzt und aus dem „inneren Team“ gegen den „Kritiker“ eine bestärkende Kraft aktiviert, kann in kritischen Situationen leichter Distanz gegenüber der Bewertung durch andere wahren. Denn wir haben die Freiheit zu entscheiden, welche Kritikpunkte wir uns zu eigen machen – und es ist klug, darüber nachzudenken, wenn die Situation erst einmal entschärft ist.

Als Soforthilfe fürs Reptiliengehirn rät Anja Gerber-Oehlmann: (1) Ausatmen und innerlich „21, 22, 23“ zählen. (2) Die eigenen Gefühle akzeptieren („ich bin gekränkt, wütend, fühle mich ungerecht behandelt“). Dann (3) nachfragen: „Was genau ist gemeint? Was wurde erwartet?“ (4) Zur Kenntnis nehmen, was das Gegenüber sagt. Und unter Umständen – etwa, wenn die Form der Kritik unangemessen ist oder die Absicht feindlich: (5) Grenzen setzen. Entscheidend sind Selbstbild und innere Haltung: Je stärker der innere Kritiker, desto explosiver die Kritik. Wer sich sagen kann „ich mag mich“, kann seinem Gegenüber vielleicht sogar für Kritik danken.

Damit die eigene Kritik konstruktiv ausfällt, gilt es folgende Fehler zu meiden: Du-Botschaften, Verallgemeinerungen, Sarkasmus, Vergleiche mit anderen, Beleidigungen und Vorwürfe – auch im Tonfall, Kritik vor Dritten, Äußerungen mit „aber“, nur negative Aussagen ohne Verbesserungsvorschläge. Sachlich und wertschätzend kann Kritik bewirken, was sie (häufig) soll: Beitragen, dass Gutes noch besser wird.

Anja Gerber-Oehlmann: GO Ahead Consulting
www.go-ahead-consulting.com

Bericht: Barbara Maria Zollner – www.zinnober-abc.com