



Perspektivwechsel Muss ja! Oder?



In einer Diskussion zwischen Eltern und Lehrern über die Gefahren einer Sprache, die keine Wahlmöglichkeiten zulässt, widersprach eine Frau einmal ärgerlich: „Aber es gibt Dinge, die man tun muss, ob es einem gefällt oder nicht! Und ich sehe nichts Falsches darin, meinen Kindern zu sagen, dass es auch für sie Dinge gibt, die sie tun müssen.“ Auf ein Beispiel von etwas angesprochen, was sie „tun müsse“, erwiderte sie scharf: „Das ist einfach! Wenn ich nachher hier weggehe, muss ich nach Hause und kochen. Ich hasse Kochen! Ich hasse es leidenschaftlich, aber ich habe es jeden Tag die letzten zwanzig Jahre getan, auch wenn mir hundee-lend war - weil es zu den Dingen gehört, die man einfach tun muss.“ Der Workshopleiter sagte ihr, dass es ihn traurig machte zu hören, dass sie so viel ihrer Lebenszeit damit verbringt, etwas zu tun, das sie hasst, weil sie sich dazu gezwungen fühlt und er hoffte, sie würde durch das Lernen einer Sprache, die Wahlmöglichkeiten zulässt, Möglichkeiten finden, die sie glücklicher machten.



Dr. Klaus Weyler

Am Ende des Workshops ging sie tatsächlich nach Hause und verkündete ihrer Familie, dass sie nicht länger kochen wolle! Drei Wochen später kam die Gelegenheit, eine Rückmeldung von ihrer Familie zu hören, als ihre beiden Söhne in den Workshop kamen. Der Workshopleiter wollte von ihnen gerne wissen, wie sie auf die Ankündigung ihrer Mutter reagiert hatten. Der ältere Sohn seufzte: „Ich habe nur zu mir selber gesagt: „Gott sei Dank!“ Als er die Verwirrung des Workshopleiters sah, erklärte er: „Ich habe mir gedacht, vielleicht hört sie jetzt endlich auf, bei jedem Essen zu jammern!“ (*)

Der Jahreswechsel ist eine gute Zeit, einmal genau hinzuschauen, wo wir uns keine Wahlmöglichkeiten zugestehen, wo wir dadurch unsere Freiheit und Lebensqualität – und damit auch die Freiheit und Lebensqualität anderer – einschränken. Wo können wir uns verschenkte Freiheit und Lebensqualität zurück holen?

Sie können hierfür zum Beispiel eine Liste machen, in der Sie aufschreiben, was Sie im letzten Jahr getan haben, was Sie tun „mussten“, wo Sie denken, keine Wahl gehabt zu haben. Wählen Sie dann die sieben für Sie wichtigsten Punkte davon aus. Fragen Sie sich bei jedem Punkt, warum Sie das getan haben, was Sie getan haben. Überprüfen Sie dann, was Sie denken, auch im Neuen Jahr davon beibehalten zu „müssen“. Hinterfragen Sie dann und

schreiben Sie neben jedes „Muss“ den Grund, warum Sie das denken. Gründe können sein:
U für unpersönliche Mächte („weil es zu den Dingen gehört, die man tun muss“),
D für Diagnosen über uns und andere („weil ich so bin oder sie/er so ist“),
H für as Handeln anderer („weil sie/er das immer tut“),
A für fremde Autoritäten („weil der Chef/Vater/Mutter das gesagt hat“),
G für Gruppendruck („weil die anderen das auch so tun“),
V für Politik, Regeln, Gesetze, Vorschriften („ich kann nicht anders, so sind die Vorschriften“),
R für Rollen („ich mag das zwar nicht, aber ich bin Ehemann oder Vater“),
Z für „keine Zeit“,
M für die Macht des Faktischen („weil ich/wir das immer schon so getan habe/n“) und
I für unkontrollierbare Impulse („ich kann nicht anders“).

Machen Sie sich dann bei jedem „Muss“ bewusst, dass Sie sich für dieses „Muss“ frei entschieden haben. Sie leben schließlich in keiner Diktatur. Jede Entscheidung hat Konsequenzen. Sie entscheiden sich für ein „Muss“, d.h. Sie lehnen Ihre Verantwortung ab und machen sich vor, keine Wahl zu haben, weil Sie gewisse Konsequenzen vermeiden wollen und sich dadurch gewisse Bedürfnisse erfüllen. Dabei ist nichts richtig oder falsch. Es geht nur darum, dass Sie sich bewusst machen, dass Sie in Wirklichkeit sich dafür frei entschieden haben und „nicht mussten“. Treffen Sie dann bei jedem „Muss“ eine bewusste Entscheidung, warum Sie sich dafür entscheiden oder entscheiden Sie sich neu für das, was Sie wirklich wollen und schreiben das daneben.

Ich wünsche Ihnen, dass es Ihnen im Neuen Jahr gelinge, sich hiermit – oder auf die für Sie angenehmste Art und Weise – viel neue Freiheit und Lebensfreude in Ihr Leben zurück zu holen.

Dr. Klaus Weyler
k.weyler@coaching-hannover.de
www.coaching-hannover.de



(*) Aus: Marshall B. Rosenberg, Gewaltfreie Kommunikation, Eine Sprache des Lebens, Junfermann Verlag, ISBN: 3-87387-454-7