



Kritikfähig

Schwieriger als die Kunst des angemessenen Kritisierens ist nur noch, Kritik auszuhalten und anzunehmen. Aber ohne ehrliches Feedback gäbe es keinen Fortschritt.

Gewiss hat jeder von uns schon Erfahrungen mit negativem Feedback gemacht. Wir stecken ein, aber wir teilen auch aus. Doch im Grunde will keiner Kritik hören, selbst wenn er das Gegenteil behauptet. Kritik kränkt und verletzt. Sie drängt uns in die Defensive, kann Wut, Angst oder Schuldgefühle hervorrufen. Normalerweise knabbern wir ein bisschen daran herum – und verkraften dann, dass wir kritisiert wurden.

Wen hingegen jede Form der Missbilligung niederschmettert, der sollte seiner Empfindlichkeit auf den Grund gehen. Häufig sind es Menschen mit geringer Selbstachtung, die Kritik schwer annehmen können. Das sind auch die, die ohnehin ständig an sich zweifeln und ihre Fähigkeiten weitgehend negativ beurteilen.

Viele Menschen suchen heute in der pseudosozialen Sphäre des Internets Kontakt, Bestätigung und Beachtung. Dafür polieren sie ihre „Oberfläche“ auf, um sie potenziellen „Freunden“ zu präsentieren. Nach einem binären Code – gefällt mir, gefällt mir nicht – entscheidet sich die Akzeptanz. Komplexität und Ambivalenzen einer Persönlichkeit fallen dabei unter den Tisch. Auch die beliebten Castingshows verfestigen dieses Muster: Das Urteil völlig unwichtiger Menschen ist plötzlich wichtig. Daran sieht man, welche Bedeutung die „Währung“ Aufmerksamkeit gewonnen hat. Was an negativem Feedback besonders schmerzt, ist die Befürchtung, ausgeschlossen bzw. verlassen zu werden.

Paradoxerweise entsteht eine Überempfindlichkeit für Kritik oft auch

aus dem Bemühen vieler Eltern, das Selbstwertgefühl ihrer Kinder aufzupäppeln: Sie vermeiden Kritik, überhaupt alles, was die Kinder entmutigen oder kränken könnte. Stattdessen loben sie oft überschwänglich und belohnen jede Mini-Leistung. Daraus erwächst ein Selbstwert-Kartenhaus, das leicht einstürzt. Das begleitet diese Menschen häufig ein Leben lang: Als Erwachsene können sie oft schlechter mit Kritik umgehen als andere.

Das bin ich mir wert!

Das Selbstwertgefühl eines Menschen ist abhängig von seiner momentanen sozialen Situation, ob er also gerade Lob oder Kritik, Zuwendung oder Ablehnung, Respekt oder Missachtung erfährt (Zustands-Selbstwert). Und es hängt davon ab, wie ausgeprägt sein Basis-Selbstwertgefühl ist, also von einer relativ überdauernden und situationsunabhängigen Eigenschaft: dem Gefühl für den eigenen Wert in Abwesenheit von Feedback.

Tatsächlich hängt aber so viel un-

seres Lernens, Lebens und Liebens von kritischen Rückmeldungen ab, dass man denken sollte, wir hätten gelernt, damit umzugehen. Stattdessen erklären Arbeitgeber und Angestellte gleichermaßen, dass sie Leistungsbewertungen hassen, Paare brauchen einen Coach, um sich schwierige Wahrheiten zu sagen und Eltern unterdrücken ihr Missfallen lieber, als ihr Kind durch Kritik „zu verunsichern“.

Persönliche Reife

In unserer Gesellschaft sind wir es weder gewöhnt zu kritisieren noch kritisiert zu werden. Folglich sind wir bemerkenswert inkompetent darin, unsere Wirkung auf andere einzuschätzen und negatives Feedback zu vermitteln. Dabei gehört auch das zum persönlichen Reifeprozess.

Zugegeben, Kritik ist nicht einfach wegzustecken. Viel leichter ist es, sich als Opfer zu fühlen und dem Kritiker die Schuld an der Missstimmung zu geben. Doch das verhindert eine differenzierte Reaktion auf Kritik. Der erste Schritt in Richtung Kritikfähigkeit ist ein aktiver Umgang mit negativem Feedback. Man muss die Opferrolle aufgeben und

bewusst entscheiden, wie man damit umgeht. Waren bestimmte Erlebnisse im Leben tatsächlich so schlimm, wie wir meinen, und spielen sie im Vergleich zu den vielen guten wirklich eine so große Rolle? Es nie zu spät, Verhaltensmuster zu ändern, wenn man sie durchschaut hat. Machen Sie sich bewusst, dass Sie selbst entscheiden können, welche Kritik Sie annehmen. Und versuchen Sie, Kritik als konstruktiven Hinweis aufzufassen, aus dem etwas Positives erwachsen kann.

Anders sieht es mit persönlicher Infragestellung aus. Wenn es um Ihr Verhalten, Ihr Äußeres, oder sonstige Ihre Person betreffenden Dinge geht. Zunächst geht es also darum zu erkennen, ob die Kritik Ihre Arbeit betrifft oder Sie persönlich. Das wird oft erst klar, wenn Sie genau nachfragen.

Wohlüberlegt

Kritik annehmen und verarbeiten funktioniert nur mit Reflektion. Belastet Sie ein Feedback, dann nehmen Sie sich die Zeit, sich damit auseinanderzusetzen. Ist es hilfreich oder gehässig, sachlich oder aggressiv, spezifisch oder vage? Fragen Sie sich selbst: Was ist dran an der Kri-

tik, unabhängig von der Person oder vom Ton, in dem das Gegenüber sie womöglich vorgebracht hat? Das ist souverän und schützt Sie davor, unsachliche Angriffe unnötig schwer zu nehmen.

Wie geht es besser?

Trifft die Kritik zu, sollte man den Fehler zugeben, ohne sich übertrieben zu entschuldigen und als Person infrage zu stellen. Indem Sie den Kritiker um ein detailliertes Feedback bitten, entlocken Sie ihm nicht nur Hilfreiches, sondern er fühlt sich auch ernst genommen. Überlegen Sie dann in Ruhe, wie Sie es künftig besser machen können.

Wenn Sie überzeugt sind, dass eine Kritik ungerechtfertigt ist, überlegen Sie, was den Kritiker wohl zu dieser Äußerung motiviert hat: Flucht nach vorn, weil bei ihm selbst etwas nicht so gut geklappt hat? Neid, weil Sie etwas besser können? Unsicherheit des Kritikers, der Sie mit etwas Einfühlungsvermögen begegnen können? Einer unerwünschten längeren Debatte können Sie dann auch mit einer Bemerkung wie „Vielleicht haben Sie Recht“ aus dem Weg gehen.

Wenn eine Kritik Sie wirklich verletzt hat, können Sie das auch ansprechen. Fragen Sie sich: „Warum hat mich das jetzt so berührt? Und was habe ich zur Kränkung beigetragen?“ Die Herausforderung ist zu akzeptieren, dass Menschen unterschiedlich sind und dass den einen etwas trifft, was dem anderen harmlos erscheint. Reaktionen wie: „Nimm’ das doch nicht persönlich!“ helfen in solchen Situationen wenig weiter. Ist man verletzt, gibt es keine Regeln. Wenn Sie ein negatives Feedback erhalten, dann gehen Sie erst mal davon aus, dass es angebracht sein könnte. Sie selbst entscheiden, ob es Sie aus der Bahn wirft oder nicht. *Gaby Marquardt*

Was können wir tun?

- **Machen Sie sich immer wieder klar, dass es keine Katastrophe ist, wenn nicht alle Menschen Sie mögen. Daran können Sie nichts ändern. Versuchen Sie es erst gar nicht.**
- **Rechnen Sie damit, dass andere kritisch oder abweisend sind: Es ist eine Tatsache des Lebens. Sind Sie selbst denn immer gleich höflich, freundlich und zugewandt?**
- **Erkennen Sie, dass nicht alles, was andere tun oder denken, durch Sie verursacht wird. Vielleicht hat jemand einfach nur einen schlechten Tag. Es geht nicht immer um Sie!**
- **Suchen Sie möglichst oft ehrliches Feedback bei Freunden, Partnern und der Familie. Das konfrontiert Sie mit sich selbst, was manchmal unangenehm und zugleich wertvoll ist.**