

Matthias Nöllke

Selbstkritik macht stark



Wie wir vertrauenswürdiger,
leistungsfähiger und
überzeugender werden



C.H. BECK

kennen Sie das aus Gesprächen mit Menschen, an denen Ihnen viel liegt: Es kommen viele unerfreuliche Dinge auf den Tisch. Doch genau diese Offenheit und Schonungslosigkeit setzen sehr viel in Gang. Sie wirken klärend; uns wird oft schlagartig bewusst, was wir ändern müssen. Danke, danke, danke. Solche Gespräche sind unendlich wertvoll. Aber nur solange wir sicher sein können, dass der andere uns wertschätzt, uns mag und es gut mit uns meint. Wir brauchen gewissermaßen ein positives Gegengewicht. Sonst können solche Äußerungen vernichten.

Genau das gilt auch für die Selbstkritik. Wir brauchen mindestens so viel Positives, so viel Zutrauen zu uns selbst, damit uns die Selbstkritik tatsächlich hilft und stark macht. Stehen wir eher auf wackeligen Beinen, kann uns Selbstkritik umreißen. Daher empfiehlt es sich, mit der Selbstkritik erst zu beginnen, wenn Sie schon ein wenig Selbstvertrauen aufgebaut haben. Und je mehr Selbstvertrauen Sie haben, desto stärker und härter darf Ihre Selbstkritik ausfallen.

Für den Anfang heißt das: Gehen Sie die Sache mit der größtmöglichen Leichtigkeit an. Immerhin soll die Selbstkritik Sie nicht belasten, sondern beflügeln. Und so empfiehlt es sich, die Angelegenheit ein wenig spielerisch zu beginnen und nicht gerade in den altbekannten Wunden zu bohren. Sie müssen sich erst einmal einfinden und die richtige Balance finden. Seien also nicht zu streng mit sich, sondern betrachten Sie das Ganze als eine Art Experiment. Und damit lassen Sie uns loslegen.

Zielfahndung: Was will ich?

Die Frage klingt so einfach und selbstverständlich. Dabei handelt es sich um eine der vertracktesten überhaupt: Was will ich? Vielleicht wissen Sie das ganz genau. Sie wollen sich selbstständig machen. Oder endlich mehr Zeit für die Familie haben. Sie wollen durchsetzungsfähiger werden, redegewandter oder geduldiger. Sie wollen ein Haus kaufen, ein Buch schreiben, endlich die Teamleitung übernehmen, durch Schottland wandern, ausdrucksstarke Bilder malen, Ihre Kinder durchs Abitur bringen, finanzielle Rücklagen bilden, das Leben genießen, einen Halbmarathon laufen oder ein Gemüsebeet anlegen. So etwas haben Sie sich vorgenommen. Sie haben sich ein Ziel gesetzt.

Vielleicht ist Ihnen aber auch gar nicht so klar, was Sie wollen. Sie fragen sich: Soll ich mich wirklich selbstständig machen? Oder ist es am Ende doch besser, wenn ich angestellt bleibe? Ist es tatsächlich sinnvoll, mehr Zeit mit der Familie zu verbringen? Oder bekomme ich da nicht Schwierigkeiten mit meiner Arbeit – und mit meiner Familie? Will ich das wirklich? Gerade jetzt, da sich mir interessante Chancen eröffnen? Und wie ist das mit dem Haus? Dem Bücherschreiben? Oder der Teamleitung? Ist da der Aufwand nicht zu hoch? Kann ich das überhaupt stemmen? Oder sollte ich mich nicht auf andere Dinge konzentrieren?

Was wir wollen, das versteht sich keineswegs von selbst. Vielmehr müssen wir uns darüber klarwerden. In einem Prozess, den man »Willensbildung« nennt und der oft geprägt ist von Unsicherheit, Zweifeln, Fragen, Ausprobieren und Umwerfen. Es kommt häufig vor, dass wir am Ende der Willensbildung ganz anders über die Sache denken als am Anfang. Dieses Schwanken und diese Unklarheit sind vielleicht nicht besonders angenehm. Doch sie gehören dazu. Ohne diese Mühe, dieses Abwägen und Verwerfen gibt es keine Willensbildung. Und am Ende kann es durchaus beglückend sein, wenn wir uns Klarheit darüber verschafft haben, was wir wirklich wollen und nun beherzt ein Ziel ansteuern. Aber natürlich gibt es keine Garantie, dass sich dieses Ziel im Laufe der Zeit nicht noch verschiebt oder vielleicht sogar aufgegeben wird. Erinnern Sie sich an das erste Kapitel: »Aufgeben ist immer eine Option.« Im Sinne der Selbstkritik ist gerade die laufende Überprüfung der eigenen Ziele eine große Stärke. Es lohnt sich, mit den eigenen Zielen sorgsam umzugehen und sie immer wieder neu zu justieren.

Wo kommen die Ziele her?

Stellen Sie sich einfach die Frage: Was will ich? Und notieren Sie, was Ihnen dazu in den Sinn kommt. Ohne Ordnung und System, schreiben Sie frisch drauflos. Was möchten Sie beruflich erreichen? Gibt es Unannehmlichkeiten, die Sie abstellen möchten? Gibt es Fähigkeiten, die Sie erwerben wollen? Haben Sie eine bestimmte Position im Auge? Wo streben Sie Veränderungen an? Mit wem würden Sie gerne zusammenarbeiten? Und mit wem möchten Sie nichts mehr zu tun haben? Und wie sieht es privat aus? Haben Sie einen Lebenspartner? Wie wünschen Sie sich das Leben mit ihm? Und mit Ihrer Familie? Mit Ihren Kindern, Eltern, Geschwistern, anderen Verwandten? Wie steht mit Ihren Freunden? Mit Ihrer Gesundheit? Ihrem äußeren Erscheinungsbild? Hobbys, Interessen, besondere Talente? Möchten Sie etwas Bestimmtes besitzen? Oder erleben? Erlernen? An andere weitergeben?

Die Fragen ließen sich fortsetzen. Die Antworten haben mit Ihnen, Ihrer besonderen Lebenssituation, Ihren Fähigkeiten, Ihrem Charakter und Ihren Vorlieben zu tun. Und natürlich mit den Dingen, die Ihnen persönlich wichtig sind und angenehm. Die wollen Sie erreichen. Viele Ziele verdanken sich jedoch eher dem Wunsch, einen belastenden Zustand zu beenden: Zum Beispiel wenn Sie abnehmen wollen oder durchsetzungsfähiger werden, die Papierberge auf dem Schreibtisch ordnen, mit dem Rauchen aufhören, den Konflikt mit der Kollegin klären oder Schulden abbauen.

Die Unzufriedenheit, die Sorge, das Empfinden eines Mangels sind besonders ergiebige Quellen für Ziele. Wir machen negative Erfahrungen, leiden an unerträglichen Zuständen, wir versagen in kritischen Momenten und nehmen uns vor: Das passiert uns nicht noch einmal. Daraus ergeben sich wichtige Ziele. Ihre Liste wird vermutlich länger und länger. Und sie ist noch nicht vollständig.

Es gibt nämlich auch Ziele, da läuft es genau andersherum. Nicht unsere Wünsche und Interessen führen dazu, dass wir uns ein Ziel vornehmen. Sondern erst ist das Ziel da – und wir überlegen, wie gut das zu unseren Wünschen und Interessen passt. Es sind Ziele, die wir von andern übernehmen oder uns einreden lassen. Ziele von Menschen, die wir bewundern, oder Ziele, die Prestige versprechen. Das müssen gar nicht immer die schlechtesten Ziele sein. Wir brauchen den Anstoß von außen und sind nun selbst auf den Geschmack gekommen. Wenn wir so einem Ziel auf den Grund gehen und es für uns passt, wird auch die Selbstkritik keine Einwände erheben.

Ziele haben zu tun mit Trends, mit gesellschaftlichen und persönlichen

Anforderungen, die an uns gestellt werden. Mit der Anerkennung, die damit verbunden ist und die wir erwerben möchten. Aus all dem ergeben sich die Ansprüche, die wir an uns selbst stellen. Je höher unsere Ansprüche, desto ehrgeiziger die Ziele, die wir uns setzen. Und häufig gilt auch: desto zahlreicher.

Vielleicht haben Sie viele Interessen und Talente. Sie wollen Ihre Sache sehr gut machen. Nicht auf einem Gebiet, sondern auf allen: Beruflich vorankommen, die Familie soll ein Hort von Geborgenheit und Glück sein, Ihre Partnerschaft soll erfüllend sein, aber wohl auch zumindest noch etwas aufregend und ganz gewiss verlässlich. Mit Freunden wollen wir Spaß haben, aber auch tiefe Gespräche führen, uns gegenseitig stützen, auf unsere Gesundheit müssen wir auch achtgeben, wir wollen informiert sein, auf dem Laufenden bleiben, wir wollen das Leben genießen, etwas sehen von der Welt, Abenteuer erleben, uns künstlerisch entfalten, malen, schreiben, Musik machen, tanzen, etwas für Tiere tun und politisch, da müsste man sich eigentlich auch mal engagieren. Gerade Leute wie Sie, mit Ihrer Erfahrung und Ihren Fähigkeiten, die werden da gebraucht. Sie könnten da wirklich etwas bewirken, bekommen Sie zu hören. Also, warum zögern Sie noch?

Dabei war noch gar nicht die Rede von den Zielen, die gar nicht von Ihnen selbst kommen, sondern die Ihnen vorgegeben werden. Sie müssen dieses und jenes Ergebnis erreichen, sonst bekommen Sie Schwierigkeiten. Oder Sie wissen gar nicht so recht, was geschieht. Jemand formuliert seine Erwartungen an Sie – und schon wird ein Ziel daraus. Wenn Sie nicht vehement widersprechen. Meist lassen sich die vorgegebenen Ziele zurückführen auf ein Ziel, das Sie sich selbst gesetzt haben. Oder zumindest eine Entscheidung, die Sie getroffen haben. Sie möchten Winzer werden, Direktorin oder die Teamleitung übernehmen. Dazu müssen Sie eine ganze Reihe von Anforderungen erfüllen, die zu Ihren Zielen werden. Auch wenn Sie der Ansicht, dass Sie auch ohne gute Arbeit leisten würden. Doch Sie haben keine Wahl: Entweder übernehmen Sie diese Ziele oder Sie verabschieden sich ganz von Ihrem Vorhaben. Nun haben die vorgegebenen Ziele oftmals die Tendenz auszufern, so dass wir uns immer wieder fragen müssen: Lohnt sich der Einsatz überhaupt noch?

Wir wissen selbst, dass wir uns häufig zu viel aufladen. Dass es mit jedem zusätzlichen Ziel schwieriger und anstrengender wird, all die anderen zu erreichen. Wir fühlen uns gehetzt, überfordert und auch ein wenig orientierungslos zwischen all den Zielen. Aber was sollen wir tun? Ziele aufgeben, auch wenn uns die Sache wichtig ist? Die Ansprüche an uns selbst herunterschrauben? Ja, das wären schon mal zwei Möglichkeiten. Erstaunlicherweise fliegen uns manche Dinge einfach zu, sobald wir sie nicht mehr haben wollen. Wie so oft im Leben lohnt es sich, damit einfach zu experimentieren. Plötzlich zeigt sich: Nicht Sie sind auf den andern

angewiesen, sondern er kommt ohne Sie in große Schwierigkeiten. Und mit einem Mal entspannt sich die Lage für Sie.

Ziellos und entspannt

Wozu brauchen wir überhaupt Ziele? Wäre es nicht schöner und vor allem entspannter, wir würden uns selbst nicht so sehr unter Druck setzen, sondern die Dinge einfach auf uns zukommen lassen? Keine Ziele, keine Verpflichtungserklärungen? Einfach treiben lassen. Nur das tun, was der Moment verlangt. Und nicht dieses ständige »Du-musst, du-musst« und »In zehn Jahren/zwölf Monaten/vierzehn Tagen/18 Minuten will ich da-und-dort stehen«. In den pragmatischen Worten der Autorin Rebecca Niazi-Shahabi, von der schon im ersten Kapitel im Zusammenhang mit dem »Optimierungswahn« die Rede war: »Was man nicht erreichen will, kann auch nicht unglücklich machen.« Da ist ohne Zweifel etwas dran. Ziele machen keineswegs so glücklich, wie immer wieder behauptet wird. Eher sind sie geeignet, uns unglücklich zu machen.

**»Muss ich wirklich alles müssen, was ich kann?
Eine Hand in den Sternen,
die andre am Hintern vom Vordermann.«
Judith Holofernes: Wir müssen nur wollen.**

Lassen Sie uns daher noch ein wenig im Zustand der Ziellosigkeit schweben. Wie wäre denn das für Sie? Bedrohlich, entlastend oder grenzenlos langweilig? Hätten Sie Angst, sich selbst zu verlieren? Würden Sie alles mit sich machen lassen? Willenlos? Oder fühlen Sie sich gut aufgehoben, im Einklang mit dem Universum, leer, aber lächelnd? Und wie lange halten Sie diesen Zustand aus?

Tatsächlich gerät unsere Identität ein wenig ins Rutschen, wenn wir unsere Ziele komplett ausblenden. Wer sind wir, wenn wir gar nichts wollen, sondern nur absichtslos in der Gegenwart verharren wie ein Stein im Zen-Garten? Nicht jeder mag sich darauf einlassen. Aber genießen kann man diesen Zustand schon auch. Es ist gewiss kein Zufall, dass sich Meditation und Achtsamkeitsübungen heute so großer Beliebtheit erfreuen. Und zwar gerade bei denen, die viel bewirken wollen und hier beherzt Schwung holen, um »eine Delle ins Universum zu hauen«, wie das der gewiss nicht selbstgenügsame Steve Jobs formuliert hat. Der war ein großer Verehrer des Zen-Buddhismus und nahm sich jeden Tag Zeit, um zu meditieren. Dies mit dem Ziel, Stress abzubauen und mehr Klarheit zu gewinnen.