

## Sowohl als auch versus entweder oder Einfacher formuliert: das Glas ist halb voll oder das Glas ist halb leer – konstruktiv versus destruktiv

Dr. rer. nat. Marlies Koel

Im Laufe meiner langjährigen Praxis habe ich das nachstehende Arbeitsmodell entwickelt, das ich hier kurz beschreiben möchte, ohne tiefer ins Detail zu gehen. In seiner Einfachheit hat es eine große Komplexität, da auf jeder Stufe viele Möglichkeiten der Ausprägung gegeben sind. Meine Intention ist es, anzuregen, Dinge von einer anderen Perspektive aus zu betrachten, um damit die Bereitschaft für neue Entscheidungen und Änderungen zu erreichen.

Auf unserem Lebensweg stehen wir immer wieder an einer Kreuzung, an der wir meist unbewusst entscheiden, ob wir rechts oder links abbiegen. Damit ist gemeint, aus welchem Blickwinkel, durch welche Brille wir die Welt grundsätzlich sehen. Dabei gibt es zwei Wege: konstruktiv oder destruktiv. Oder anders formuliert: das Glas ist halb voll oder das Glas ist halb leer.

Wir alle wollen unsere Bedürfnisse befriedigt sehen und i.d.R. soll unsere Umwelt diese auch erfüllen. Vor vielen Jahren habe ich in einer Fortbildung formuliert, dass ab der Durchtrennung der Nabelschnur unsere Bedürfnisse nicht mehr automatisch erfüllt werden. Wir haben etwas dafür zu tun. Bereits als Baby können wir alles, dass unsere Bedürfnisse befriedigt werden. Wir lernen uns so zu verhalten, dass zunächst durch unsere Mutter, später durch unsere Eltern und dann durch unsere Umwelt unsere verschiedenen Bedürfnisse erfüllt werden. Das prägt unsere Gewohnheiten entscheidend. Wir bleiben bei diesem Verhalten, das heißt, wir möchten auch weiterhin unsere Bedürfnisse von außen erfüllt sehen. Dies schafft die Basis von Abhängigkeiten und Unabhängigkeiten. Der Entwicklungsschritt dorthin, zu erkennen, welche Bedürfnisse ich habe

und was ich dafür tun kann, ist lang. Denn im Gegensatz zu allen unseren technischen Errungenschaften wie z.B. Computer, Smart Phone etc., die permanent ein neues Update erhalten, vermeiden wir dieses für uns persönlich nach Möglichkeit. Denn Gewohnheiten lassen sich bekanntlich nicht so leicht ändern. Einfacher und schöner ist es natürlich, wenn unsere Bedürfnisse von außen erfüllt werden. Dies hat weitreichende Konsequenzen. Durch unsere Lebenskrisen kommen wir in den Zustand, neu zu entscheiden, ob wir weiterhin den Weg des geringsten Widerstandes wählen oder ob wir uns für den konstruktiven Weg entscheiden.

Ausgelöst durch eine emotionale Verletzung, Kränkung, Schock usw., entscheiden wir uns meist für den destruktiven Weg (das Glas ist halb leer). Auch auf diesem destruktiven Weg gibt es wieder eine Gabelung, bedingt durch meine jeweils persönliche Reaktion auf emotionale Verletzungen, Kränkungen, Schock usw..

### **Grob vereinfacht formuliert:**

Ich blähe mich auf – im Sinne von „Angriff ist die beste Verteidigung“ – oder ich gehe in den Rückzug. Diese beiden Möglichkeiten bedingen sich dann gegenseitig, wie Schlüssel und Schloss. Sie suchen sich förmlich.

Nur wenige von uns sind in der Lage, mit Kränkungen etc. konstruktiv umzugehen. Ein Update bezüglich unseres Umgangs mit uns selbst ist dafür zwingend notwendig. Nach meiner Erfahrung, ist gerade auf der Bedürfnisseebene ein Update notwendig, das auch eine Entscheidung für Eigenverantwortlichkeit mit sich bringt. Meine Erwartungshaltungen an meine

Umwelt sind dann zu überdenken und zu verändern. In erster Instanz habe ich selbst dafür zu sorgen, dass meine Bedürfnisse durch mich erfüllt werden. Wenn zusätzlich aus meinem Umfeld jemand ebenfalls dazu beiträgt, so kann ich das so annehmen. Ein Großteil unserer emotionalen Verletzungen beruht auf nicht erfüllten Erwartungen und damit auf nicht erfüllten Bedürfnissen. In diesem Zusammenhang ist ein NEIN mir gegenüber anders zu interpretieren. Es ist keine Ablehnung meiner Person, sondern bedeutet, dass mein Gegenüber eine andere Bedürfnislage hat als ich. Diese innere Haltung ermöglicht mir einen leichteren Zugang zu einem konstruktiven Weg.

Dieser konstruktive Weg bedeutet für uns immerwährende Arbeit mit und an uns selbst. Es fällt uns nicht einfach zu! Auf diesem Weg bedarf es immer wieder der Bereitschaft des Perspektivenwechsels. Das heißt, unsere Gewohnheiten und Muster aufzudecken, um andere Sichtweisen hinzuzufügen, um damit zum „sowohl als auch“ und zum Miteinander zu kommen. Ein einmaliges Erkennen reicht nicht. Es ist wie ein noch einmal Gehen lernen mit uns selbst und am Anfang gelingt es uns natürlich nicht dauerhaft. Ich bekam einmal eine schöne Beschreibung für den Weg: Am Anfang unseres Lebensweges sind wir in einem Loch und merken es nicht. Irgendwann bemerken wir es, krabbeln raus und schwups fallen wir in das nächste. Im nächsten Entwicklungsschritt fallen wir sehenden Auges ins Loch. Nach dieser Phase sehen wir das Loch und umgehen es und irgendwann wählen wir einen Weg ohne Löcher. Dies ist definitiv ein langer Prozess, bis wir den Weg ohne Löcher wählen können.

Es bedarf einer hohen Eigenverantwortlichkeit und Bereitschaft, sich immer wieder für den konstruktiven

Weg zu entscheiden. In dem Wissen, dass emotionale Verletzungen, Kränkungen, Schocks etc. immer wieder vorkommen werden. Sie gehören zu unserem Leben und ich entscheide, wie ich damit umgehe.

Der leichtere Weg ist der der Verletztheit und damit hin zur Opfer- und Täterdynamik, zur Abhängig- und Unabhängigkeit. Hier herrscht ein Schwarz-Weiß-Denken vor - entweder oder.

Dieser destruktive Weg, mit seinen parallel verlaufenden Möglichkeiten, ist in der Regel die Spielwiese des menschlichen Miteinanders, mit all seinen vielen verschiedenen Ausprägungen und Möglichkeiten. Egal, welche Variante wir auf dem destruktiven Weg gewählt haben - Opfer/Täter, abhängig/unabhängig, Narzisst/Helfer etc.-, tragen wir doch auch immer beides in uns.

Wir sollten uns darüber im klaren sein, dass immer beide Wege da sind, der destruktive wie auch der konstruktive. Die Wahl für welchen Weg wir uns entscheiden, ist unser freier Wille.

Dies alles ist nichts Neues und seit alters her bekannt. Und doch ist es für uns nach wie vor eine der größten Herausforderungen. Unsere Entscheidungen haben massiven Einfluss auf uns, unser Umfeld und auf unsere Welt!