

## Warum es keine bösen und keine lieben Menschen geben sollte

Manchmal komme ich mir vor wie Aschenputtel: „Die Guten ins Töpfchen, die schlechten ins Kröpfchen“. Nur sind es in meinem Fall keine Linsen, sondern Menschen. Da gibt es die guten, die lieben, die netten – und es gibt die blöden, die nervigen, die respektlosen.

Damit teilen wir die Welt in „gut“ und „böse“ ein, und damit stellen wir uns ein Bein. Denn was für Kinder wichtig ist – durch Märchen unterscheiden zu lernen, was gut und böse ist -, ist für uns Erwachsene gefährlich, denn dann kommen die berühmten Schubladen ins Spiel, in die wir uns selbst und andere ganz schnell mal reinstecken.

Gehen Sie mit mir auf Entdeckungstour, welche drei Schubladen es vor allem sind, die das menschliche Miteinander schwierig machen und die ich am liebsten abschaffen würde:

### 1. Die Schublade mit den Vor-Urteilen

Wir stehen zwar nicht im Gerichtssaal und doch fällen wir oft in Sekundenbruchteilen ein Urteil über einen anderen Menschen.

➡ Bei Fremden, wenn sie auf bestimmte Weise aussehen oder sich so verhalten, wie wir es nie tun würden. Oder weil wir bestimmte Ansichten anderer übernommen haben und automatisch übertragen („Einzelkinder sind egoistisch“, „Arbeitslose sind faul“, „geschiedene Männer sind schwierig ...“).

➡ Es gibt aber auch das Aburteilen von anderen, wenn wir getroffen sind von Worten oder wenn Dinge passiert sind, die uns unter die Haut gehen. Das ist völlig normal, denn damit wird unsere Welt klar und überschaubar.

Dennoch sollten wir diese Schublade hin und wieder mal aufmachen und schauen, welche Menschen wir hier eingesperrt haben, wem wir innerlich und vielleicht sogar äußerlich keine

Chance geben. Wir selbst möchten auch nicht in solchen Schubladen sein und wissen nicht, wie oft wir unfairerweise drin gelandet sind.

Besonders, wenn Sie jemanden in eine Negativ-Schublade gesteckt haben, mit dem Sie früher viel Kontakt hatten oder täglich zusammentreffen, ist es wertvoll, noch mal ganz genau hinzusehen. Denn bei Verletzungen sehen wir nicht mehr den Menschen an sich, sondern sind fixiert auf das, was er uns angetan hat. Wer den Weg wieder frei machen will – und wenn es nur das eigene Loslassenkönnen ist - ist gut beraten, sich diese Schublade und sein Urteil, sein Etikett, das er dieser Person angehängt hat, nochmal anzuschauen.

Übrigens: Oft liegen wir selbst beim anderen auch in einer dieser negativen Schubladen und er hat ebenfalls mit uns abgerechnet, sein Urteil über uns gefällt. Bleibt nur noch die Frage, wer zuerst die Schublade aufmacht und sich die Mühe macht, den Menschen an sich zu sehen und nicht nur das, was verletzt und wehgetan hat.

## 2. Die Schublade mit den Erwartungen

Wir Menschen sind schon merkwürdig: Ständig rattert das Gehirn, wir malen uns Situationen aus und spicken sie andauernd voller Erwartungen:

➡ Erwartungen an uns selbst. Alleine hierüber könnte ich ein Buch schreiben, doch denken Sie einfach mal nur an zwei Extreme: Es gibt Menschen, die von sich immer Perfektion erwarten („Noch besser. Fehlerfrei. Schneller ...“) und es gibt die, die von sich erwarten, zu scheitern („Das kannst du eh nicht. Das wird nichts. Andere merken, dass ich nichts auf dem Kasten habe.“). Das sind so Grundhaltungen, die wir in uns tragen. Und diese Grundschublade an Erwartungen begleitet uns in allen kleinen und großen Situationen.

➡ Erwartungen an andere. Wir gehen von uns aus („Das macht man soundso.“, „Das macht man nicht.“, „So geht das doch nicht.“) und oft wünschen wir uns, dass andere etwas Bestimmtes sagen, tun oder lassen. Wann immer wir mit anderen zusammentreffen, spielen unsere Erwartungen eine Rolle. Wenn wir nicht aufpassen, verfestigen sich diese zu Schubladen.

➡ Erwartungen ans Leben. Was wir lesen, um uns herum mitbekommen und anhand von

Erwartungen, die andere an uns haben – oder von denen wir denken, dass andere sie haben – bestimmt, wie wir uns unser Leben vorstellen. Wie es zu laufen hat. Oder wie wir unser Leben zu führen haben. Ich spreche nicht von den ganz normalen Lebenswegen und Zielen, die wir so einschlagen, sondern von den festgezimmerten Schubladen, wie das Leben zu laufen hat.

Je festbetonierter und je höher unsere Erwartungen, desto größer die Enttäuschung. Doch Erwartungen sind etwas, das wir uns im Kopf selbst zusammenbauen. Wir könnten uns alle viel Frust ersparen, wenn wir uns diese Schublade regelmäßig anschauen würden. Auch ich mache in den letzten Jahren regelmäßig einen Besuch bei dieser Schublade und kann sagen: Es lohnt sich, denn ich lebe seitdem entspannter und stressfreier.

### 3. Die Schublade, in der Person und Verhalten gemixt wird

Jeder von uns will gut dastehen. Will als Mensch wahrgenommen, akzeptiert und angenommen werden, so wie er ist. In meinen Seminaren nenne ich das öfter auch mal die A-Säule. Wenn diese stabil steht, dann stimmt in der Regel auch die Beziehung.

Dann gibt es noch die B-Säule, das ist das Verhalten in Wort und Tat. Wenn es nun zu Meinungsverschiedenheiten kommt, dann sollten wir aufpassen, diese beiden Säulen nicht zu vermischen. Die A-Säule sollte stehenbleiben, das heißt, der Mensch an sich ist okay, so wie er ist. Wir sprechen miteinander über das, was vorgefallen ist, was gesagt wurde, denn hier geht es um die Sache und nicht um den Menschen. Wir werden nicht persönlich.

In dieser Schublade gibt es viel Kuddelmuddel, denn hier trennen wir nicht mehr die Person, den Menschen, von dem was er getan oder unterlassen hat. Er ist dann eben faul, unzuverlässig oder was auch immer uns gerade einfällt. Damit belasten wir allerdings die Beziehung und daher lohnt es sich auch diese Schublade regelmäßig aufzuziehen und aus Erfahrung weiß ich, dass diese Schublade am leichtesten zu entrümpeln beziehungsweise zu sortieren ist.

So, das waren meine drei Schubladen, die ich immer wieder mal aufmache, um zu sehen, wen ich da mal wieder reingestopft habe und an welcher „Baustelle“ ich als Ulrike mal wieder arbeiten könnte. Ich hoffe, ich habe Ihnen Lust gemacht, auch ihre Schubladen aufzumachen, um reinzuschauen wer drin liegt. Die Entscheidung, ob Sie sie gleich wieder zumachen, oder sich Zeit lassen, um die

STRUBEL - TIPP

Beziehung zu den Menschen, die da drin liegen anzuschauen, die liegt ganz und allein bei Ihnen.

Mutmachende Grüße von Ihrer

Ihre Ulrike Strubel