

PSYCHOLOGIE HEUTE

LEBEN

Die Harmonie-Lüge

Ein konfliktfreies Leben – wer möchte das nicht? Kein Streit, kein Misston zwischen uns und den anderen, keine Auseinandersetzungen in der Familie oder am Arbeitsplatz. Doch fürs eigene Seelenheil ist es manchmal besser, auf Friede, Freude, Eierkuchen zu verzichten

VON MARTIN HECHT



01. AUG 2016

So viel Harmoniestreben wie heute war selten. Es scheint, je unsicherer das Leben in einer krisengeschüttelten Welt wird, desto größer wird die Sehnsucht nach Konfliktfreiheit. Davon zeugen Zeitschriften wie *Flow*, *Happinez*, *Emotion* oder *My Harmony*, die rundum für ungetrübtes Wohlbefinden sorgen wollen. Hinzu kommen Teemischungen, Badeessenzen, dazu regelweise Ratgeber, die uns zeigen, wie Harmonie gelingt. Yin und Yang – der harmonische Einklang gegensätzlicher Prinzipien: Kein Symbol der fernöstlichen Lebensphilosophie hat heute eine derartige Konjunktur, ob als Clublogo oder als Tattoo. In Seminaren, Workshops, selbst beim Sonntagsspaziergang: Wir werden zu Gleichklang und Balance angehalten, überall und zu jeder Zeit. Das Ziel ist, „zu schwingen“: mit dem Partner, den Freunden, den Mitmenschen, mit der Natur. Eintracht ist der Imperativ unserer Zeit.

Was versprechen sich Menschen vom *living in perfect harmony*? Ist Harmonie bloß ein angenehmer und erprobter Weg, sich inmitten der anderen frei bewegen zu können, aber dabei gleichzeitig vor den Verletzungen geschützt zu sein, die diese einem jederzeit zufügen könnten? Nichts weiter als ein wechselseitiger Nichtangriffspakt also? Oder geht es uns um große Emotionen, um das Hochgefühl, das ein einhelliges Miteinander in tiefer Übereinstimmung auslösen kann? Wie beim Hüttenzauber nach dem Skifahren in den Bergen, wenn man dicht gedrängt um den großen Holztisch beim Kamin sitzt.

Um des lieben Friedens willen

Ja, sich dazugehörig fühlen kann wohliger und schöner sein. Doch interessanterweise streben wir auch dann nach Harmonie, wenn sich dieser wohltuende Effekt gar nicht einstellt. Wir wollen in ganz vielen Lebenssituationen mit anderen harmonisch sein, ohne dass es wirklich unseren Gefühlen entspräche oder ersichtlich wäre, dass es uns irgendwie erfreuen würde.

Wir finden uns zum 75. Geburtstag von Oma zur Familienfeier ein und verbreiten halbwegs gute Laune, obwohl wir eigentlich nur gute Miene zum bösen Spiel machen. Wir sind freundlich zu den Geschwistern, den Tanten und den Onkeln, obwohl wir sie für hintertriebene Erbschleicher halten. Ja, wir geben uns selbst dann noch bei der Essenseinladung bei Freunden harmonisch, wenn am Tisch dummes Zeug geredet wird oder gar rechte Parolen zur Flüchtlingskrise verlautbart werden. Um Harmonie zu halten, sind Menschen bereit, selbst die eindeutigsten Anzeichen gebotener Disharmonie zu ignorieren. Man laviert sich durch, schweigt noch die heftigste Irritation tot und applaudiert angesichts von Scherzen, die auf Kosten Dritter gehen.

Lautstarkes Gelächter in geselligen Runden ist selten Ausdruck wirklich empfundenen Frohsinns. Auch lacht man in solch einer Konstellation nicht nur über das Schöne in der Welt. Sozialgelächter ist ein Ventil, um

negative Stressenergien gruppenschonend abzuleiten. Dieselbe Funktion erfüllt die üble Nachrede gegenüber Nichtanwesenden: Es wird deswegen in Gruppen so viel gelästert, weil dies in Ermangelung wirklicher Gemeinsamkeiten oft die beste und bisweilen einzige Möglichkeit ist, wenigstens ein Minimum an Zusammengehörigkeitsgefühl zu entwickeln – indem wir uns von anderen abgrenzen und sie ausgrenzen.

Das krampfhaftes Suchen nach Gemeinplätzen in der Diskussion, das Heucheln bis zur Schmerzgrenze, nur damit alle zufrieden sind: Das kostet Kraft – und stresst uns. Warum tun wir all das trotzdem?

Hinter dem Wunsch nach Harmonie – manche sagen: der Sucht nach Harmonie – stecken oft tiefliegende Ängste: Angst vor dem offenen Konflikt mit der Gruppe, zu der oder in der man sich unharmonisch verhält, etwa indem man als Einziger unter den ewigen Abnickern in der Runde dem Familienoberhaupt oder Rudelführer am Tischende mal kräftig die Meinung geigt. Ängste vor Aggressionsentladungen dessen, der da vielleicht zu wenig Zuspruch oder Aufmerksamkeit von uns erhielte. Angst davor, in Ungnade zu fallen oder gar aus der Gruppe ausgeschlossen zu werden.

Es ist die ganz alte Angst, die bis in Kindertage zurückreicht: die Angst vor Ablehnung, dem Zurückgewiesenwerden, dem Liebesentzug, wenn wir uns nicht so verhalten, wie es die Eltern eingefordert haben. Fühlen wir uns auch noch als Erwachsene verpflichtet, bei unechten Harmonieszenarien mitzuspielen, dann ist dies oft ein Überbleibsel eines von außen eingepflanzten schlechten Gewissens, ein Introjekt aus frühen Tagen: Wir sollen uns schuldig fühlen, wenn wir die Harmonie nicht erfüllen – oder sie stören.

Unser Harmonie-Zwangscharakter

Jeder kennt die Szene: „Du, die Müllers haben uns morgen zum Essen eingeladen!“ „Da hab ich jetzt aber gar keine Lust drauf.“ „Aber wir sollten hin, die haben uns nun schon zum dritten Mal eingeladen!“ „Warum?“ „Das können wir nicht bringen!“ „Warum nicht?“ „Weil alles andere ein Affront wäre.“ Der Konflikt ist genau besehen gar nicht der, ob man die ungeliebten Müllers besuchen will oder nicht. Der eigentliche Konflikt ist der, keine rechte Lust zu haben, aber zu meinen, die Einladung nicht ausschlagen zu *dürfen*. Ganz häufig lassen wir uns vereinnahmen, weil wir denken, wir seien dies anderen schuldig. Das Wohlgefühl, das Harmonie beschert, rückt dabei völlig in den Hintergrund. Am Ende ist man nur erleichtert, weil man fremden Erwartungen gerecht geworden ist – und nun kein schlechtes Gewissen mehr zu haben braucht.

Mit anderen harmonisch sein zu wollen ist tief eingelassen in unsere Persönlichkeitsstruktur. In uns allen gibt es eine mächtige Stimme, die sich sofort meldet, wenn die Harmonie gefährdet ist. Zu ihrer Rettung fordert sie uns reflexhaft auf, doch einmal „über den eigenen Schatten“ zu springen.

Man kennt diese innere Stimme noch allzu gut auch als eine äußere – etwa in der Erinnerung an die Kindergartenzeit, als uns die Tante dazu gezwungen hat, einem Spielkameraden die Hand zu geben, dem wir sie nicht geben wollten. „So, du entschuldigst dich jetzt dafür, dass du ihm das Förmchen weggenommen hast!“ Viele erinnern sich aber auch an jene Szenen, in denen man sich keiner Schuld bewusst war – und dafür dennoch eine halbe Stunde in der Ecke stehen musste: Den Geruch der von Kindertränen und Dreck ergrauten Raufasertapete aus der Strafecke der Kindertagesstätte dürften noch einige in der Nase haben. Später im Leben hat sich der Druck auf das Gewissen, den allerlei Pädagogen und auch Eltern ausgeübt haben, nach innen verzogen. Und bei vielen ist diese innere Stimme bis heute nicht verstummt.

Dazu kommt eine zweite Prägeinstanz, unsere christliche Ethik, die uns noch immer im Griff hat. Sie hat uns schon früh einen moralischen Imperativ eingetrichtert. „Verzeih dem anderen – und wenn es dein größter Feind ist!“ Auch noch im Erwachsenenalter gibt es die innere Stimme, die immer wieder das Einlenken fordert: „Jetzt gib dir einen Ruck und gib nach!“

Es ist aber nicht nur das rigide altchristliche Moralpostulat, das in uns nachwirkt und immerzu zu Ausgleich und Konsens gemahnt. Auch der Zeitgeist der Wellnessepoche, in der wir leben, hält uns unaufhörlich „Harmonieorientierung“ als Persönlichkeitsideal vor. Dissonanzen stehen unter einem ethischen Generalverdacht.

Vergeben heißt nicht ja und amen

Trotzdem. Hat der Versuch, in Harmonie zu leben, nicht auch etwas für den Einzelnen ganz und gar Erstrebenswertes? Vielleicht weil uns eine solche Lebensweise negative Gefühle nimmt, die in uns sonst überdauern und uns immer wieder zusetzen würden? Diese Frage wird virulent, sobald die Beziehung zu einem Menschen, der uns im Leben nahesteht, nachhaltig gestört ist, wenn wir mit dieser einst oder noch geliebten Person in Unfrieden leben oder den Kontakt ganz abgebrochen haben: zur Mutter, zum Vater, zu den Geschwistern oder den engen Freunden.

Wir tun uns unendlich schwer, mit solchen biografischen Erschütterungen und Rupturen fertigzuwerden. Manchmal überdauert dann ein Leben lang die offene, unbeantwortete Frage: Soll man den Bruch integrieren oder ihn kitten? Ist es richtig, dass einer für uns den „sozialen Tod“ gestorben ist – oder drängt es uns nicht eigentlich zu Vergebung, Versöhnung und neuer Harmonie?

Die Journalistin Tina Soliman hat ein Buch über den Schmerz geschrieben, der in der *Funkstille* (Verlag Klett-Cotta) überdauert, die zwei miteinander teilen. In vielen Fallbeispielen erzählt die Autorin von

unserer Sehnsucht nach einem Neuanfang, aber auch von der immer wieder erlebten Unmöglichkeit, sich diesen Wunsch zu erfüllen, wenn die Fronten zu verhärtet sind. In solchen Geschichten, bei denen es um Wiederannäherung und Versöhnung geht, ist eine Grundannahme enthalten, die offenbar so selbstverständlich ist, dass sie nie infrage gestellt wird: Harmonie mit anderen ist ein scheinbar unumstößlicher Wert. Sie zu erzielen, egal wie, ist immer gut und richtig, zumindest immer besser, als im Bruch oder in einem unvollendeten Beziehungsstatus zu verharren.

Harmonie – also doch das gelobte Land? „Ohne Vergebung blieben wir auf ewig Gefangene der Konsequenzen unserer Handlungen“, lautet ein berühmtes Zitat von Hannah Arendt. Verzeihen sei, mit dem Forscher Michael McCullough gesprochen, eine „intraindividuelle, prosoziale Veränderung in der Haltung gegenüber einem wahrgenommenen Verletzer“. Wer vergibt, so die Erkenntnis, tue damit vor allem sich selbst etwas Gutes, weil wir tiefe negative Gefühle wie Groll und Hass loswerden, Gefühle, die uns sonst lange Zeit, manchmal ein Leben lang gefangen nehmen. Vergeben zu können – das ist tatsächlich das seltene Talent, nicht nur dem anderen, sondern auch sich selbst etwas Gutes zu tun. Vergebung bringt tatsächlich mehr Seelenfrieden.

Und Harmonie? Mündet sie nicht auch in der ersehnten Seelenruhe? Nicht unbedingt. Das friedvolle Leben, nach dem uns alle dürstet, finden wir nicht dadurch, dass wir uns jedem Harmoniegebot beugen.

Hannah Arendt hat von der „Falle der Unumkehrbarkeit“ gesprochen, in die wir geraten, wenn wir es versäumen zu vergeben. Aber diese Falle droht genauso jenen, die sich zu lange in falschen Harmonien bewegen. Denn je länger und je bereitwilliger wir uns unterwerfen, desto schwieriger wird es auszusteigen. Der Harmoniefalle entkommen wir

erst, wenn wir Zugang zu unseren wahren Gefühlen gewinnen, wenn wir wissen, wann die Harmonie, um die es da geht, wirklich einem eigenen Wunsch entspricht.

Viel öfter, als wir denken, sind wir fremdgesteuert, manipuliert, emotional erpresst, ohne es zu merken. Die Aufgabe ist also nicht, möglichst oft Harmonie zu erzielen. Die Aufgabe muss sein, zu lernen, Gefühle abzulegen, die nicht unsere eigenen sind, sondern fremde, uns belastende, die in uns überdauert haben: Je bewusster wir uns solcher Gefühlen werden, die von außen in uns eingepflanzt sind, desto deutlicher können wir sie von unseren wirklichen Bedürfnissen unterscheiden. Wenn Eigensinn und das Gefühl für das eigene Wohl die Fremderwartung der Harmonie ersetzen, dann fangen wir an, mit uns selbst harmonisch zu werden.

Raus aus der Harmoniefalle

Wie Sie richtig Kritik üben und Ihre Interessen durchsetzen

Viele Menschen haben häufig große Schwierigkeiten damit, andere zu kritisieren. Dahinter können sich die verschiedensten Gründe verbergen. Vielleicht hat man das Gefühl, nicht berechtigt zu sein, andere Menschen zu kritisieren. Oder man fürchtet, im Gegenzug selbst kritisiert zu werden, oder hat Angst vor der Reaktion des Gegenübers.

Möglicherweise möchte man einer Diskussion oder einem Konflikt aus dem Weg gehen, weil man fürchtet, dem nicht gewachsen zu sein.

Vielleicht steckt auch die Angst dahinter, die Kritik nicht angemessen formulieren zu können. Für den Umgang mit anderen Menschen ist es aber wichtig, dass man über Dinge sprechen kann, die man nicht gut findet oder gerne anders hätte. Dies gilt sowohl für private als auch für berufliche Situationen. Wie aber kritisiert man richtig?

- **Mit dem Positiven beginnen:** Beginnen Sie das Gespräch immer erst einmal, indem Sie etwas Positives sagen, was Ihnen an der Person oder ihrem Verhalten gut gefällt. Das macht es der anderen Person viel leichter, eine Kritik oder einen Verbesserungsvorschlag anzunehmen. Dieser positive Beginn wird auch als „Türöffner“ bezeichnet.

- **Die eigene Wahrnehmung vermitteln:** Am besten beginnen Sie Kritik immer mit dem Wort „Ich“ und nicht mit dem Wort „Du“. Beschreiben Sie der Person, was Sie wahrgenommen haben. Es ist viel leichter, eine persönlich formulierte Kritik anzunehmen. Zum Beispiel können Sie sagen: „Ich kann den Verlauf schlecht nachvollziehen, wenn keine Dokumentation gemacht ist“, statt: „Du machst nie die Dokumentation.“

- **Wirkung des Verhaltens auf Sie:** Beschreiben Sie, wie es Ihnen mit dem Verhalten geht, das Sie kritisieren möchten, zum Beispiel: „Wenn du laut wirst, fühle ich mich bedroht.“

- **Konkret werden:** Sagen Sie ganz konkret, was Sie von der Person möchten, zum Beispiel: „Ich möchte, dass du deinen Mantel und deine Schuhe ins Regal räumst, wenn du nach Hause kommst“, statt: „Du lässt mich immer den ganzen Dreck wegräumen.“

- **Lassen Sie Ihr Gegenüber antworten:** Geben Sie Ihrem Gegenüber Zeit zum Antworten und „schießen“ Sie nicht gleich nach. Eine einzelne Kritik oder einen Vorschlag zu akzeptieren fällt viel leichter, als einer „Wand“ an Vorwürfen zu begegnen. Wichtig ist auch: Hören Sie Ihrem Gegenüber zu, wenn es etwas sagt!

- **Finden Sie einen positiven Abschluss:** Versuchen Sie das Gespräch positiv zu beenden, zum Beispiel mit einer konkreten Absprache, einem Lob oder einer Ermutigung („Ich bin froh, dass wir das mal besprechen konnten!“). Das macht es Ihrem Gegenüber leichter, die Kritik zu akzeptieren und auch in Zukunft mit Ihnen positiv im Kontakt zu sein.

Auch bei der Durchsetzung eigener Rechte und Interessen ist es wichtig, auf die langfristigen positiven Konsequenzen zu fokussieren und kurzfristig unangenehme Gefühle in Kauf zu nehmen. Denn natürlich macht es nicht immer nur Spaß, sich durchzusetzen, sondern ist vor allem erst einmal anstrengend und ruft möglicherweise auch Widerstand und Konflikte hervor. Allerdings gibt es beim *Durchsetzen* auch „nette“ Wege, eigene Rechte und Interessen geltend zu machen.

Möglicherweise kennen Sie Menschen, die sich zwar einerseits gut durchsetzen können, andererseits aber dabei auch so aggressiv wirken, dass man sich regelrecht von ihnen abgestoßen fühlt. Deshalb kann es sinnvoll sein, den Unterschied zwischen aggressiver und selbstsicherer Durchsetzungskraft zu kennen:

Sich aggressiv durchsetzen bedeutet, ...

... sich immer im Recht zu fühlen und die Meinung anderer abzuwerten oder zu ignorieren

... die Interessen und Grenzen anderer Menschen zu verletzen

... sich beleidigend, unhöflich und abwertend auszudrücken

... keine Bereitschaft für Kompromisse zu zeigen

... Vorwürfe zu machen, zu drohen und den eigenen Willen nicht zu erklären.

Sich selbstsicher durchsetzen bedeutet, ...

... eine eigene Meinung zu haben, aber auch die Meinung anderer berücksichtigen zu können

... die Rechte und Grenzen anderer Menschen zu respektieren

... sich klar und deutlich auszudrücken

... eine ausgewogene Entscheidung anzustreben, in der die eigenen Vorstellungen berücksichtigt werden

... die eigenen Wünsche, Bedürfnisse und Vorstellungen zu begründen.

Dieser Text ist ein Auszug aus: Laura Seebauer, Gitta Jacob: *Schluss mit meiner Wenigkeit! Selbstvertrauen erlangen und selbstsicher handeln.* Beltz, Weinheim 2015.

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.
