IMPULSE

- Erleben Sie dort, wo Sie tätig sind, dass Ihre Fähigkeiten gesehen und gefordert werden?
  Wodurch wird es für Sie spürbar? Welche Gefühle löst dies in Ihnen aus?
- Welche Personen gibt es in Ihrem Leben, von denen Sie Anerkennung erhalten: im Beruf, in Ihrer Familie, bei Ihren Freizeitaktivitäten?
- Was lösen Anerkennung und Wertschätzung in Ihnen aus?
- Welchen Menschen gegenüber äußern Sie Anerkennung, Lob und Wertschätzung? Wie zeigen Sie anderen Menschen Ihre Anerkennung?
- Wenn es Ihnen schwerfällt, anderen Menschen Anerkennung zu zeigen, was könnten Sie bei sich ändern?

Eigene Gedanken

Eine Frage des Blickwinkels

Müssen Eltern immer alles besser wissen?

Die Zeit der Pubertät ist nicht unbedingt ein Zuckerschlecken – weder für die Jugendlichen noch für deren Umfeld, sprich Eltern oder sonstige Personen.

Da ich keine Nachtschwärmerin war oder zu »schlechtem Umgang« neigte, brachte ich diesbezüglich meine Eltern nicht auf die Palme. Aber es gab natürlich anderes, die Null-Bock-Phasen, das unaufgeräumte Zimmer, das Herumnörgeln an anderen Menschen, Situationen oder an der ganzen Welt überhaupt. Ach wären doch alle Menschen auf dieser Welt so schlau wie ich, dann … Typisch pubertär eben. Und genau darauf reagierten meine Eltern mit ihren ach so weisen Aussagen und Ansichten. Doch was wissen die schon vom Leben … Würden sie doch einmal etwas so sehen, wie es wirklich ist … Nach Ansicht meiner Eltern musste man Dinge von mehreren Seiten betrachten, musste Vor- und Nachteile abwägen. Mein Fazit damals: Mama und Papa können oder wollen es einfach nicht kapieren. Der Titel des Buches »Meine Eltern sind in einem schwierigen Alter« von Klaus Eickhoff, das mir meine Eltern damals schenkten, traf den Nagel auf den Kopf.

FÜRS LEBEN GELERNT

- Ich lerne, Dinge aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten.

  Wir kennen Aussprüche wie »alles hat zwei Seiten«, »man muss die Dinge aus mehreren Perspektiven betrachten« oder »es gibt nicht nur Schwarz oder Weiß«. Abhängig davon, von wem oder zu welchem Zeitpunkt wir solche Aussprüche hören, steigern sich unsere Emotionen – besonders, wenn wir uns gerade sehr geärgert haben, wütend oder enttäuscht sind. In solchen Momenten einen klaren Kopf zu behalten, um Vor- und Nachteile oder Gutes im vermeintlich Schlechten zu sehen, fällt schwer.
  In Lebensphasen wie der Pubertät können wir die gut gemeinten Ratschläge und Kommentare von anderen nur schlecht ertragen. Gelassenheit fällt in solchen Situationen Eltern und dem pubertierenden Jugendlichen gleich schwer.

Ich kann mich noch sehr gut daran erinnern, wie genervt ich war! Heute, als erwachsener Mensch bin ich allerdings dankbar für die Diskussionen, die für mich und meine Eltern oft mühsam und intensiv waren. Sie waren ein wichtiger Meilenstein, weil sie zur Entwicklung einer eigenen Identität und Wertvorstellung beitrugen.

◈ Wenn ich Dinge aus verschiedenen Perspektiven betrachte, kann ich sie besser nachvollziehen und Verständnis dafür entwickeln.

Die Betrachtung einer Sache aus unterschiedlichen Perspektiven bietet mir die Gelegenheit, das mir zunächst unverständliche Verhalten meines Gegenübers besser nachzuvollziehen, mich in seine Situation hineinzuversetzen (d. h. Empathie zu entwickeln) oder ein spontan gefälltes Urteil zu mildern. Das Erlernen von Empathie und das Aufgeben des in der Pubertät vorherrschenden Egozentrismus und Narzissmus (»Ich weiß alles, ich kann alles und bin sowieso die Größte«) sind wichtige Entwicklungsziele in dieser Lebensphase.
Ich kann mich gut erinnern, wie sehr ich mich als Jugendliche nach Konzerten aufregen konnte, wenn es während der Aufführung mit der Intonation, dem Rhythmus oder anderem gehapert hatte. Mein Vater bestätigte dann vielleicht sogar meine Äußerungen. Er gab mir aber auch zu verstehen, dass es bei einem Konzert, gerade wenn es sich bei den Mitwirkenden um Laienmusiker handelt, nicht in erster Linie um eine tadellose musikalische Glanzleistung geht, sondern dass andere Faktoren mindestens genauso viel zählen: gemeinsam an einem Ziel gearbeitet zu haben, Freude bei der Einstudierung und der Aufführung gehabt zu haben, dabei gewesen zu sein, etwas geschafft zu haben, das andere Menschen erfreut hat.

Die Betrachtung aus verschiedenen Blickwinkeln erlaubt mir einen gelasseneren Umgang und ein ausgewogeneres Werturteil

Damals fiel es mir oft schwer, das wahrhaben zu wollen und zu verstehen. Aber die mir immer wieder von meinen Eltern vorgelebte Herangehensweise bei der Bildung von Werturteilen oder persönlicher Meinung hinterließ bei mir Spuren, in die ich heute als erwachsener Mensch gerne

trete. Ebenso imponierte mir in unseren Unterhaltungen ihre Souveränität und Gelassenheit, die – meiner Beobachtung nach – durch das Ablegen eines Schwarz-Weiß-Denkens möglich war.

IMPULSE

- Denken Sie einmal über Ihre persönliche Sichtweise der Dinge nach. Neigen Sie dazu, alles einseitig zu betrachten?
- Wenn ja, versuchen Sie Ihre einseitige Sichtweise durch Training zu verändern: Vergegenwärtigen Sie sich dazu immer wieder Situationen aus Ihrem Alltag, in denen Sie ein Urteil gefällt, eine Entscheidung getroffen oder eine Position eingenommen haben. Welche Perspektiven könnte es außer Ihrer Sichtweise noch geben?
- Ändert sich durch eine andere Sichtweise etwas an Ihrem bereits gefällten Urteil, an Ihrer eigenen Haltung, an Ihren Emotionen? Wenn ja, was?

EIGENE GEDANKEN