WIDRIGKEITEN SELBSTBEWUSST BEGEGNEN

Wie kann man mit Widrigkeiten konstruktiv und kraftvoll umgehen?

Wie kann man sich vor Beleidigungen oder persönlicher Demontage schützen und dennoch aus dem Vorfall das Notwendige lernen?

Selbstachtung pflegen lernen

Wir leben in einer Zeit, in der das Selbstbewusstsein der Menschen so sensibel, verwundbar und wach ist wie wohl nie zuvor.

Es ist heute schon in der Schule so, dass die Kinder eine auffällige Empfindlichkeit an den Tag legen. Eigentlich bräuchte jedes Kind täglich eine kleine Extrabestätigung und Bejahung für sein Selbstbewusstsein. Das empfindliche Reagieren auf Äußerungen, auf Ablehnung oder Tadel ist überstark. Bei Kindern und Erwachsenen ist eine gleichermaßen hohe Sensibilität in Bezug auf das eigene Selbst zu beobachten, womit eine große Verletzlichkeit im Gefühlsbereich und eine damit verbundene problematische Selbstwahrnehmung einhergeht.

Bei Kindern ist es noch relativ einfach, sie mit Sympathie zu umgeben und ihnen die Bejahung zu geben, die sie brauchen, um bei Lernprozessen auch mit Hindernissen und Enttäuschungen fertig werden zu können. Als Erwachsene dürfen wir eine solche rücksichtsvolle Behandlung seitens unserer Mitmenschen nicht erwarten. Wir müssen auf andere Möglichkeiten zurückgreifen, wie wir unser Selbstbewusstsein aufrechterhalten und unsere Selbstachtung pflegen können.

Ein Beispiel von Rudolf Steiner

Rudolf Steiner gibt hierzu ein schönes Beispiel:

„Es fügt uns jemand eine Beleidigung zu. Vor unserer Geheimerziehung wenden wir unser Gefühl gegen den Beleidiger. Ärger wallt in unserem Innern auf. In dem Geheimschüler aber steigt sofort bei einer solchen Gelegenheit der Gedanke auf: ‚Eine solche Beleidigung ändert nichts an meinem Werte'; und er tut dann, was gegen die Beleidigung zu unternehmen ist, mit Ruhe und Gelassenheit, nicht aus dem Ärger heraus. Es kommt natürlich nicht darauf an, etwa jede Beleidigung einfach hinzunehmen, sondern darauf, dass man so ruhig und sicher in der Ahndung einer Beleidigung der eigenen Person gegenüber ist, wie man wäre, wenn die Beleidigung einem anderen zugefügt worden wäre, bei dem man das Recht hat, sie zu ahnden."[1]

Allein diese Frage, warum z.B. die Beleidigung etwas an meinem Wert geändert haben soll, ist sehr hilfreich. So lernt man das Ausmaß an Verletzlichkeit im eigenen Gefühlsbereich selbst zu bestimmen: Unberechtigtes weist man klar von sich, lässt es nicht an sich heran. Wenn an der Beleidigung etwas Wahres daran war, fügt uns diese Wahrheit denselben Schmerz zu, den jeder Selbsterkenntnisprozess uns zugefügt hätte. Dann aber ist es ein gesunder Schmerz, der

[1] Rudolf Steiner, *Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?* GA 10.

wach macht für das, was wir zu lernen haben. Und so ist Selbsterziehung das Mittel, sich weder von Lob noch von Vorwürfen, die von außen an einen herankommen oder die man selber gegen sich erhebt, allzu sehr beeindrucken zu lassen.

Bedeutung von freiwilligem Tun

Ein anderes wichtiges Element für die Selbsterziehung kann im Umgang mit Menschen aus der Erfahrung gewonnen werden, dass man das am liebsten tut, was man freiwillig und aus sich heraus unternimmt, auch, dass man sich besonders über Gedanken freut, auf die man durch eigene Anstrengung gekommen ist. Führt man sich dieses Phänomen in aller Deutlichkeit vor die Seele, fällt es leichter, sich anderen Menschen gegenüber so zu verhalten, dass man sie nicht belehrt und sie nicht mit faszinierenden Argumenten zu überzeugen versucht. Man sollte sich lieber bemühen, dem anderen Fragen zu stellen, die ihm helfen, selbst auf das zu kommen, was für ihn wichtig oder hilfreich ist. Rudolf Steiner formuliert diesen Gedanken so:

„Nicht darauf kommt es an, dass ich etwas anderes meine als der andere, sondern darauf, dass der andere das Richtige aus Eigenem finden wird, wenn ich etwas dazu beitrage."[2]

Mit Hilfe dieser einfachen Regel kann Konflikten vorgebeugt werden, die dadurch entstehen, dass – z.B. in einer Ehe – der eine Partner dem anderen intellektuell weit überlegen ist und im Grunde bei allem und jedem immer genau sagen könnte, was jetzt „das Richtige" ist. Gelingt es, dieses Wissen zurückzuhalten aus Respekt vor der Freiheitssphäre des anderen und zu warten, bis er selbst aktiv wird, oder ihm weiterführende Fragen zu stellen, entsteht wieder Luft zum Atmen und beide haben die Möglichkeit, etwas zu lernen und in ihrer Entwicklung weiterzukommen.

Vgl. „Macht in der zwischenmenschlichen Beziehung", 1. Kapitel, Verlag Johannes M. Mayer, Stuttgart – Berlin 1997

[2] A. a. O. Durch Gespräche und gezieltes Fragen den anderen zu Erkenntnisprozessen anzuregen, taucht als Methode bereits in den Dialogen Platons in der Antike auf, in vollkommener und bis heute gültiger Weise.