ZAK 02.07.'16

Kritik kann das Leben bereichern

Theologin Dr. Beate Weingardt referiert beim „Gespräch am Turm"

Zillhausen. „Mit einem kritischen Freund kommt man immer schneller vom Fleck." Mit diesem Goethezitat eröffnete Dr. Beate Weingardt ihren Vortrag beim „Gespräch am Turm"der Baptistengemeinde Zillhausen. Der Vortrag stand unter dem Titel „Kritik – warum wir sie fürchten, warum wir sie brauchen" und wies darauf hin, dass in diesem Zusammenhang auch „Feinde" nützlich seien: durch ihre Kritik könne man etwas über sich selbst lernen beziehungsweise darüber, wie das eigene Verhalten auf andere wirke. Dieser Gedanke zog sich wie ein roter Faden durch die Ausführungen: Wenn Kritik hilfreich vorgebracht werde und man gelernt habe, damit umzugehen, dann trage Kritik in Freundschaften, Partnerschaften und Gemeinden dazu bei, Beziehungen zu stärken und belastbarer zu machen. Sie fördere die Persönlichkeitsentwicklung und erweitere den eigenen Horizont. Diese positiven Züge, so die Psychologin und Theologin, können nur erreicht werden, wenn nicht fragwürdige Gründe wie Neid, Schuldzuweisung oder ein Ablenken von eigener Schwäche der Kritik zugrunde liegen. Vielmehr müsse das Gegenüber erkennen, dass man es gut mit ihm meine, wenn man auf ein schädliches oder die Beziehung belastendes Verhalten aufmerksam mache.

Wenn also jemand eine Kritik anbringe, solle man dies nicht unter „emotionalem Hochdruck" tun, was die Gefahr von eigener Unsachlichkeit in sich berge, sondern man solle abwarten, bis man selbst ruhig genug sei. Die Empfehlung von Dr. Weingardt: Kritik so wertschätzend und präzise wie möglich formulieren, die eigene Sichtweise begründen und nach Möglichkeit mit einer Bitte oder einem Vorschlag für zukünftiges Verhalten verbinden.

Die Theologin und Psychologin Dr. Beate Weingardt referierte über das spannende Thema, wie hilfreich Kritik zur Lebensbewältigung sein kann. Foto: Privat

Die Reaktionen der zahlreichen Zuhörer auf die lebensnahen Beispiele im Vortrag reichten von verständnisinnigem Nicken über ertapptes Schmunzeln bis zu herzhaftem Lachen. So auch bei der Frage, warum allgemein Annehmen von Kritik so schwer fällt.

Erhellend war die Erklärung, dass Kritik, die wirklich trifft, immer eine Spontanreaktion hervorruft. Diese würde im Gehirn vom Gefühlszentrum – unter gleichzeitiger Ausschaltung des Verstandes – gesteuert und habe entweder einen verteidigenden Gegenangriff („Wie du mir, so ich dir!") oder den Rückzug zur Folge („Mit dir kann man nicht reden, du rennst immer gleich davon!").

Der richtige Weg, eine impulsive Unbesonnenheit zu vermeiden, sei, durch eine Nachfrage Zeit zu gewinnen. Eine Frage wie „Wie meinst du das genau?" fordere den Kritiker heraus, sein Anliegen präzise zu formulieren. Dies verringere durch mehr Klarheit die Gefahr von Missverständnissen, lasse Rückschlüsse auf Motive zu und gebe einem selbst die Möglichkeit, zur Besinnung zu kommen.

Einen Aha-Effekt erzeugte die Information, dass Männer Konflikten instinktiv eher ausweichen, da bei ihnen Stressreaktionen auf emotionale Betroffenheit nachweislich stärker ausfallen als bei Frauen. Bei den Menschen sei der stärkste Antrieb im Umgang nicht Macht, sondern Anerkennung und Zuneigung, zitierte die Referentin Johannes Bauer. Damit Kritik nicht als Angriff auf dieses Grundbedürfnis empfunden würde, ermutigte sie die Zuhörer, sich zum eigenen Wohle im Umgang mit Kritik zu üben.