

TIPP 1:  
ÄNDERN KANN MAN NUR  
SICH SELBST



Wenn Menschen über Zwistigkeiten berichten, konzentriert sich ihre Klage fast immer auf jenen Anderen, mit dem sie im Clinch liegen. Sie sagen: „Meine Welt wäre in Ordnung, *wenn der Andere anders wäre*. Wenn er sich anders verhalten würde. Aber weil der Andere dieses und jenes tut (nun kommt gewöhnlich eine langatmige Aufzählung von dessen ‚Schandtaten‘), ist meine Welt aus den Fugen, und mir geht es schlecht.“

Im Klartext wollen sie damit ausdrücken, dass der Andere schuld ist, sowohl an den Zwistigkeiten als auch an deren negativen Folgen in der eigenen Befindlichkeit. Der ständig wiederholte Aussageakzent lautet: „Der Andere müsste sich ändern!“ Ja, wenn sich der Andere ändern würde, nämlich nach den Wünschen der Berichtenden ändern würde, dann, und nur dann ginge es ihnen wieder gut.

Im Laufe von mehr als 30 Praxisjahren als Psychotherapeutin bin ich dieser Klageform tausende Male begegnet. Ob es sich um Ehefrauen oder Ehemänner, Verwandte oder Kinder, Arbeitgeber oder Arbeitskollegen, Freunde oder Freundinnen handelte, die Leier war stets dieselbe. *Der bzw. die Andere müsste sich ändern*. Dann wäre alles wieder im Lot. Dann

wäre das Leben wieder lebenswert. Dann ginge alles bestens weiter. Dann wäre man glücklich und zufrieden.

Leider verheddern sich die Menschen dabei in einem Gestrüpp von Illusionen. Die Hauptillusion besteht darin, dass der Andere sich ändern *werde* – freiwillig, in absehbarer Zeit oder gar auf Grund des fortgesetzten und nachdrücklichen Gemeckers an seinem Verhalten. Der Andere denkt nämlich gewöhnlich nicht im Entferntesten daran, sich zu ändern, denn er ist genauso wie sein Kontrahent (nur in der Gegenrichtung) davon überzeugt, dass „seine Welt in Ordnung wäre, wenn ...“. Jede der beiden Konfliktparteien beharrt auf dem Standpunkt, selber im Recht zu sein, wohingegen das Verhalten des Anderen unrechtmäßig und ärgerlich ist, und eben geändert gehört.

Zu dieser Hauptillusion gesellen sich diverse Nebenillusionen, die darin bestehen, dass in dem unwahrscheinlichen Fall, dass die gegnerische Partei sich tatsächlich um Änderungen bemühen sollte, automatisch der Friede einkehren würde und alle Probleme des Miteinanders mit einem Schlage gelöst wären.

Es ist schnell erklärt, aber unendlich schwierig zu begreifen, dass alles, und zwar wirklich alles, was ein anderer Mensch zu tun entscheidet, *in dessen Hand liegt*, oder präziser ausgedrückt, einzig und allein in dessen Freiheit und Verantwortung steht. Freilich, man kann ihn zu beeinflussen versuchen. Man kann ihn um etwas bitten, ihn bedrängen, ihm stichhaltige Argumente für eine Umkehr vorlegen, ihm mit Unannehmlichkeiten drohen oder ihn sonst irgendwie umgarnen. Letztlich jedoch wird es *seine Entscheidung sein und bleiben*, wie weit er sich beeinflussen lässt und wann und wie viel Widerstand er leistet. Man kann es streitenden Leuten nicht oft genug einhämmern: Der Andere, gegen den sie schimpfen und wettern, wird sich ausschließlich in dem Fall ändern, dass er *sich selbst ändern will*, und wollen wird er wiederum ausschließlich in dem Fall, dass er *aus sich heraus* (und nicht irgendwie fremd motiviert) einen profunden Sinngrund sieht, dies zu tun.

Wo also Unfriede herrscht, gibt es keine Hoffnung auf Frieden, die darin gründet, dass sich der „Unfriedenspartner“ ändern werde. Erst wenn dies bis in die tiefsten Tiefen der Seele verstanden und akzeptiert

worden ist, ist die Basis dafür geschaffen, dass aus jenen Tiefen wieder Hoffnungsstrahlen aufdämmern können. Es kann nämlich zum Glück an fast jeder misslichen Sachlage etwas geändert werden – *aber nur von einem selber*. Dieselbe Mächtigkeit, die sich einem entgegenstemmt, wenn man eine andere Person nach Wunsch „bekehren“ will, dieselbe Mächtigkeit ist Schwerpunkt des eigenen Kapitals. Während man im Wüten oder Betteln bei anderen Menschen an verschlossene Türen pocht, steht die eigene Türe für jegliche Verhaltensvariation sperrangelweit offen.

Und das ist keine Illusion, sondern pure Realität. Man muss nur seinen permanenten Slogan von „der Welt, die in Ordnung wäre, wenn ...“ austauschen durch die Formel: „Meine Welt könnte in Ordnung kommen, *wenn ich anders wäre*.“ Das bedeutet nicht, dass man die alleinige Schuld an vorliegenden Zwistigkeiten auf sich nehmen müsste. Zwistursachen können sehr komplex und vernetzt sein, und sind es meistens auch. Aber die Schuld an den negativen Folgen eines Streits in der eigenen Befindlichkeit darf man ruhig bei sich selber suchen. Suchen und finden und beseitigen.

Schon höre ich den Einwand, dass es doch klar sei, dass man an einer zwischenmenschlichen Dissonanz leide, und dass dies eine unabwendbare Folge jeder gegenseitigen Aggression sei. Ich stimme durchaus zu. Ganz ohne Schmerz gerät man aus keiner Konfliktsituation heraus. Doch legt sich jeder Hoffnungsschimmer auf Frieden wie ein heilendes Pflaster auf diesen Schmerz und dämpft ihn bis zur Erträglichkeit herunter. Und solche Hoffnungsschimmer entspringen eben der eigenen Freiheit und Verantwortung, die uns niemand beschneiden kann.

Was aber meine ich damit, dass die eigene Welt in Ordnung kommen könnte, wenn man bei sich selbst etwas ändern würde? Lassen wir ein Beispiel sprechen.

## BEISPIEL:

Es ging um einen monatelangen Ehekrieg. Der Mann war ein zugewanderter Pole, der in Deutschland eine deutsche Frau geheiratet hatte. Er war von Beruf Volksschullehrer, hatte sich aber nie

genügend um das Erlernen der deutschen Sprache bemüht und folglich in Deutschland nur einen Job als Lastwagenfahrer gefunden. Seine Frau war in einem Kinderheim als Freizeitpädagogin beschäftigt und dort sehr beliebt. Ihren achtjährigen Sohn konnte sie nachmittags zur Arbeit mitnehmen, was für sie ideal war.

Über frühere Kameraden bekam der Mann plötzlich das verlockende Angebot, in Polen den Aufbau und die Leitung einer kleinen Landschule zu übernehmen. Er war hellauf begeistert und bestand darauf, dass die Familie sofort nach Polen umziehen solle; seine Frau leistete jedoch heftigen Widerstand. Sie und ihr Sohn verstanden zwar inzwischen ein wenig Polnisch, aber die Frau wollte weder ihre Heimat noch ihren Arbeitsplatz aufgeben und beschwor ihren Mann, das Angebot abzulehnen. Wegen dieses Konflikts kämpfte das Ehepaar die schlimmsten Fehden miteinander aus. Die Frau schrie ihren Mann wütend an, sie werde niemals ihr Leben in einem derart rückständigen und erzkatholischen Land wie Polen vergeuden. Zutiefst gekränkt schrie er zurück, man merke ihr an, dass sie weder Glauben noch Anstand habe und eine selbstsüch-

tige Emanze sei, die ihn dazu verdammen wolle, ein Leben lang in verfluchten Lastwagen zu hocken. So demütigten sie einander am laufenden Band, und es kam sogar zu Tötlichkeiten. Der Junge begann vor lauter Schreck wieder einzunässen. Schließlich wandte sich die Frau an mich um Rat; ihr Mann kam nicht mir.

Sie dachte zunächst, ich werde sie in ihrer Position bestärken und den abwesenden Mann unisono mit ihr tadeln, aber ich hatte eine viel bitterere Pille zu verabreichen: *Sie konnte ihren Mann nicht ändern*. Über ihren Mann und sein Verhalten brauchten wir beide gar nicht zu sprechen, denn all unser Sprechen würde ihn nicht im Geringsten in eine andere Person umwandeln. „Was es zu überlegen und zu besprechen gibt“, erklärte ich der Frau, „das sind *Ihre* nächsten Schritte, die Sie gehen werden. In welche Richtung werden Sie sie lenken und Ihren Sohn mit sich ziehen? In eine für alle Beteiligten traurige oder in eine trotz allem akzeptable Zukunft?“ „Was kann ich schon machen, wenn er um jeden Preis nach Polen zurückkehren will?“, konterte die Frau.

Eben dies galt es auszuloten: Was konnte sie machen? Die nächste halbe Stunde wurde zu einer



beiderseitigen Sammelaktion. Wir sammelten sämtliche Reaktionsmöglichkeiten der Frau, die uns die Fantasie eingab, und ich notierte jede auf einem Blatt Papier. Am Ende der Stunde schmunzelte sie, als sie mehr als 20 Notizen auf meinem Blatt zählte. Nicht alle gefielen ihr, aber dass sie frei war, unter so vielen Optionen zu wählen, gefiel ihr schon.

In der darauffolgenden halben Stunde sortierten wir aus. Die sowohl für die Frau als auch für mich nicht sinnvoll klingenden Möglichkeiten wurden weggestrichen. Der Rest wurde genauer inspiziert. Unter der Überschrift „Mit nach Polen ziehen“ standen da noch: Ein Liebesopfer für ihren Mann zu bringen, sich im fremden Land tapfer zu integrieren, ihre pädagogischen Erfahrungen in neuem Ambiente zu nutzen etc. Nach kurzem Überlegen strich die Frau alle diese Möglichkeiten durch. Dazu konnte sie sich partout nicht überwinden. Okay. Unter der Überschrift „In Deutschland wohnen bleiben“ standen da noch: Sich von ihrem Mann einvernehmlich scheiden zu lassen, ihm seine berufliche Karriere zu gönnen und ihn in Liebe loszulassen, eine Pendel-Ehe mit vielen Besuchskontakten zu führen, ihm einige Probejahre zu gewähren und seine eventuelle Rück-

kehr mit einzukalkulieren, sich zwar berufsbedingt von ihm zu trennen, aber eine tägliche Videoschaltung zu ihm aufrechtzuerhalten, die Schulferien des Sohnes mit diesem gemeinsam in Polen zu verbringen.

„Jetzt wird es ernst“, sagte ich zu der Frau, „denn jetzt sind Sie am Zug. Was davon können Sie – zwar nicht leichten Herzens, aber dafür – guten Gewissens wählen?“ „Die Probejahre, die Videoschaltung und die Schulferien“, antwortete sie prompt. Ich lobte sie, denn dies sah nach einem konstruktiven Entschluss aus. „Und wie werden Sie Ihre Entscheidung Ihrem Mann vermitteln?“, hakte ich nach. Sie rang mit sich. Schließlich erwiderte sie: „Er kommt heute erst spät nachts nach Hause, aber ich werde auf ihn warten. Bei einem Glas Wein werde ich ihm erklären, dass ich seinen Wunsch verstehe und ihm ab jetzt nicht mehr im Wege stehe. Mein Mann soll seine Chance in Polen haben! Ich bleibe zwar in Deutschland zurück, aber wenn er möchte, werden wir uns täglich online miteinander austauschen und alle Ferien live miteinander verbringen. Und sollte es mit seiner Landschule nicht so super klappen wie von ihm erwartet, hat er bei mir stets ein Zuhause.“ Als