

VON CHRISTIAN MAYER

Es sollte ein Hinweis sein, eine möglichst dezente Aufforderung. Und es ging auch um nichts Dramatisches, sondern um eine vermeintliche Bagatel: Katrin neigt seit jeher dazu, die Handtücher nach dem Duschen tropfnass über den Badewannenrand zu werfen oder auf dem Boden liegen zu lassen, wenn sie ganz dringend gleich auf einen Termin muss. Und Stefan, ihr Mann, räumt seit Jahren die Handtücher stillschweigend wieder auf, trocknet sie auf den Heizungsrohren und faltet sie zusammen. Dieses informelle Agreement in der Journalistenehe hatte sich bewährt, zumal Katrin ohnehin die Wäsche für die vierköpfige Familie macht – sie lässt es mit den Handtüchern im Bad dafür lässiger anheben.

Dann lässt sich Stefan an einem Sonntagmorgen Anfang November zu dieser Frage hinreißen. Er versucht noch, auf den letzten Metern abzubremsen und seinen Worten nicht zu viel Gewicht zu verleihen, aber schon ist es draußen: „Könntest du ... künftig mal die Handtücher ordentlich aufhängen und nicht herumliegen lassen? Fände ich wirklich super.“

Wer immer nur das Beziehungsohr aktiviert, hört lauter Probleme

Katrins Reaktion auf den unerwarteten Vorstoß ist überraschend. Ein paar Stunden später verschickt sie eine längere Whatsapp-Nachricht, obwohl Stefan im Wohnzimmer und sie in der Küche sitzt. Sie listet zehn Dinge auf, die sie täglich für die Familie erledigt, ohne jemals einen Dank dafür zu bekommen. Die Stimmung in der darauffolgenden Woche bleibt angespannt, man begegnet sich höflich, aber wortkarg; erst am Sonntag, sieben Tage nach der Handtuch-Offenbarung, schaffen es Katrin und Stefan wieder, miteinander zu reden.

Die richtigen Worte zu finden, ist eine Kunst. Das gilt für alle kommunikativen Berufe, aber auch für Paarbeziehungen, Freundschaften, Eltern-Kind-Dialoge. Und das Beispiel aus dem näheren Freundeskreis zeigt ja: Selbst eine für Außenstehende nahezu harmlos klingende Bemerkung wird oft als völlig unangemessen, als verletzend empfunden. Sie kann zu ernsthaften Verstimmungen führen, vor allem dann, wenn die Adressatin wie hier noch etwas ganz anderes heraushört: eine grundsätzliche Kritik an ihrer Person.

Im Handtuchstreit, das stellt sich später im klärenden Gespräch heraus, geht es eigentlich um ganz andere Dinge: Katrin empfindet die Kritik als übergriffig, weil

sie das Gefühl hat, im Corona-Herbst 2020 noch mehr Aufgaben übernehmen zu müssen als sonst schon, etwa die Freizeitgestaltung und Hausaufgabenbetreuung der Kinder. Und Stefan muss am Ende zugeben, dass er genervt ist, weil die Wohnung gerade ein echtes Lockdown-Tollhaus ist, in dem Eltern wie Kinder um ihre Freiräume kämpfen. Magisches Aufräumen mit Marie Kondo: eine schöne Illusion. Wenn man keine Kinder und ganz viel Zeit hat.

Kann man Kritik lernen, sodass sich Partner, Eltern, Kinder oder Kollegen eben nicht gleich angegriffen fühlen? Und, fast noch entscheidender: Kann man lernen, Kritik auszuhalten oder sie so zu interpretieren, dass sie erträglich wird?

Tamara Dietl ist Coach und Autorin in München, ihr Buch „Die Kraft liegt in mir. Wie wir Krisen sinnvoll nutzen können“ ist aber auch der schonungslose Bericht ihrer Ehe mit Helmut Dietl. Ihr Mann war ein brillanter Filmemacher, aber nicht immer souverän, wenn er auf Widerspruch stieß. In ihrem Buch beschreibt die Autorin, wie man im täglichen Umgang mit nicht ganz einfachen Menschen kühlen Kopf bewahrt. Das könne nur gelingen, wenn man richtig kommuniziert. „Leider ist uns diese Fähigkeit nicht in die Wiege gelegt worden, wir müssen das erst mühsam lernen.“

In ihrer Schwabinger Wohnung hat Dietl große Plakate aufgehängt, dort zeigt sie ihren Klienten gerne das Kommunikationsquadrat des Psychologen Friedemann Schulz von Thun. Heute ist dieses Modell aus dem in 57 Auflagen erschienenen Bestseller „Miteinander reden“ ein viel zitiertes Klassiker, weil es so einleuchtend ist. Schulz von Thun geht von den vier Seiten einer Äußerung aus: Die Sachebene („Um was geht es?“), die Selbstoffenbarungsebene („Was verrät die Kritik über die Gefühlslage des Senders, was hat er auf dem Herzen?“), die Beziehungsebene („Wie redet der eigentlich mit mir, und was heißt das für unsere Beziehung?“) und die Appellebene („Was will er mit seiner Kritik erreichen, was soll ich tun?“). Im Grunde brauche man „vier Ohren“, ein Ohr für jede Seite.

„Was ich hören möchte, entscheide ich selbst“, sagt Tamara Dietl. „Und ich entscheide auch mit, wie andere mit mir umgehen.“ Die aktive Rolle des Zuhörers sei entscheidend dafür, wie man in einer Beziehung oder im Job mit Kritik fertig wird. Gerade in Stressphasen neigen Menschen allerdings dazu, vorwiegend auf dem Beziehungsohr zu hören. Dann fällt es schwer, sich auf den sachlichen Kern der Äußerung zu konzentrieren, weil man sich selbst als Person infrage gestellt sieht.

Stefans auf den ersten Blick eher harmloser Satz „Könntest du künftig die Handtücher mal ordentlich aufhängen?“ birgt die Gefahr eines tieferen Missverständnisses: Klingt da nicht schon ein Vorwurf durch, ei-

Oh Mann

Nicht viele Menschen können mit Kritik ihrer Partner umgehen. Ein kleines Lehrstück über feuchte Handtücher und zu volle Kühlschränke



Ganz ruhig bleiben, auch wenn im Badezimmer wieder mal Chaos herrscht: Bei der Kritik kommt es auf den richtigen Moment an. FOTO: UNSPLASH

ne ironische Spitze, die im kleinen Wort „mal“ enthalten ist? Verbirgt sich dahinter sogar eine Fundamentalkritik? Oder ist es ein Hilfschrei? „Hey Katrin, ich halte das Chaos hier einfach nicht mehr aus, mach endlich was dagegen!“, auch das könnte der Appell sein.

Anderes Beispiel, sie ist Lehrerin, er Anwalt, ein diskussionsfreudiges, eloquentes Paar. Die beiden streiten in letzter Zeit häufig darüber, wie man den Kühlschrank befüllt – auch hier hat sich die Situation im Corona-Jahr keinesfalls entspannt. Anne beharrt darauf, sparsam einzukaufen: Man kann dann besser Ordnung halten, das Gemüse ist frisch, das Verfallsdatum der Milchprodukte läuft nicht ab. Christopher dagegen legt Wert auf eine generalstabmäßige Vorratshaltung, beim Blick in den Kühlschrank möchte er die Gewissheit haben, dass er notfalls eine dreiwöchige Quarantäne durchhalten könnte, ohne das Haus verlassen zu müssen. Er hat ja auch schon im März dafür gesorgt, dass das Klopapier mindestens bis Neujahr reicht.

Annes Frage: „Warum hast du jetzt schon wieder Käse gekauft?“, hat daher erhebliches Trigger-Potenzial. Behält Christopher die Nerven und bleibt auf der Sachebene, könnte er die Kritik entschärfen: „Ich hatte einfach Lust auf Scamorza, hab' ich ewig nicht gegessen.“ Sieht er die Frage dagegen als Abrechnung mit seinem Konsumverhalten, wird er eher beleidigt reagieren oder mit einer kleinen Gemeinheit kontern. Mit gespitztem Beziehungsohr hört er dann genau das, was er schon befürchtet hat: eine Provokation. Anne, die selbsternannte Kühlschrank-Wächterin, will sich schon wieder bevormunden, vielleicht findet sie mich ja auch zu dick.

Kritik kann eine wahnsinnig scharfe Waffe sein. Man muss wissen, wie man sie benutzt und wann man sie stecken lässt.

„Oft helfen kleine Tricks, um solche Spannungen zu vermeiden“, sagt Tamara Dietl. Sie empfiehlt, Kritik dieser Art generell eher als Ich-Botschaft zu formulieren, falls man wirklich daran interessiert ist, am Verhalten des anderen etwas zu ändern. „Ich würde mir wünschen, dass wir es schaffen, den Kühlschrank nicht komplett zu überfüllen, damit nichts schlecht wird“, vermittelt den gleichen Sachverhalt. Anders als bei der pauschalen Kritik („warum hast du jetzt schon wieder ...?“), läuft man aber nicht so schnell Gefahr, dass sich der Angesprochene ertappt fühlt, sich rechtfertigen muss oder pampig wird.

Wer sich mit dem Thema etwas länger befasst, hört schnell heraus, wenn Kollegen, Freunde oder Partner schon die eine oder andere Sitzung beim Kommunikationscoach hinter sich haben, wenn sie therapieschult sind und die neuesten Empathie-Ratgeber gelesen haben. Die Ich-Botschaften können zur Marotte werden, und

die antrainierten Textbausteine wirken dann so, als sei der Sprecher bei Frank-Walter Steinmeier in die Lehre gegangen.

Dennoch ist achtsame Sprache hilfreich, um mit einer konstruktiv gemeinten Kritik beim anderen durchzudringen. Wofür es aber nie eine Garantie gibt. Die Lebenserfahrung zeigt, dass sich beide Partner noch so sehr bemühen können, auf der Sachebene zu bleiben: Oft ist die Kritik nur ein Ventil, egal, ob man gerade über Handtücher oder die gerechte Verteilung der Hausarbeiten diskutiert. Denn eigentlich steht viel mehr auf dem Spiel: Es geht um Wertschätzung und Anerkennung, um ein positives Zeichen der Partnerin oder des Partners, um das Gefühl, vom anderen gesehen zu werden. Man muss also lernen, die Botschaften richtig zu lesen.

Erst mal den anderen mit einem Lob umarmen? Da fühlt man sich am Ende eher verschaukelt

Ja, es ist schon eine Kunst, den richtigen Ton zu treffen und zugleich klar in der Aussage zu sein. Ohne Feigheit vor dem Freund. „Kritik watteweich zu verpacken, ist verführerisch, vor allem dann, wenn Sie eher konfliktscheu sind und es Ihnen schwerfällt, direktes Feedback zu geben“, schreibt Anja Gerber-Oehlmann in ihrem Buch „Zündstoff Kritik“. Unglaublich findet sie die bei vielen Chefs, aber auch bei Eltern beliebte „Sandwich-Methode“: Erst mal den anderen mit dem einstudierten Lob umarmen, dann die Kritik platzieren und zum Abschluss gibt's ein Lob hinterher. Das führt laut Gerber-Oehlmann oft dazu, dass sich die Adressaten dieser pädagogisch verbrämten Mehrfachbotschaft verschaukelt fühlen; sie spüren, dass der andere sie nicht als gleichberechtigten Partner sieht. Also lieber einmal offen über den chaotischen Kühlschrank oder die Handtücher im Bad sprechen – idealerweise zu einem Zeitpunkt, wenn beide Gesprächspartner keinen Stress haben.

„Wir sollten lernen, nicht im Affekt zu kritisieren und uns nicht unseren Gefühlen auf der Beziehungsebene hinzugeben“, sagt Tamara Dietl. Wie hat sie das geschafft, mit ihrem Ehemann Helmut Dietl, den sie bis zu seinem Tod 2015 begleitete? „Ich habe nur das kritisiert, was uns beide gleichermaßen betraf“, erzählt sie. „Und ich habe ihm viele Freiheiten gelassen und ihm nicht überall reingeredet. Klar haben wir gestritten. Dann habe ich mir manchmal die Frage gestellt: Warum rege ich mich gerade so auf? Und dann habe ich mir gesagt: Das erspare ich mir jetzt.“

Vielleicht ist das auch eine Lösung: einfach mal nichts sagen. So mancher Ärger verschwindet auf geheimnisvolle Weise, ganz von allein.



Urlaubsangebote für das **S Hotel Ebner's Waldhof am See**

Endlich unbeschwert – zu jeder Jahreszeit: Das ****s Hotel Ebner's Waldhof am See ist nicht nur eines der schönsten Wellnesshotels im Salzkammergut – es ist ein wahres Urlaubsparadies in ruhiger Lage direkt am kristallklaren Fuschlsee und vor eindrucksvollem Bergpanorama. Im weitläufigen Waldhof-Areal und der direkt vor der Tür beginnenden Natur, findet jeder sein ganz privates Urlaubsglück.



Heute auf [Kaufdown.de](https://www.kaufdown.de)



ASA Event Wertgutscheine für DIE NACHT DER MUSICALS

Tanz der Vampire, Mamma Mia, Der König der Löwen, The Greatest Showman, Das Phantom der Oper, Cats, Rocky u. v. m. Die Nacht der Musicals – Das Original, geht nach vielen erfolgreichen Shows und ausverkauften Hallen wieder auf große Tournee. Weit über 2 Millionen Besucher konnte die Produktion bereits begeistern. Ab April 2021 gastiert die erfolgreichste Musicalgala wieder in Deutschland, Österreich und in der Schweiz.



Sonntag auf [Kaufdown.de](https://www.kaufdown.de)

Die Auktion für alle, die weniger bieten wollen.

Woanders steigen die Preise – hier sinken sie im Minutentakt. Bei Kaufdown.de von der Süddeutschen Zeitung können Sie sich täglich neue und exklusive Angebote zu genau Ihrem Wunschpreis sichern.

