

Du kritisierst mich zu oft

Den anderen zu kritisieren ist ein großes Problem für jede Beziehung. Kritik hat nicht unbedingt damit zu tun, den anderen erziehen zu wollen. Bei Erziehung spielen die Strategien wie Lob und Tadel, Anerkennung und Bestrafung eine Rolle.



ERLEBTE PAARBERATUNG

Liebe dein Leben, lebe dein Glück.

Der Kritisierte meint, der Fehler würde bei ihm liegen, da er die Kritik hinnehmen und verarbeiten muss. Vielleicht hat er tatsächlich etwas falsch gemacht und sieht das jetzt ein. Das verdeckt oft die Erkenntnis, dass der andere mit seiner Kritik ein unbewusstes oder bewusstes böses Machtspiel treibt.

Rationalität und Intelligenz stehen in unserer Gesellschaft auf der Werteskala ganz oben. Wer seine Intelligenz zum Ausdruck bringen will, möchte damit zeigen, wie wertvoll er ist. In der Beziehung kann man seine Intelligenz auf drei Wegen zeigen: Intelligenz als Statussymbol. Im Gespräch werden Bildung und Wissen ausgebreitet. Dem anderen wird dadurch gezeigt, dass man viel weiß und dass man sich verbal brillant darüber ausdrücken kann.

Konstruktiv eingesetzte Intelligenz. Die eigene Intelligenz wird eingesetzt, um dem anderen zu helfen und ihm davon abzugeben.

Destruktiv eingesetzte Intelligenz. Sie wird nahezu stets in Form von Kritik eingesetzt. Das Wesen der Intelligenz sind scharfsinnige Analyse und Synthese. Wenn man den anderen kritisiert, dann kann man mit dem Deckmantel, ihm helfen zu wollen, ein Machtgefälle aufbauen: Siehst du, ich will dir helfen, indem ich dich kritisiere, und zeige dir damit, dass ich dir überlegen bin.

Davon unabhängig gibt es natürlich auch noch die Kritik, die aus einer spannungsgeladenen Unzufriedenheit heraus erfolgt: das gereizte Nörgeln. Dahinter verbergen sich Frustration und Aggression. Auch diese Form der Kritik ist destruktiv. Mitunter ist es schwer zu unterscheiden, welche Art von destruktiver Kritik besteht.

Die Machtdemonstration äußert sich meist wie folgt: Ich zeige Dir, dass ich dir überlegen bin. Ich bin wertvoll, also erkenne meine Intelligenz an. Ordne Dich unter und bewundere mich!

Die Frustration wird an folgendem Beispiel deutlich: Ich zeige dir, dass ich unzufrieden bin, mich nicht glücklich fühle und dass du etwas dazu beitragen kannst mich zufriedener zu machen. Tu endlich etwas, damit ich nicht mehr so gereizt und nörgelnd bin.

Die destruktive Kritik kann auch eine Mischform sein: Ich bin unzufrieden mit mir selbst und mit dir; außerdem bin ich intelligent. Das zeige ich Dir durch meine Kritik, und ich habe es ganz einfach verdient, dass sich unsere Lebenssituation verbessert. Die Kritik an Dir soll dich motivieren, etwas zu unternehmen. Du hast Schuld an meiner Unzufriedenheit. Ich bin mehr wert, ich bin intelligenter, als du glaubst; das zeige ich dir durch meine Kritik. Ich bin unzufrieden - also mache mich zufrieden.

Hier geht es um destruktive Kritik, denn ein konstruktiver Hinweis, etwas so oder so zu machen, damit Schaden abgewandt wird, ist natürlich völlig in Ordnung. Kritik soll nicht pauschal als beziehungs-schädlich angeprangert werden. Die konstruktive Kritik kann dadurch erkannt werden, dass Sie, sehr engagiert, aus einer Position der Gemeinsamkeit erfolgt: »Wir sitzen beide in einem Boot. Bitte verstehe mich nicht falsch, wenn ich Dir das jetzt sage. Ich möchte Dir damit helfen; ich möchte, dass Du dadurch weiter kommst, dass du nicht mehr durch diesen Fehler gehandikapt bist. Entschuldige bitte meine Offenheit; ich weiß, dass dir das weh tut, aber ich möchte es dir trotzdem sagen, damit du davor« profitierst.«

In dieser konstruktiven Kritik ist Liebe enthalten, nicht etwa die Absicht, den anderen zu erziehen oder nach dem eigenen Bild, das man sich geschaffen hat, formen zu wollen. Konstruktive Kritik ist in einer Beziehung kein Problem; sie wird meist, wenn der andere nicht überempfindlich ist, dankbar angenommen und verstärkt das Vertrauen und die Liebe, anstatt Sie zu schmälern. Die destruktive Kritik aber führt die Partnerschaft in eine Krise, weil sie indirekt auch die Liebe in Frage stellt. Das betrifft sowohl die Kritik aus Intelligenzprofilierung als auch die Kritik aus Frustration und Aggression.

Kopieren nicht erlaubt



ERLEBTE PAARBERATUNG

Liebe dein Leben, lebe dein Glück.

Die Intelligenzprofilierung ist eine Machtdokumentation. Dem anderen soll gezeigt werden: Ich bin stärker als du, ich sehe deine Schwächen, ich mache dich darauf aufmerksam, du kannst froh sein, dass ich so ehrlich und direkt zu dir hin. Soll ich Dich bauchpinseln, oder soll ich Dir reinen Wein einschenken? Willst Du, dass ich dir helfe, oder soll ich dich gewähren lassen, dich in deine Fehler hineinrennen lassen? Siehst Du, das willst Du doch nicht. Ich meine es doch nur gut mit Dir.

Diese Kritik erfolgt aus der Machtposition heraus: Ich zeige Dir damit, dass ich intelligent bin, und ich möchte dafür anerkannt werden. Ich bin stark, Du bist schwach; sehe das ein. Ich bin stärker als du, also richte dich danach; es geht nach mir und nicht nach dir.

Es ist sehr wichtig, dieses Machtschema zu erkennen. Durch die Betonung seiner Intelligenz will sich der andere erheben; er nimmt eine überhebliche, ja arrogante Position ein, getarnt durch angeblich positive Motive: Ich möchte dir ja nur helfen. In Wahrheit bedeutet das: Ich möchte dir zeigen, dass ich klüger bin als du, richte dich also in Zukunft danach; meine Ideen sind besser als deine. Es sollte nach mir gehen, nicht nach Dir. Sei doch nicht so dumm, das in den Wind zu schlagen; ich habe mehr Durchblick als Du. Meine Kritik soll Dir das zeigen und dir den Weg weisen.

Hier geht es also darum festzulegen, wer in Zukunft das Sagen und die Macht hat. Diese Form der Kritik ist höchst problematisch, denn der Kritisierte hat nur die Chance anzuerkennen und sich unterzuordnen oder dagegen zu rebellieren und damit die Machtfrage neu zu stellen. Die Liebe wird jetzt auf eine Zerreißprobe gestellt: Soll ich anerkennen, mich unterordnen, oder soll ich mich der Überheblichkeit entgegenstemmen, mich machtvoll darüber stellen? Streit ist angesagt. Wer liebt, möchte aber Streit vermeiden. Ist der Liebende deshalb in einer schwächeren Position? Ich sage Nein. Derjenige, der liebt, ist in einer sehr starken Position. Die destruktive Kritik kann seine Liebe nicht schwächen. Er wird jedoch hellwach werden, da er mit der Machtfrage konfrontiert wird, und zwar nicht nur jetzt, in diesem Augenblick, sondern auch für die nahe Zukunft der Beziehung.

Er wird sich die Frage stellen müssen: Will ich, dass mein Partner mir durch seine Kritik, die bemäntelt ist, in Zukunft seine Überlegenheit dokumentiert, oder will ich das nicht? Hat er eine Intelligenzprofilneurose, oder kritisiert er aus einer generellen Unzufriedenheit, also Frustration, heraus aggressiv destruktiv? Will er die Macht über mich, mich unterdrücken, oder will er mich motivieren? Beides ist nur schwer auseinanderzuhalten. Ich muss also absolut frei sein, um all das aufmerksam, dabei völlig vorurteilslos, zu registrieren, um es dann beurteilen zu können.

Welches Motiv steckt hinter der destruktiven Kritik? Oft ist dahinter Neid verborgen. Wenn ich viele positive Eigenschaften habe, von anderen dafür geliebt werde, kann er das nicht ertragen, wenn er sich mit mir misst. Er will genauso gut, sogar besser sein. Der Neid ist ein schrecklicher emotionaler Virus: Du bist gut - das erkenne ich; ich bin neidisch darauf, und deshalb will ich besser sein als Du - also kritisiere ich dich. Auch das ist ein Machtspiel: Wenn ich Dich kritisiere, dann setze ich Dich ins negative Licht, wodurch ich dann ins positive Licht gelange.

Man denkt, dass Liebende nicht aufeinander neidisch sein könnten. Das ist richtig, doch da wir geprägt sind von den gesellschaftlichen Konditionierungen einer Leistungsgesellschaft, schleicht sich nicht selten der vorherrschende Wertgedanke ein. Der andere will überlegen sein: durch Intelligenz und Kritik,

durch Macht über die Liebe. Also kann er sich nicht fallen lassen in die Liebe, und deshalb kritisiert er mich nicht konstruktiv, sondern destruktiv, zettelt ein Machtspiel an, das essentiell mit der Liebe überhaupt nichts zu tun hat, aber das dann die Beziehung zu Fall bringt. Es läuft leider auf Trennung hinaus. Ist diese dann vollzogen, sagen beide nahezu übereinstimmend: »Wir haben uns geliebt und lieben uns immer noch, aber wir konnten mit den Verletzungen der Kritik nicht mehr leben, egal, aus welchem Motiv heraus sie erfolgt sind.

Kopieren nicht erlaubt