

Seminar in Bensheim am 15.07.2017

Wie gehe ich mit Kritik um?

Ein wiederum sehr gutes und interessantes Thema „Wie gehe ich mit Kritik um“ veranlasste 21 Weggefährten /innen aus den verschiedensten DV Bereichen an diesem Seminar teilzunehmen. Nach der herzlichen Begrüßung durch die beiden Referenten Heinz Vallböhmer und Tanja Rauh konnte man mit dem Tagesgeschehen beginnen. In der einführenden Befindlichkeitsrunde suchte sich zunächst jeder einen passenden Smiley aus, der sein aktuelles Befinden dokumentieren sollte. Danach berichtete dann die Teilnehmenden über ihr momentanes Wohlbefinden und die Erwartung an das Seminar. Folgende Fragen aus den Reihen der teilnehmenden zum Tagesablauf standen zur Diskussion: Was erwarte ich von dem Seminar – Was ist hilfreich für mich – Wo stehe ich persönlich am Ende des Seminars – Wie kann ich in Zukunft damit umgehen – Was sind meine Ziele und meine Erwartungen.



Im täglichen Leben sind wir schon oft kritisiert worden. Zu Recht oder zu Unrecht bleibt dem Kritisierten Überlassen. Wie ernst er die Kritik und die Person nimmt und welche Bedeutung sie für ihn hat. Kritik ist gut und wichtig. Sie kann genutzt werden um sein eigenes Handeln oder Verhalten zu hinterfragen, um dann eventuell Korrekturen dafür vorzunehmen. Kritik kann aber auch verletzen und schmerzen. Sensible und feinfühlig Menschen erleben Kritik nicht immer als hilfreich, obwohl das von dem Kritiker nicht immer beabsichtigt ist. Das Seminar beinhaltete auch folgende Fragen: Welche Art von Kritik kennen wir, welche schmerzt und welche nützt uns, um vielleicht ein dickeres Fell zu bekommen um unsere zartbesaitete Seite zu schützen.

Was ist überhaupt Kritik: Sie ist im Grunde nichts anderes als eine subjektive Beurteilung, also eine Persönliche Meinung. Werden wir kritisiert so bewertet der Kritiker uns als Person, unser Verhalten oder unsere Handlungen, die aus seiner Sicht nicht okay waren, aus welchem Grund auch immer. Wenn wir mit dieser subjektiven Beurteilung konform gehen, werden wir die Kritik als gerechtfertigt und konstruktiv empfinden. Haben wir eine komplett andere Sicht, so werden wir die Kritik als ungerecht empfinden. Kritik ist also zweischneidig sie kann sowohl positives wie: verbessern, motivieren, Weiterentwicklung und Probleme lösen, aber auch negatives wie: frustrieren, kränken, verletzen und Verschlechterung bewirken, oder zu Misserfolge führen und sogleich erhebliche Probleme schaffen. Auch wenn Kritik unangenehm ist ja sogar schmerzt liegt es letztlich an jedem selbst welche der genannten Punkte er zulässt, und ob sie ihm eher als Motor für sein Weiterkommen dient, oder ein Bremsklotz ist. Die Bereitschaft Kritik anzunehmen „ist sie gerechtfertigt oder nicht“ liegt zuerst im Auge des Betrachters. Für den Kritiker ist sie immer berechtigt. Der Kritisierte tendiert erst einmal dazu sie als unberechtigt und übertrieben einzustufen. Das wir eher angemessene als unangebrachte Kritik annehmen steht wohl außer Frage. Ein Entscheidender Punkt ist wie Kritik geäußert wird. Je verletzender sie formuliert wird, je persönlicher

der Angriff desto geringer ist die Bereitschaft sie anzunehmen. Bei sachlich konstruktiver und hilfreicher Kritik sieht es ganz anders aus. Auch ist die Beziehung zu der kritisierenden Person von großer Entscheidung.

Viele Fragen kamen von den teilnehmenden Weggefährten/ innen und viele Antworten von den Referenten In Kleingruppen wurden einige Beispiele erarbeitet mit den einzelnen Situationen umzugehen.

Was ist lehrreich, hilfreich und konstruktiv und bringt mich inhaltlich weiter. Die Steigerung der Wertschätzung, und meinen eigenen Bedarf klar und deutlich machen.

Wird man kritisiert so sollte man immer das Motiv hinterfragen. Will die Person mich beschützen, unterstützen und fördern, oder will sie mich bewusst verletzen,kränken,manipulieren und provozieren Es gibt zahlreiche Motive die dahinterstecken können.

In schwierigen Situationen die zu keiner Lösung und eher zur Eskalation führen könnte, gibt es eine gute Übungen zur Entspannung. „das funny talking“ heißt übersetzt „lustiges sprechen“ Es wirkt deeskalierend und entspannt. Als Kinder haben wir das gut beherrscht. Bäh,Buh, Zunge rausstrecken oder einfach eine Grimasse ziehen. Komisch und lustig aber es wirkt.

Zu all diesen Fragen entstand eine lebhaft und lehrhafte Diskussion bei der der einzelne viele neue Erkenntnisse mitnehmen konnte. Am Nachmittag wurden die Teilnehmenden mit ihren persönlichen Erfahrungen, Erlebnissen und Kränkungen aus ihrer Vergangenheit konfrontiert. Auf verschiedenen Fragebögen sollte jeder Kursteilnehmer Probleme und schwierige Situationen aus dieser Zeit aufschreiben und Revue passieren lassen. Wie war die Situation damals und wie würde ich sie heute sehen, wurde in Zweiergruppen intensiv besprochen. Alte Kränkungen kamen wieder hoch und es wurde deutlich, dass viele Empfindlichkeiten im Heute auf Verletzungen von gestern zurückzuführen sind.

Wenn sachlich geübte Kritik nur schmerzt und trifft, stellt sich die Frage: „reagiert das Kind in mir“ oder bin ich als Erwachsener heute in der Lage, zu differenzieren, zu überprüfen und eventuell sachlich umzusetzen.

Es war ein gelungenes Seminar mit vielen neuen Erkenntnissen und interessanten Eindrücken, in dem allerdings auch situationsbedingt Kritik geübt wurde.

Wir bedanken uns ganz herzlich bei den Verantwortlichen im Vorstand des DV Mainz für diese Veranstaltung und unseren beiden Referenten Frau Tanja Rauh und Herr Heinz Vallböhmer

Bericht H. Kapps

Bilder R. Libert

[Bildergalerie zur Veranstaltung](#)