

# Wie ein Fels in der Brandung sein

## Drei Impulse zum Umgang mit Kritik

von Dr.-Ing. Martina Dressel  
[www.martina-dressel.de](http://www.martina-dressel.de)

Nehmen wir an,  
ein **Shitstorm** erwischt Sie eiskalt.  
Vielleicht ist es auch  
,nur' eine als Verbalattacke  
formulierte Kritik, die Sie ,trifft'.  
Was nun?



1. Wie wäre es, den Computer oder das Smartphone abzuschalten? Sie hätten Ruhe. Aber was tun, wenn das für Sie keine Option ist? Findet ein Shitstorm meist im Internet statt, sieht das bei Verbalattacken und Mobbing schon anders aus. Verdeutlichen wir uns aber in jedem der Fälle: Was immer uns unser Gegenüber ,an den Kopf wirft', wie immer er uns ,etikettiert', ob als ,dumme Kuh', ,fettes Schwein', als ,Blödmann', ,Fehlgeburt' usw. Es handelt sich hier ausschließlich um ein Gedankenkonstrukt dieser Person. Das sind niemals SIE! Dieses Gedankenkonstrukt hat nichts, gar nichts mit der Realität zu tun. Das zu verinnerlichen, setzt voraus, dass Sie selbst zu sich stehen, dass Sie sich annehmen und mögen mit all ihren Ecken und Kanten. Perfekte Menschen gibt es an jeder Ecke, sprach Gott, und erschuf die Erde als Kugel.
2. Es gab eine Panne. Ihnen unterlief fahrlässig ein Fehler. Stehen Sie dazu. Jedem von uns unterlaufen Fehler. Beobachten Sie nun aufmerksam, wie die Rückmeldung erfolgt, mit der Ihr Vorgesetzter, ein Lehrer, jemand aus der Familie, der Nachbarschaft oder dem Bekanntenkreis diesen Vorgang mit Ihnen ,auswertet'. Unterscheiden Sie zwei Optionen: Diese Person kann Sie entweder mit einem Etikett versehen, wie zum Beispiel ,fehlerhaft' oder ,nachlässig'. Anders ausgedrückt: Die Meinung des oder der Kritisierenden zu Ihnen steht – wie in Stein gemeißelt – fest. Oder: Die Person sieht in Ihnen eine Möglichkeit, eine Option für die Zukunft. Ihr Gegenüber vertraut darauf, dass Sie über alles verfügen, was notwendig ist, um es die nächsten Male besser zu machen. Und: Ihr Gegenüber steht zur Verfügung, Ihnen dafür notwendige Unterstützung zu gewähren. Dann haben Sie einen wertvollen Begleiter gefunden.

3. Hören Sie auf, wie eine Marionette zu leben oder wie eine Auster auf äußere Reizerreger zu reagieren. Stellen Sie sich Sie sich vor, in der Ausbildung oder im Beruf setzen Ihnen immer mehr Vorschriften immer engere Grenzen: Man will Ihnen vorschreiben, wie Sie sich kleiden, wie Sie sich ernähren, bewegen und so weiter. Sie würden, wenn Sie es könnten, wenn Sie die Hoheit darüber hätten, diese Regeln Dritter abschaffen, oder? Über eines aber hat jeder Einzelne von uns zu 100 % die Hoheit. Das sind unsere eigenen Emotionen. Lassen wir zu, dass diese durch unerwartete oder unerwünschte Lebenssituationen, durch Worte oder das Verhalten anderer Personen bestimmt werden, hieße das, wir sourcen diese, UNSERE Hoheit aus. Wollen wir freiwillig zulassen, dass andere, mitunter fremde Personen, darüber entscheiden, ob wir voller Freude sind oder schlecht gelaunt, euphorisch oder deprimiert? Wohl kaum. Aber viele praktizieren es. Bedenken wir: Ein anderer kann uns mit Verbalattacken, Beleidigungen, Drohungen oder Wutausbrüchen etc. nur dann kränken, klein reden, verunsichern und so weiter, wenn wir es zulassen. Hören wir also auf, diesen Dramen, diesem Zirkus, diesen Spielchen unnötig Aufmerksamkeit zu schenken. Nutzen wir die Zeit lieber, um uns in an von Herzen kommenden Komplimenten, authentischer Bewunderung oder einem Lächeln anderer zu erfreuen, um zu vermeiden, dass diese im schnelllebigen Alltag ‚untergehen‘. Nutzen wir sie als Dünger, als Katalysator, um zu wachsen und zu ‚erblühen‘. Nutzen wir die Zeit lieber, um uns in Gelassenheit zu üben. Ein Fels in der Brandung ist eine wunderbare Metapher: Überzeugend verdeutlicht er, dass niemand ihn besiegen kann. Nur ein Narr käme auf die Idee, ihn anzugreifen. Das kann jeder Einzelne von uns auch erreichen. Rufen Sie sich das in Erinnerung, wenn Sie gemobbt werden oder ein Shitstorm Sie erwischt. Gutes Gelingen!

