

Vom Opfer der Umstände zum Gestalter des eigenen Lebens werden

„Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“
 Reinhold Niebuhr

Wir Deutschen hätten „statt eines Frontalstirnklappens einen Jammerlappen“ mokierte sich Dr. Eckhart von Hirschhausen einst in einem Interview. Jammern und Klagen, ohne selbst etwas ändern zu wollen, entspricht dem sogenannten Opferprinzip. Wer hingegen die Dinge in die Hand nimmt und aktiv wird, lebt das Gestalterprinzip. Das Gestalterprinzip ist eine der sieben Säulen der Resilienz, d.h. der Fähigkeit, schwierige Situationen gut zu bewältigen. Dies kann erlernt und trainiert werden.

Das Opfer-Gestalter-Modell nach Stephen Covey

Das Opfer-Gestalter-Modell unterscheidet zwischen dem sogenannten Betroffenheitsbereich und dem Einflussbereich. Zum Betroffenheitsbereich gehören alle Umstände, die direkten Einfluss auf unser Leben haben, ohne dass wir sie beeinflussen können wie z.B. das Wetter oder den Wert des Euros. Hier haben wir nur die Möglichkeit, uns möglichst gut an die Situation anzupassen. Im Einflussbereich hingegen, können wir selbst Entscheidungen treffen und unser Leben nach unseren Wünschen gestalten. Viele Menschen neigen jedoch dazu, ihren Einflussbereich zu unterschätzen. Sie erleben sich als abhängig von den Umständen und nehmen ihre Einflussmöglichkeiten gar nicht wahr. Laut Covey agieren diese Menschen dann entsprechend des Opferprinzips. Menschen, die ihre Handlungsspielräume erkennen und aktiv nutzen, bezeichnet Covey als Gestalter¹.

Wer will, sucht Wege, wer nicht will sucht Gründe – wie sich Gestalter und Opfer unterscheiden

Laut dem Motivationspsychologen Prof. Dr. Julius Kuhl glauben Menschen mit einer Gestaltergrundhaltung fest daran, dass sie etwas bewirken können. Sie sind handlungsorientiert. In schwierigen Situationen überlegen sie sich, was sie unternehmen können. Sie suchen aktiv nach Lösungsmöglichkeiten und ergreifen von sich aus die Initiative.

Dem gegenüber stehen die Menschen, die lageorientiert sind und eher passiv reagieren. Bei Schwierigkeiten und Stress neigen sie zum Grübeln, Zaudern und zum Klagen. Sie unternehmen nur wenige Anstrengungen, um etwas zu ändern. Menschen in der Opferhaltung geben gerne anderen die Schuld an ihrer Situation. Sie finden stets Gründe, die sie daran hindern, aktiv zu werden. Häufig sind es die mangelnde Gesundheit, die Eltern, die Kinder, der Partner, der Chef, die Kollegen, die Wirtschaftslage oder die Politik, die sie verantwortlich machen. Sie erwarten daher auch, dass andere die Probleme für sie lösen.

Laut Julius Kuhl können Gestalter ihre Emotionen besser steuern als die Opfer-Typen. Gestalter schaffen es, situationsadäquat zwischen positiven und weniger positiven Stimmungen zu wechseln. Drohen die Probleme überhandzunehmen, sind sie in der Lage, sich wieder selbst zu motivieren. Sie steigern dann ihren Optimismus, damit die Probleme sie nicht erdrücken. Wenn zu viel Optimismus aufkommt, so dass sie eventuelle Schwierigkeiten übersehen könnten, dämpfen sie ihn. Kuhl bezeichnet diese Fähigkeit als „persönliche Intelligenz“².

Die Opferhaltung ist wie die Gestalterhaltung letztendlich eine Gewohnheit, und Gewohnheiten lassen sich verändern. Es geht dabei nicht darum, für alles sofort eine Lösung zu finden, sondern, zu erkennen, wann man in einer Opferhaltung gefangen ist. Man braucht dazu allerdings eine genaue und konkrete Vorstellung von dem, was man erreichen will. Eine Gestalterhaltung bezieht sich immer auf ein bestimmtes Ziel.

¹ Covey, Stephen: 7 Wege zur Effektivität, Wiesbaden, Gabler, 2005.

² Kuhl, Julius, Martens Jens-Uwe: Die Kunst der Selbstmotivierung, Stuttgart, Kohlhammer, 2011.

Gestalter werden und das eigene Leben in die Hand nehmen

„Love it, change it or leave it“ lautet die Parole der handlungsorientierten Gestalter. Sie streben nach einem Leben, das sie innerlich zufrieden macht. Wenn sie merken, dass sie mit einer Situation unzufrieden sind, suchen sie nach Möglichkeiten, um dies zu ändern. Wenn trotz vieler Anstrengungen und Lösungsversuche keine zufriedenstellenden Änderungen möglich sind, akzeptieren sie dies, ziehen ihre persönliche Konsequenz und verlassen die Situation. Sie handeln dann nach dem Motto: „Wenn du das Problem nicht lösen kannst, dann löse dich von dem Problem“.

Der Gestalter-Weg ist sicher nicht immer leicht und erfordert Durchhaltevermögen. Doch er lohnt sich: wir machen neue Erfahrungen, entwickeln unsere Fähigkeiten und gewinnen Selbstvertrauen. Henry Ford formulierte es so: *„Es gibt mehr Leute, die kapitulieren, als solche, die scheitern.“*

Gestalter werden - Fragen zum Selbstcoaching:

1. Situationsanalyse und Zielklärung:

- Was macht mich schon seit längerer Zeit unzufrieden?
- Worüber beklage ich mich immer wieder bei anderen?
- Wie geht es wohl weiter, wenn ich nichts unternehme?
- Was möchte ich stattdessen?
- Was ist mein Ziel für dieses Thema/diese Situation?
- Ist das Ziel die Anstrengungen wert?
- Woran werde ich merken, dass ich mein Ziel erreicht habe?
- Woran erkenne ich die ersten Fortschritte auf dem Weg zum Ziel?

2. Suche nach Lösungsmöglichkeiten:

- Was kann ich tun, um etwas zu ändern (Brainstorming)
- Mit wem muss ich sprechen, um etwas zu ändern?
- Wo kann ich nützliche Informationen bekommen?
- Wer kann mich auf meinem Weg mit Rat und Tat unterstützen?
- Welche Unterstützung kann ich noch organisieren?

3. Ins Handeln kommen

- Bis wann werde ich den ersten Schritt unternommen haben?
- Was sind die Meilensteine auf meinem Weg?
- Wie kann ich meine Motivation noch steigern?
- Was wird mich in einem Motivationsloch wieder aufrichten?
- Mit welchen Schwierigkeiten muss ich rechnen und wie kann ich mich wappnen?

4. Der Plan B – Alternativen prüfen

- Was mache ich, wenn trotz aller Anstrengungen, mein Vorhaben nicht gelingt?
- Welche Alternativen habe ich noch?

Die Coachs und Trainer des Coachingzentrums Heidelberg unterstützen Sie mit Coachings und Seminaren dabei, aktiver Gestalter Ihres Lebens zu werden.

Autoren: Petra Weber und Dr. Michael Ullmann