

Manuel J. Smith

Sag Nein ohne Skrupel

Die neue Methode zur Steigerung
von Selbstsicherheit und Selbstbehauptung

*Aus dem Amerikanischen übersetzt von
Evelyn Linke*

mvgverlag 

© des Titels »Sag nein ohne Skrupel« (ISBN 978-3-86882-232-8)
2011 by mvg Verlag, FinanzBuch Verlag GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

1. Kapitel

Unsere ererbten Überlebensreaktionen; der Umgang mit anderen durch Kampf, Flucht oder durch Selbstsicherheit im Gespräch

Als Student besuchte ich die Vorlesungen eines jungen Dozenten für Psychologie namens Joe, dessen Vortragsstil ausgesprochen freimütig, ungeschminkt und eigenwillig war. Er ließ den Studenten keine ihrer naiven Vorstellungen über die Wissenschaft der Psychologie. Er lehnte es ab, die erwarteten Erklärungen über schaurig-faszinierende Abweichungen oder auch über den normalen Verlauf der Denkprozesse, des Verhaltens und der Motivation abzugeben. Statt komplizierter Theorien, warum wir eine bestimmte Verhaltensform zeigen, wählte er einen einfacheren Weg. Er begnügte sich damit zu beschreiben, wie ein Vorgang sich psychologisch abspielt, ging dabei von ganz simplen Voraussetzungen aus und riet uns, es dabei bewenden zu lassen. Auf Grund seiner Erfahrungen war er zu der Überzeugung gekommen, dass 95 Prozent dessen, was als wissenschaftlich fundierte psychologische Theorie feilgeboten wird, reiner Blödsinn sei, und dass es noch lange dauern würde, bis wir über unsere eigenen Funktionen genug wüssten, um die meisten unserer Wahrnehmungen erschöpfend erklären zu können.

Der Wahrheitsgehalt von Joes Argument ist heute noch genauso zwingend wie vor zwanzig Jahren – und ich bin voll und ganz seiner Meinung. Langatmige technische oder mystische Erklärungen sind oft hochinteressant oder sogar von literarischem Wert, aber sie sind nicht nur überflüssig, sondern komplizieren das Thema, ohne unser Verständnis um ein Jota zu erweitern. Um das, was die Psychologie tatsächlich an Hilfsmitteln bietet, anwenden zu können, ist es wichtiger zu wissen, *was* davon brauchbar ist, als zu wissen, warum es brauchbar ist. Ich finde es sinnlos, lange Überlegungen anzustellen, warum ein Patient Schwierigkeiten hat; das kann in akademische Selbstbefriedigung ausarten und erbringt möglicherweise auch nach jahrelanger Therapie kein zufriedenstellendes Ergebnis. Es kann sogar schädlich sein. Es ist viel zweckmäßiger, sich darauf zu konzentrieren, was der Patient tun wird, um sein Verhalten zu ändern, als sich mit der Frage zu beschäftigen, warum er ein Fehlverhalten zeigt.

Joe nahm uns jede Illusion, dass die Psychologen die neuen, allwissenden Hohepriester des menschlichen Verhaltens sind. So sagte er in einer Vorlesung: „Ich hasse Studenten, die mir Fragen stellen, auf die ich keine Antwort weiß.“ Wie man sich denken kann, benahm Joe sich im Privatleben nicht viel anders, und obwohl er ein Experte in Fragen des menschlichen Verhaltens war, hatte auch er seine Probleme mit der Umwelt.

Im Laufe der Jahre lernte ich Joe sowohl als Freund wie auch als Kollegen immer besser kennen und stellte fest, dass er die gleichen Probleme mit anderen Menschen hatte wie ich, und auch ungefähr im gleichen Ausmaß. Die gleiche Beobachtung machte ich bei anderen Psychologen und Psychiatern. Der Dokortitel und das erworbene Wissen befreit uns nicht davon, dieselben Probleme zu haben wie unsere Familienangehörigen, Nachbarn, Freunde oder sogar unsere Patienten, ganz unabhängig von Beruf und Schulbildung.

Wenn unser Ehe- oder Liebespartner über irgendetwas unglücklich ist, kann er in uns Schuldgefühle erwecken, ohne auch nur ein Wort zu sagen. Ein Blick, eine etwas zu laut geschlossene Tür oder die in eisigem Ton vorgebrachte Bitte, auf ein anderes Fernsehprogramm umzuschalten, genügen vollauf. Joe beklagte sich einmal bei mir: „Ich habe nicht die leiseste Ahnung, *wie sie es machen* oder warum sie so reagieren, aber irgendwie fühle ich mich immer schuldig, auch wenn es gar keinen Grund gibt.“

Aber es sind nicht nur die Ehepartner, die uns vor Probleme stellen. Wenn Eltern oder Schwiegereltern etwas erreichen wollen, verstehen sie es ausgezeichnet, ihre erwachsenen Söhne und Töchter zu ängstlichen Kindern zu reduzieren. Wir alle haben es schon erlebt, wie wir uns innerlich verknoten, wenn Mutter am Telefon plötzlich schweigt, wenn die Schwiegermutter oder der Schwiegervater uns einen missbilligenden Blick zuwirft, wenn Mutter oder Vater viel sagende Bemerkungen machen, wie zum Beispiel: „Du scheinst ja sehr beschäftigt zu sein, wir bekommen dich gar nicht mehr zu sehen“ oder: „Gleich um die Ecke von uns ist eine hübsche Wohnung frei geworden. Kommt doch morgen Abend her, dann können wir sie uns gemeinsam ansehen.“

Als ob Familienkonflikte dieser und anderer Art noch nicht genügen, um uns unsicher zu machen, müssen wir uns auch mit den Problemen befassen, die Außenstehende an uns herantragen. Ein Beispiel: Sie wissen sehr genau, dass der Automechaniker schlechte Arbeit geleistet hat, aber der Werkstattleiter erklärt Ihnen mit großer Fachkenntnis und in al-

len Einzelheiten, warum der Kühler sich immer noch überhitzt, obwohl Sie gerade über hundert Mark für die Reparatur bezahlt haben. Er vermittelt Ihnen zwar das Gefühl, dass Sie nichts von Autos verstehen und auch nicht richtig damit umgehen können, trotzdem nagt in Ihnen der Verdacht, dass man Sie übervorteilt hat. Auch unsere Freunde verursachen Probleme. Wenn ein Freund Ihnen vorschlägt, irgendetwas zu unternehmen, wozu Sie keine Lust haben, dann machen Sie fast automatisch Ausflüchte. Sie müssen lügen, damit Ihr Freund nicht beleidigt ist, aber gleichzeitig fühlen Sie sich schuldbewusst, weil Sie ihn belügen.

Jeder Tag bringt neue Konflikte. Viele Menschen huldigen der unrealistischen Auffassung, dass es ungesund oder unnatürlich sei, wenn man tagein, tagaus mit Problemen leben muss. Aber das ist falsch. Das Leben stellt jeden von uns vor Probleme und das ist völlig normal. Es kommt jedoch oft vor, dass jemand, der glaubt, ein normaler Mensch habe keine Probleme, zu dem Schluss kommt, dass der Lebensstil, in dem wir alle gefangen sind, die Mühe nicht lohnt. Die meisten meiner Patienten haben diesen negativen Glauben entwickelt. Er ist jedoch nicht eine Folge der Tatsache, dass man Probleme hat, sondern er entsteht aus dem Gefühl heraus, dass man unfähig ist, mit diesen Problemen und den Menschen, die sie aufwerfen, fertig zu werden.

Obwohl ich selbst solche Gefühle habe, wenn ich ein Problem richtig angepackt habe, sträubt sich doch meine ganze Erfahrung als Psychologe gegen die Idee, dass die Menschen eine genetisch veraltete Art sind, die eigentlich in einem früheren Zeitalter hätten leben sollen, als alles noch einfacher war. Welch ein Unsinn! Ich akzeptiere nicht, dass wir Verlierer sind, die kein glückliches Alltagsleben führen und die Probleme nicht angemessen bewältigen können, die sich in unserem Zeitalter der Industrialisierung, Verstädterung, Hygiene und Raumfahrt ergeben. Auf Grund meiner beruflichen Erfahrungen und der naturalistischen Beobachtung der Tausenden von Menschen, denen ich in meinem Leben begegnet bin, komme ich zu einer viel vernünftigeren und realistischeren Schlussfolgerung: *Nicht nur die Erwartung, dass das Leben uns vor Probleme stellt, ist normal, sondern auch die Erwartung, dass jeder Mensch fähig ist, diese Probleme zufrieden stellend zu meistern.*

Ohne die angeborene Fähigkeit, mit allen möglichen Arten von Problemen fertig zu werden, wäre die Spezies Mensch längst ausgestorben. In Gegensatz zu den Unkenrufen einiger Propheten des Weltuntergangs sind wir Menschen die erfolgreichsten, anpassungsfähigsten, intelligentesten und zähesten biologischen Organismen, die je von der Natur er-

schaffen wurden. Wenn die Beweise und die allgemeinen Schlussfolgerungen der Anthropologen, Zoologen und anderer Wissenschaftler zutreffen, hat auf unserer Erde vor Äonen ein langes evolutionäres Ringen stattgefunden, in dem die genetische Familie unserer menschlichen und tierischen Vorfahren mit anderen Arten um das Überleben kämpfte, und zwar unter den harten Bedingungen, die von den ökologischen Kräften der Natur diktiert waren. Unsere Vorfahren haben diesen Kampf nicht nur überlebt, sondern wurden durch ihn sogar gestärkt. Wir haben überlebt und uns durchgesetzt, während andere Arten ausgestorben oder fast ausgestorben sind, weil wir sowohl physiologisch als auch psychologisch für das Überleben unter jedweden Bedingungen konstruiert sind. Der Mensch ist das Produkt von Generationen von Tieren, welche die Fähigkeit entwickelten, mit den Problemen, die eine harte Zeit und schwerste Lebensbedingungen ihnen auferlegten, fertig zu werden. Mit Hilfe dieser Fähigkeit, über die keine andere Lebensform in vergleichbarem Maße verfügt, haben wir nicht nur unsere Erde, unsere Umgebung erobert, sondern haben jetzt mit der Arbeit begonnen, diese unsere Welt und die anderen Arten, die auf ihr leben, für zukünftige Generationen zu erhalten.

Was ist nun diese ererbte Fähigkeit der Problembewältigung, die den Erfolg der Spezies Mensch zustande gebracht hat? Was haben wir mit den aussterbenden Tierarten gemeinsam und welche Eigenschaften sind nur dem Menschen vorbehalten? Eine Untersuchung des Konfliktverhaltens anderer Arten, insbesondere der Wirbeltiere, zeigt, dass die beiden Beteiligten kämpfen und der Schwächere schließlich die Flucht ergreift. Sowohl der Kampf als auch die Flucht sind für Tiere wirksame Mittel im Umgang miteinander. Diese Formen der Konfliktbeseitigung scheinen bei niederen Tierarten fast automatische, vorprogrammierte Reaktionen mit einem hohen Überlebenswert zu sein. Auch wir Menschen kämpfen miteinander und flüchten voreinander, manchmal gezwungen, manchmal aus freiem Willen; gelegentlich tun wir es offen, aber viel häufiger verbergen wir unsere Reaktionen.

Was uns jedoch am meisten von den anderen Arten unterscheidet, sind zwei *neue* Fähigkeiten, die wir im Laufe unserer Entwicklung erworben haben: die Fähigkeit der Sprache und die Fähigkeit der Problembewältigung. Wir können uns miteinander verständigen und bei der Bereinigung von Konflikten und Problemen zusammenarbeiten. Dies sind die beiden wichtigsten Überlebensfähigkeiten, durch die der Mensch sich von den anderen Arten unterscheidet.