

Vergiftete Stimmung

Der destruktive Effekt negativer Menschen u. wie man ihn überwindet

In der Zeitung las ich heute den Ausdruck „vergiftete Stimmung“, und zwar im Zusammenhang mit der aktuellen Debatte um die geplanten Steuersenkungen („Milliardenentlastungen“) und die gegensätzliche Meinung der Bundesregierung und einiger Ministerpräsidenten. Mir fiel auf, dass dies psychologisch u. gesellschaftlich ein wichtiger Schlüsselbegriff ist, über den man oft stolpert und greife ihn daher im folgenden Artikel (in so objektiver Weise wie möglich) auf.

Zum persönlichen Erfolg, ganz gleich ob privat oder beruflich gehört der (richtige) Umgang mit anderen ganz eindeutig dazu. Wir profitieren von den sozialen Kontakten meistens und wie bei der Muttermilch ist es etwas, das wir von früh auf schon zu uns nehmen und auf eine natürliche Weise abhängig sind. Wie die Milch und die Nahrung, die wir zu uns nehmen, sollte diese frei von Giften sein, denn der Mensch entwickelt sich bekanntlich nur bei guter Kost und er geht ein und wächst nicht bei vergifteter „Nahrung“ – unter Umständen stirbt er sogar daran (vielleicht innerlich?).

Von Anfang sollte man sich darauf einstellen, dass nicht jeder Mensch mit den eigenen Maßstäben an das Leben und an Projekte herangeht, so dass es unausweichlich ist, dass man früher oder später auf unterschiedliche Meinungen, also Differenzen stößt. Je nach Art und Weise des Kontakts gibt es Möglichkeiten, damit fertigzuwerden, aber die naheliegendste Form, der Dialog führt nicht automatisch zum Erfolg. Dazu sind die Probleme meistens zu kompliziert (und wer kann schon von sich aus schon behaupten, unumstößliche(r) u. stets fehlerfreie(r) Kommunikationsexperte/in zu sein?).

Im Beruf, im Privaten aber vor allem im Leben ganz allgemein

stößt man immer wieder auf negativ eingestellte Menschen. Menschen bei denen man schon früh merkt, dass hier etwas nicht stimmt, dass die anfängliche Frische schnell abstirbt oder eine (grundlos) feindliche Gesinnung einem selbst gegenüber zu spüren ist. Es gilt diese Stimmung zu identifizieren und nicht von vornweg als feindlich zu interpretieren. Hinter jedem Anklagen verbirgt sich oft mehr, ein Wunsch, eine Botschaft, denn Kommunikation ist vielschichtig und mehrgleisig. Also lieber über eine Sache zweimal nachdenken, als zu schnell ein Urteil zu fällen und sich negativ zu verhalten.

Diese Menschen haben vielleicht objektiv nicht viel Macht und verhalten sich auch ganz leise. Meistens übersieht o. überhört man sie, was man aber regelrecht spüren kann, ist ihre negative Energie, mit der sie den Raum verpesten. Wenn diese Menschen es richtig anstellen, können sie einen ganzen Betrieb lahmlegen, eine Familie entzweien und überhaupt viel negative Macht entwickeln, vor der man immer in Acht sein sollte. Sie schaden mit diesem unsinnigen Verhalten nämlich nicht nur andere, sondern vor allem auch sich selbst. (Wo man alle und jeden psychisch kaputt macht, ist bald niemand mehr da, der eine Freundschaft möchte, die Folge ist Einsamkeit u. Isolation).

Solche negative Menschen möchte jeder Mensch instinktiv gerne umgehen, es ist ganz klar, jeder, über den ich mich ärgere, jeder der mich in Frage stellt, kritisiert oder sich vielleicht heimlich lustig macht, ist ein FEIND, auf jeden Fall kein Freund (mehr).

Und wie behandelt man Feinde? Bekämpfen, besiegen?

In den meisten, modernen Formen der Kultur kann man Feinde nicht direkt bekämpfen, dazu ist unsere Gesellschaft und auch wir meistens zu feige. Es gibt Tabus, die davon abhalten (das ist auch gut so, führt aber psychologisch gesehen zu Stau u. das wiederum zu Neurosen, u.ä.)

Anstatt jemand die Meinung zu sagen, schlucken wir es herunter oder schreiben es in Blogs.. wir sublimieren Aggressionen, anstatt sie auszuleben. Der gesellschaftliche Kodex verlangt das meistens von uns und wenn wir in der Freizeit keine aggressive nach außen gerichtete Sportart wie Fußball oder Boxen betreiben, sind wir gut beraten, andere, gesunde Mittel des Streßabbaus zu finden. Auch sollte man sich für seine negativen Gefühle, seine Aggressionen nicht hassen, aber doch hin und wieder überlegen, was sie bedeuten und wie man am besten damit umgehen kann.

Aber nochmal zurück zu den Verursachern, den negativen Leuten, zu den Energie-Absaugern, den ewigen Spaßbremsen, den Gestrigen, zu Langsamen, zurückgebliebenen und übergangenen, Unglücklichen.

Warum verhalten sie sich so, wie sie tun? Und wenn man selbst Erfolg haben möchte, sollte man überhaupt länger als eine Mikrosekunde darüber nachdenken, warum sie so sind? Wäre es nicht einfach, die Freundschaft zu kündigen und den Kontakt so gut es geht, zu ignorieren? Ja, in den meisten Fällen würde ich sagen, ist dies die beste Methode. Es bringt nichts und es ist verschwendete Zeit und Energie, sich mit Streit, Neid-Diskussionen und ewigen Zweiflern herumzuschlagen. Je älter ich z.B. geworden bin, desto untoleranter werde ich solchen Leuten gegenüber. Sie sind mir schlichtweg egal, und ich habe keine Lust, darüber nachzudenken. Ignoranz und weitere Kälte sind die Folge.

Dieses Verhalten kollidiert beim ersten Nachdenken mit einer ethischen Lebens-Einstellung, denn soll man anderen denn nicht stets Wärme und Mitgefühl entgegenbringen? Ist der andere nicht auch ein Mensch, der das Recht zu leben, zu argumentieren und zu denken hat?

Ja, das hat er. Aber er hat kein Recht, das Leben von anderen ungefragt u. negativ zu beeinflussen. Meinungen formuliert man für sich und das ist auch gut so. Niemand hat den Störenfried

darum gebeten, einen selbst zu provozieren. Man überwindet den Störenfried nur mit zwei Methoden: Entweder man ignoriert ihn völlig, was die einfachste und schnellste Methode ist. Oder man heiratet ihn (bildlich gesehen) und lässt sich mitunter ein Leben lang auf das Gequäke, Gequake und unnütze Geplapper ein. Mitunter sind ein. zwei Mikrogramm verwertbares Material dabei, das lohnt sich vielleicht. Und jemand, der dich stark reizen kann, ist bekanntlich jemand, von dem du auch viel lernen kannst. Wenn du aber merkst, dass dieser jemand keine Macht mehr über dich hat, dann hast du die Lektion bestanden.

Dann wird der Mensch unwichtig für dich, dann ist es kein Feind mehr und kein Freund- dann ist es einfach nur noch ein Mensch.

Und wer weiß, von diesem Status aus lässt sich vielleicht eines Tages wieder sowas wie Freundschaft aufbauen.

Eine Garantie aber gibt es dafür nicht.