

## Wochenpost 8: Widerstand und Widerspruch tun gut

### Lassen Sie Widerspruch in Ihr Leben!

#### Widerspruch – er ist wichtig und tut Ihnen gut

Manche von uns mögen Auseinandersetzung. Meist allerdings, weil sie daran gewöhnt sind, aus ihr als Sieger hervorzugehen und den Gesprächspartner spielerisch oder auch ernst gemeinter zu überzeugen und sich durchzusetzen. Dieses Dominanzgebaren – oft genug geübt – hält unsere Gesprächspartner allerdings zunehmend davon ab, mit uns in den Clinch zu gehen und sich mit uns zu reiben. Dabei brauchen wir sie dringend in der Qualität der Widersacher, Gegenhalter und Querulanten, damit wir genau hinschauen, Perspektiven wechseln und vergleichen und vor allem in unserer Argumentation klarer werden.

#### Widerspruch dient der Klärung und schafft Tiefgang

Jede Form der Auseinandersetzung ist gut. Bedeutet sie doch nur, dass wir unterschiedliche Positionen zu einem gemeinsamen Mittelpunkt, Thema, Blickpunkt einnehmen. Sich „aus-einander-zu-setzen“ ist eine simple Form, die Distanz zwischen sich und den jeweils anderen zu bringen, die eine neue Blickrichtung und Positionsveränderung erlaubt.

Erst in der Erarbeitung unterschiedlicher Meinungen finden wir zu einer Form von Wahrheit, die mehr ist, als das, was sich aus Zustimmung und Beipflichten ergibt. Diese neue Position ist mitunter reicher, sicher aber reifer, als mein eigenes Sinnieren und Reflektieren hervorbringen können, weil beides zu stark von meinen Vorannahmen und meiner selbstgebackenen Welt dominiert wird. Gleichwohl ist die durch Auseinandersetzung gewonnene Wahrheit aufwändiger erworben, als die im eigenen Saft vergorene Halbwahrheit.

#### Wahrheit ? Allgemeingültigkeit

Die gemeinsam erarbeitete *Wahrheit* bleibt weiterhin subjektiv und veränderbar. Allerdings verzeichnen wir einen Erkenntnisgewinn, der aus dem Dialog erwächst. Wenn zwei unterschiedliche Persönlichkeiten vor dem Hintergrund ihrer Einstellungen und Erfahrungen einen Sachverhalt oder eine Idee beleuchten, reflektieren sie im Glücksfall auch ihre Haltung. Dieser Weg kann zu Meinungsänderungen führen.

#### Wo finde ich den richtigen Widerstand?

Manchmal direkt vor mir: mein unmittelbarer Gesprächspartner mag unberührt genug von meiner Persönlichkeitsmacht, von meiner Funktion und von meiner Wirtschaftspower sein, dass er sich mir stellt und gegenhält. Wirtschaft und Politik zeigen uns gleichzeitig: Guten, strategisch wirksamen Widerstand können wir auch kaufen, doch seine Wirksamkeit und seinen Wahrhaftigkeitsgehalt schleißten wir mit der Zeit ab.

## Wo sind die einfachen Lösungen?

Heute können wir alles kaufen. Auch den Widerstand. „Kaufen“ Sie sich eine Stunde Widerstand in Form einer Coachingstunde. Vor 10-15 Jahren bekam ich noch Wellness-Gutscheine zum Geburtstag. Heute bekomme ich vielleicht Coaching-Stunden geschenkt. Die sind meist ein wenig teurer. Zwei Stunden gutes Coaching für Widerstandssparring kosten ähnlich viel wie ein besonders luxuriöser Tag Wellness – dieser dann aber wirklich „mit allen Schikanen“. Habe ich die Wahl, nehme ich das Coaching mit guter Auseinandersetzung, denn es wirkt bei mir viel weiter als die Massage oder die Pediküre.

## Gekaufter Widerstand

Stießen wir mit dem selbst initiierten Gegenpol nicht auch an die Grenzen unseres eigenen Selbstvertrauens, wäre es damit vielleicht schon getan. Der Preis ist relativ, denn wir können runterhandeln – den Stundensatz, den Widerstand, das Schmerzensgeld für denjenigen, dem wir die Funktion des Gegenhaltens abverlangen. Denn Widerstand ist anstrengend, nicht nur für den Käufer und Nutzer, der seine Meinung hinterfragt wissen will. Wirksamer, gleichzeitig aushaltbarer Widerstand sollte nämlich mehrere Ebenen bedienen, damit wir ihn wirklich als Mehrwert akzeptieren.

## Fünf Features guten Widerstands: Das Regelwerk

Briefing für einen guten Gegenpol und Freund:

*1. Dein Widerstand gilt nur für **jetzt** und für dieses Thema.*

Nimm es wie ein Spiel, das einen Anfang und ein Ende hat. Dehne ihn - den Widerstand - nicht auf andere Themen aus. Pack' mir nichts von anderen Themen ein.

Vor allem erinnere mich später nicht wieder an diesen Dialog, wenn wir gerade mit anderen Themen beschäftigt sind.

*2. Werde bitte nicht persönlich!*

Was immer zwischen uns abläuft: Verhalte dich professionell, nimm nichts persönlich und entwickle keine Retourkutschen. Deine Meinung muss über jeder Befindlichkeit stehen, damit ich sie noch höre und mich auf sie einlassen kann.

*3. Sei intelligent!*

Lass dir gute Argumente einfallen. Bau nicht darauf, dass wir einander kennen, dass du mich magst und dass du vielleicht antizipierst, worauf ich hinauswill. Sei **vertraut neu** für mich. Übernimm den kreativen Part des Dialogs oder lass gekonnt zu, dass ich dich mit meiner Kreativität verwirre.

#### *4. Sei weiterhin mein Freund und lass uns nicht unsere gute Beziehung aufs Spiel setzen!*

Jetzt ist jetzt und danach ist danach. Und auch jetzt muss ich sichergehen, dass es nur um die Sache geht, so dass ich mich genau auf diese konzentrieren kann und deine Argumente tatsächlich als Anregungen höre.

#### *5. Das letzte Wort*

Überlass' mir die Erkenntnis, die Zusammenschau, die Abrundung, denn nur dann erinnere ich mich später an sie. Am besten lädst du mich noch einmal freundlich ein, die wichtigsten Aspekte zusammenzufassen und in erste Umsetzungsschritte zu gießen.

#### **Noch Zweifel? Widerstand = eine Funktion wie jede andere?**

Nein. Widerstand ist anstrengend. Wenn wir Gegenrede, Auseinandersetzung und konträre Haltungen als sinnvoll erkennen, sollten wir ihre Nebenwirkungen, ihr Risiko und ihren Wert akzeptieren; unter Freunden gibt es wenig, das noch kostbarer ist. Gleichzeitig sollten wir ihn – sowohl den Widerstand als auch den Freund – vor unnötigem Verschleiß schützen. Die Menschen, die uns zugetan sind, sehen sehr wohl, welchen Nutzen wir aus der Auseinandersetzung ziehen. Gleichzeitig leiden sie unter ihr. Kraft, Empathie und einfach wirklich das gute Situationsgefühl werden vom Widerstand geschluckt wie Batteriestrom. Gehen Sie also nicht davon aus, dass Sie diese Ausnahmequalität ohne Konsequenzen instrumentalisieren. Selbst den bezahlten Coach werden Sie nicht in einen Dauerauftrag zwingen können.

#### **Vorsicht vor der Instrumentalisierung**

Sie fragen sich: Was kostet die Welt? **So** billig ist sie auf gar keinen Fall. Könnten wir Widerstand online bestellen, nach Quantität und Farbe bezahlen, wären wir arm dran, denn eines ist sicher: Instrumentalisierter Widerstand kollidiert mit unserem Selbstvertrauen und der aus diesem resultierenden Entscheidungsfähigkeit.

Zu abstrus oder zu abgehoben als Empfehlung? Mag sein. Aussagen will ich damit, dass wir den instrumentalisierten Widerstand recht bald in seiner Ehrlichkeit und Gültigkeit hinterfragen.

#### **Widerstand heißt: Ihnen zuwider zu sein und mit dieser Haltung wirklich zu Ihnen zu stehen**

Sobald Sie jemanden gefunden haben, der Ihnen aus tiefer Überzeugung und aus einer Ihrem Anspruch entsprechenden Kontraposition den Freundschaftsdienst guter Gegenrede anbietet, fordern Sie sich bitte vor allem selbst in der Pflege dieses raren Gutes heraus:

Seien Sie ehrlich mit sich und zutiefst bescheiden: Ihr Gegenüber leistet harte Arbeit, Ihnen immer wieder

ein beitragender Partner zu sein.