

WENN ICH AUS DER SITUATION HERAUSTRETE

WARUM PERSPEKTIVWECHSEL NACH STREIT, KRÄNKUNG UND SCHULDGEFÜHLEN HELFEN
KÖNNEN

Gedanken zum Umgang mit sozialer Unsicherheit, viel Grübeln und Kopfkino

WENN MAN MITTEN DRIN IST, DENKT MAN SELTEN SAUBER

Nach einem Streit ist man innerlich oft noch nicht wieder im normalen Zustand. Man sitzt vielleicht längst auf dem Sofa, steht unter der Dusche oder fährt nach Hause, aber im Kopf läuft die Szene weiter. Der Satz des anderen ist noch da. Der Tonfall ist noch da. Der Blick ist noch da. Und dann beginnt dieses Nacharbeiten: Habe ich überreagiert? Habe ich etwas ausgelöst? War ich schuld? Hätte ich ruhiger bleiben müssen? Hätte ich früher nachgeben sollen?

Gerade Menschen mit sozialer Angst, mit viel Selbstzweifel oder mit alten Erfahrungen von Kritik kennen dieses Nacharbeiten sehr gut. Es ist nicht einfach Nachdenken. Es fühlt sich eher an wie ein inneres Verhör. Man nimmt die Situation auseinander und sucht den Punkt, an dem man selbst falsch war. Man schaut nicht mehr auf den ganzen Streit, sondern fast nur noch auf die eigene mögliche Schuld.

Das Problem ist: Direkt nach einem Streit ist unser Blick selten fair. Der Körper ist noch angespannt. Das Nervensystem behandelt die Situation nicht wie eine ruhige Sachfrage, sondern wie etwas Bedrohliches. Man ist noch im Verteidigungsmodus, auch wenn der Streit schon vorbei ist. In diesem Zustand denkt man enger. Man erinnert sich stärker an das, was wehgetan hat. Man nimmt die eigene Scham ernster als die Fakten. Und man verwechselt schnell ein Gefühl mit einem Beweis.

Wenn ich mich schuldig fühle, heißt das noch nicht, dass ich schuld bin. Wenn ich mich angegriffen fühle, heißt das noch nicht, dass der andere nur angreifen wollte. Wenn ich mich als Auslöser fühle, heißt das noch nicht, dass ich wirklich der Auslöser war. Gefühle sind wichtig. Aber sie sind keine vollständige Akte über das, was passiert ist.

Genau hier beginnt der Perspektivwechsel. Nicht als Trick, um sich herauszureden. Nicht als Methode, um den anderen zum Täter und sich selbst zum Opfer zu machen. Sondern als Versuch, die Szene noch einmal aus einem ruhigeren Abstand anzuschauen. So, als würde man einen Schritt aus dem Raum treten und die ganze Situation noch einmal sehen: den eigenen Anteil, den Anteil des anderen, den Druck im Moment, die Vorgeschichte und das, was zwischen den Zeilen mitgelaufen ist.

PERSPEKTIVWECHSEL IST KEINE AUSREDE, SONDERN EINE KORREKTUR

Viele Menschen haben bei diesem Wort erst einmal ein falsches Bild. Perspektivwechsel klingt schnell nach: „Jetzt soll ich den anderen auch noch verstehen.“ Oder: „Jetzt wird wieder erklärt, warum sein Verhalten nicht so schlimm war.“ Das ist nicht gemeint.

Ein guter Perspektivwechsel macht nichts kleiner, was wirklich verletzt hat. Wenn jemand abwertend war, war das abwertend. Wenn jemand unfair war, war das unfair. Wenn jemand einen beschämt, angeschrien oder klein gemacht hat, muss man daraus keine schöne Lernerfahrung basteln. Es geht nicht darum, Gewalt, Respektlosigkeit oder dauerhafte Grenzüberschreitungen zu erklären, bis sie harmlos wirken.

Es geht um etwas anderes: In einem Streit sieht jeder Mensch die Szene zuerst von innen. Man spürt die eigene Kränkung, die eigene Angst, die eigene Wut, die eigene Scham. Man weiß genau, warum man selbst so reagiert hat. Beim anderen sieht man dagegen oft nur das Verhalten. Man sieht seinen Satz, sein Gesicht, seinen Ton, seine Kälte, seinen Rückzug. Was in ihm vorher schon los war, sieht man nicht.

Dadurch entsteht leicht eine Schieflage. Bei uns selbst kennen wir die Umstände. Beim anderen sehen wir vor allem das Ergebnis. Und wenn wir dann noch zu Schuldgefühlen neigen, drehen wir diese Schieflage gegen uns selbst: Der andere reagiert hart, also muss ich etwas ausgelöst haben. Der andere ist enttäuscht, also habe ich versagt. Das Kind ist wütend, also war ich ein schlechter Vater oder eine schlechte Mutter. Der Kollege ist gereizt, also habe ich wieder etwas falsch gemacht.

Perspektivwechsel heißt, diese automatische Deutung zu unterbrechen. Man schaut nicht nur auf die Frage: Wer ist schuld? Man schaut auf den Ablauf. Was ist vorher passiert? Wer kam schon angespannt in die Situation? Welche Erwartung wurde enttäuscht? Welche alte Geschichte wurde berührt? Welche Rolle spielt der Ort, die Beziehung, die Machtverteilung, die Müdigkeit, der Druck, die Angst, die Scham?

Das ist oft viel nüchterner als die Schuldfrage. Die Schuldfrage will schnell ein Urteil. Der Perspektivwechsel will erst einmal verstehen, wie es überhaupt so weit gekommen ist.

WARUM DER BLICK VON AUßEN OFT KLÜGER IST

Ein gutes Beispiel ist ein Streit in der Bahn. Zwei Fahrgäste geraten aneinander. Einer steht im Gang, der andere will vorbei. Ein Satz kommt scharf zurück. Der Ton wird lauter. Plötzlich geht es nicht mehr nur darum, wer im Weg steht. Es geht um Respekt, um Rechthaben, um Gesicht verlieren, um „lassen Sie mich in Ruhe“, um „so redet man nicht mit mir“.

Wenn man so etwas von außen beobachtet, sieht man oft mehr als die Beteiligten. Man merkt vielleicht: Der erste war schon genervt, bevor überhaupt etwas passiert ist. Der zweite fühlte sich sofort angegriffen. Beide hörten irgendwann nicht mehr richtig zu. Jeder reagierte mehr auf den Ton als auf den Inhalt. Niemand wollte nachgeben, weil Nachgeben sich in diesem Moment wie Verlieren angefühlt hätte.

Als Außenstehender denkt man dann nicht unbedingt: Einer von beiden ist allein schuld. Man sieht eher einen Ablauf. Man sieht, wie schnell sich Menschen hochschaukeln können. Man erkennt, dass ein

Streit manchmal weniger durch ein einzelnes schlimmes Wort entsteht, sondern durch mehrere kleine Verschiebungen: ein gereizter Blick, ein scharfer Satz, eine falsche Unterstellung, ein beleidigter Gegenschlag.

Der hilfreiche Gedanke ist: So kann ich auch meine eigenen Konflikte noch einmal betrachten. Nicht sofort von innen. Nicht sofort aus der Scham. Sondern wie jemand, der die Szene in der Bahn gesehen hätte. Was hätte ein unbeteiligter, fairer Beobachter gesehen? Hätte er wirklich gesagt: „Du warst der einzige Auslöser“? Oder hätte er gesehen, dass mehrere Dinge zusammengekommen sind?

Diese Frage kann viel verändern. Sie nimmt einem nicht die Verantwortung. Aber sie nimmt einem oft die Alleinschuld.

Ich kann beteiligt gewesen sein, ohne der alleinige Grund für alles gewesen zu sein.

WARUM STREIT MIT DEN EIGENEN KINDERN SO TIEF TRIFFT

Noch empfindlicher wird das Thema, wenn es um die eigenen Kinder geht. Kaum eine Beziehung ist so aufgeladen mit Absicht, Hoffnung, Angst und Schuld wie die Beziehung zu den eigenen Kindern. Viele Eltern tragen einen stillen Satz in sich: Ich wollte es besser machen als meine Eltern.

Das beginnt oft schon sehr früh. Viele Menschen denken bei der Geburt oder in den ersten Jahren ihres Kindes: Ich will nicht so streng sein wie mein Vater. Ich will nicht so kühl sein wie meine Mutter. Ich will mehr zuhören. Ich will nicht schreien. Ich will nicht abwerten. Ich will mein Kind nicht alleinlassen. Ich will, dass mein Kind sich sicherer fühlt als ich damals.

Diese Absicht ist meistens echt. Sie kommt aus einer eigenen Geschichte. Man erinnert sich daran, wie man als Kind über die Eltern gedacht hat. Vielleicht hat man sich unverstanden gefühlt, kontrolliert, ungerecht behandelt, übersehen oder nicht ernst genommen. Man wusste damals sehr genau, was man später anders machen wollte.

Und dann wird das eigene Kind älter. Es wird ein Jugendlicher, eine junge Erwachsene, ein eigener Mensch. Es sagt Dinge, die wehtun. Es wirft einem vor, nicht genug verstanden zu haben. Es sieht Fehler, die man selbst nicht sehen wollte. Es erzählt eine Kindheit, die nicht genau so klingt wie die Absicht, die man damals hatte. Und plötzlich trifft einen nicht nur der Satz des Kindes. Es trifft einen die Angst: Bin ich doch wie meine Eltern geworden? Habe ich genau das weitergegeben, was ich verhindern wollte?

Das ist ein sehr starker innerer Auslöser. Wer das nicht versteht, bleibt schnell in Abwehr oder in Schuld stecken. Abwehr klingt dann so: „Du weißt gar nicht, was ich alles für dich getan habe.“ Schuld klingt so: „Ich habe alles falsch gemacht.“ Beides ist menschlich. Beides bringt das Gespräch aber selten weiter.

Der Perspektivwechsel hilft hier, weil er zwei Wahrheiten nebeneinander stellen kann. Die erste Wahrheit lautet: Meine Absicht war wichtig. Ich habe vielleicht wirklich versucht, vieles anders zu machen. Die zweite Wahrheit lautet: Mein Kind hat trotzdem seine eigene Erfahrung gemacht. Es hat nicht meine Absicht erlebt, sondern mein Verhalten, meine Stimmung, meine Grenzen, meine Überforderung, meine blinden Flecken.

Das ist ein harter, aber hilfreicher Unterschied. Kinder wachsen nicht in unseren Absichten auf. Sie wachsen in dem auf, was bei ihnen ankommt. Das bedeutet nicht, dass Eltern schlecht sind. Es

bedeutet nur, dass zwischen dem, was wir meinen, und dem, was andere erleben, immer ein Abstand sein kann.

Wenn das erwachsene Kind also etwas Kritisches sagt, muss der erste Gedanke nicht sein: „Ich bin gescheitert.“ Eine ruhigere Frage wäre: „Welche Erfahrung beschreibt mein Kind gerade?“ Das ist nicht dasselbe wie ein Schuldeingeständnis. Es ist eine andere Haltung. Man hört nicht nur den Vorwurf, sondern versucht zu verstehen, welche innere Wirklichkeit dahintersteht.

Gleichzeitig darf man auch die andere Richtung sehen. Als wir selbst Kinder oder Jugendliche waren, haben wir unsere Eltern wahrscheinlich auch nicht immer fair gesehen. Wir kannten ihre Erschöpfung nicht vollständig, ihre Geldsorgen, ihre Ängste, ihre eigene Kindheit, ihre Überforderung, ihre schlechten Modelle. Wir sahen vor allem, was bei uns ankam. Manchmal zurecht. Manchmal einseitig. Oft beides zugleich.

Dieser Vergleich kann entlasten. Nicht, weil er alles entschuldigt. Sondern weil er zeigt: Zwischen Eltern und Kindern gibt es fast immer zwei Innenwelten. Das Kind sieht den Elternteil durch seine Verletzung. Der Elternteil sieht das Kind durch seine Schuld, Sorge oder Kränkung. Wenn beide nur aus dieser Innenwelt sprechen, wird es eng. Wenn man aber kurz aus der Szene tritt, kann man eher erkennen: Hier kämpfen nicht nur zwei Meinungen. Hier treffen zwei Lebensgeschichten aufeinander.

WARUM EIN PERSPEKTIVWECHSEL NICHT WEICH MACHT, SONDERN GENAUER

Viele Menschen verwechseln Perspektivwechsel mit Nachgeben. Das ist verständlich, besonders wenn man oft das Gefühl hatte, sich selbst zurückstellen zu müssen. Wer früher gelernt hat, dass die Gefühle anderer wichtiger sind als die eigenen, hat schnell Angst, schon wieder alles zu verstehen und am Ende sich selbst zu vergessen.

Ein gesunder Perspektivwechsel macht aber nicht wehrlos. Im Gegenteil. Er hilft, genauer zu unterscheiden. Habe ich wirklich etwas getan, wofür ich Verantwortung übernehmen will? Oder fühle ich mich nur verantwortlich, weil der andere laut, enttäuscht oder verletzt ist? Ist das, was der andere sagt, eine berechtigte Rückmeldung? Oder ist es eine Entladung, die gerade auf mir landet?

Diese Unterscheidung ist besonders wichtig in vertrauten Beziehungen. Im vertrauten Kreis verletzen Menschen oft stärker als Fremde. Nicht immer, weil sie grausamer sind, sondern weil sie näher an unseren empfindlichen Stellen sind. Ein fremder Fahrgast in der Bahn kann unhöflich sein. Das ärgert vielleicht. Aber wenn das eigene Kind, der Partner, die Schwester oder ein enger Freund etwas Hartes sagt, trifft es eine ganz andere Schicht. Dann geht es nicht nur um den Satz. Dann geht es um Zugehörigkeit, Anerkennung, alte Rollen, Angst vor Verlust, den Wunsch, gesehen zu werden.

Am Arbeitsplatz funktioniert es ähnlich, nur mit anderen Themen. Dort geht es oft um Leistung, Status, Sicherheit, Anerkennung und Zugehörigkeit. Ein knapper Satz vom Vorgesetzten kann innerlich viel größer werden als er von außen wirkt. Ein kritischer Blick im Team kann sich anfühlen wie eine Abwertung der ganzen Person. Ein Streit unter Kolleginnen kann alte Erfahrungen wachrufen: ausgeschlossen werden, nicht genügen, falsch sein, sich nicht wehren können.

Der Perspektivwechsel fragt dann nicht nur: Was habe ich falsch gemacht? Er fragt auch: Welche Rolle hatte ich in dieser Situation? Welche Rolle hatte der andere? Welche Machtverteilung gab es? Wie viel

Druck war im Raum? Was wurde offen gesagt, und was wurde nur angedeutet? Ging es wirklich um den Sachpunkt, oder ging es auch um Kränkung, Kontrolle, Müdigkeit, Konkurrenz oder Angst?

So wird die Situation nicht harmloser. Sie wird verständlicher. Und verständlicher heißt: Man kann besser entscheiden, was jetzt zu tun ist.

WARUM MAN SICH SO SCHNELL ALS AUSLÖSER FÜHLT

Menschen, die viel Schuld übernehmen, verwechseln oft zwei Dinge: Anlass und Ursache. Man kann Anlass für eine Reaktion sein, ohne die eigentliche Ursache zu sein.

Ein Beispiel: Man sagt im Team eine sachliche Kritik. Ein Kollege reagiert plötzlich scharf. Dann war die eigene Bemerkung vielleicht der Anlass. Aber die Ursache kann viel größer sein: Der Kollege fühlt sich seit Wochen übergangen. Er hat Angst, schlecht dazustehen. Er erlebt Kritik schnell als Angriff. Er hatte vorher schon Stress. Oder er ist jemand, der mit Widerspruch schlecht umgehen kann.

Wenn man sozial unsicher ist, nimmt man den Anlass und macht daraus die ganze Ursache: „Ich habe das ausgelöst.“ Das klingt logisch, ist aber oft zu einfach. Menschen reagieren nie nur auf den letzten Satz. Sie reagieren auf den letzten Satz plus ihre Stimmung, ihre Geschichte, ihre Erwartungen, ihre Angst, ihren Stolz, ihr Bild von sich selbst und ihre Beziehung zu uns.

Das gilt auch in Familien. Ein erwachsenes Kind reagiert auf eine Bemerkung des Vaters sehr gereizt. Von außen könnte man denken: Der Vater hat doch nur etwas gefragt. Für das Kind war es aber vielleicht nicht nur diese Frage. Vielleicht klang sie wie Kontrolle. Vielleicht erinnerte sie an frühere Einmischung. Vielleicht traf sie genau den Punkt, an dem das Kind sich ohnehin unsicher fühlt. Dann war die Frage der Auslöser im Moment, aber nicht die ganze Ursache der Reaktion.

Das zu verstehen schützt beide Seiten. Es schützt den Vater davor, sich sofort komplett schuldig zu fühlen. Und es schützt das Kind davor, als „überempfindlich“ abgestempelt zu werden. Man kann sagen: Die Reaktion war groß. Und sie hatte wahrscheinlich eine Vorgeschichte.

Nicht jede starke Reaktion des anderen beweist, dass ich etwas Schlimmes getan habe.

Manchmal beweist sie nur, dass ich einen empfindlichen Punkt berührt habe.

WAS IM KOPF PASSIERT, WENN MAN DIE PERSPEKTIVE WECHSELT

Psychologisch gesehen passiert bei einem guten Perspektivwechsel etwas ziemlich Konkretes. Man tritt aus der direkten Betroffenheit heraus. Man sieht nicht mehr nur durch die eigene Kränkung, sondern betrachtet die Szene mit etwas Abstand. In der Forschung wird dafür oft von Selbst-Distanzierung, kognitiver Neubewertung oder Mentalisieren gesprochen. Die Begriffe sind nicht wichtig. Wichtig ist der Vorgang.

Selbst-Distanzierung bedeutet: Ich bin nicht mehr komplett in der Szene gefangen. Ich schaue auf mich selbst, als würde ich mich von außen sehen. Nicht kalt. Nicht gleichgültig. Aber mit etwas mehr Abstand. Statt „Warum passiert mir das schon wieder?“ kann die Frage werden: „Was passiert hier gerade mit mir?“ Das klingt ähnlich, ist aber ein anderer innerer Ort.

Kognitive Neubewertung bedeutet: Ich suche eine Erklärung, die näher an der Wirklichkeit liegt und weniger automatisch gegen mich arbeitet. Nicht künstlich positiv. Nicht: „War bestimmt alles nicht so gemeint.“ Sondern genauer: „Es gibt mehrere mögliche Gründe. Ich kenne noch nicht alle. Ich muss nicht sofort die schlimmste Erklärung nehmen.“

Mentalisieren bedeutet: Ich versuche, Verhalten als Ausdruck innerer Zustände zu verstehen. Also nicht nur: „Er ist respektlos.“ Sondern zusätzlich: „Was könnte in ihm los gewesen sein?“ Und nicht nur: „Ich bin verletzt.“ Sondern auch: „Was wurde bei mir getroffen?“ Das ist kein Freispruch. Es ist ein genaueres Bild.

Diese drei Bewegungen haben etwas Gemeinsames: Sie holen einen aus dem Tunnel. Der Tunnel sagt: Ich bin schuld. Der andere ist gegen mich. Es ist alles eindeutig. Der Abstand sagt: Ich weiß noch nicht alles. Ich kann Beteiligung von Alleinschuld unterscheiden. Ich kann Verantwortung prüfen, ohne mich selbst zu verurteilen.

WIE MAN EINEN STREIT IM NACHHINEIN ANDERS ANSCHAUT

Ein Perspektivwechsel gelingt selten, wenn man sich einfach befiehlt: „Sieh es mal anders.“ Das ist zu grob. Besser ist, die Szene noch einmal langsamer aufzubauen.

Man beginnt mit dem, was wirklich beobachtbar war. Nicht: „Er hat mich fertiggemacht.“ Sondern: „Er hat die Stimme gehoben und gesagt, ich würde immer alles persönlich nehmen.“ Nicht: „Meine Tochter hasst mich.“ Sondern: „Meine Tochter hat gesagt, sie habe sich früher oft nicht ernst genommen gefühlt.“ Nicht: „Alle waren gegen mich.“ Sondern: „Zwei Leute haben nichts gesagt, eine Person hat widersprochen.“

Dieser Schritt klingt trocken, ist aber wichtig. Beobachtung und Deutung sind im Kopf oft vermischt. Wenn man sie trennt, wird die Szene weniger überwältigend. Man sieht wieder, was tatsächlich passiert ist und was der eigene Kopf daraus gemacht hat.

Danach kann man die Kamera wechseln. Wie hätte ich die Situation gesehen, wenn ich nicht beteiligt gewesen wäre? Wenn ich in der Bahn daneben gesessen hätte? Wenn ich ein guter Freund wäre, der beide Seiten kennt? Wenn ich mein eigenes Kind wäre? Wenn ich mein früheres Ich wäre, das damals über die eigenen Eltern geurteilt hat?

Gerade diese letzte Frage kann bei Eltern sehr hilfreich sein. Wie habe ich damals über meine Eltern gedacht? Was habe ich ihnen vorgeworfen? Was habe ich nicht gesehen? Wo hatte ich recht? Wo war ich hart? Wo konnte ich ihre Lage noch gar nicht verstehen? Diese Erinnerung macht die heutige Situation nicht automatisch leichter, aber sie macht sie menschlicher. Man erkennt: Auch mein Kind sieht mich aus seiner Position. Nicht aus meiner Absicht. Nicht aus meinem ganzen Leben. Sondern aus dem, was bei ihm angekommen ist.

Dann kommt die eigene Seite. Was hat mich so stark getroffen? War es wirklich nur dieser eine Satz? Oder war es die Angst, versagt zu haben? War es die Erinnerung an meine Eltern? War es das Gefühl, nicht gesehen zu werden? War es Scham? War es die alte Angst, wieder der Schuldige zu sein?

Diese Frage ist oft entscheidend. Denn manchmal reagieren wir nicht nur auf den Streit, sondern auf das, was der Streit in uns anstößt. Ein Satz des Kindes trifft dann nicht nur den heutigen Vater, sondern auch das frühere Kind, das sich vorgenommen hatte, später alles besser zu machen. Eine Kritik im Beruf trifft nicht nur die heutige Leistung, sondern den alten wunden Punkt: Ich genüge nicht. Ein Streit

in einer Gruppe trifft nicht nur den Moment, sondern die alte Erfahrung: Ich werde wieder ausgeschlossen.

Wenn man das erkennt, muss man sich nicht mehr so schnell verurteilen. Man kann sagen: Meine Reaktion war stark, weil sie eine alte Stelle berührt hat. Das heißt nicht, dass der andere recht hatte. Es heißt auch nicht, dass ich unschuldig bin. Es heißt nur: Die Situation war innerlich größer als sie äußerlich aussah.

WAS DIESER ABSTAND MIT SCHULDGEFÜHLEN MACHT

Schuldgefühle werden oft schlimmer, wenn man nur eine Perspektive zulässt. Dann gibt es nur einen engen Film: Ich habe etwas falsch gemacht, der andere leidet wegen mir, ich muss mich erklären, reparieren oder bestrafen. Der Perspektivwechsel erweitert diesen Film.

Plötzlich sieht man: Der andere hatte einen eigenen Anteil. Ich hatte einen Anteil. Die Situation hatte einen Anteil. Die Vorgeschichte hatte einen Anteil. Müdigkeit, Druck, alte Muster und unausgesprochene Erwartungen hatten vielleicht auch einen Anteil. Das klingt komplizierter, ist aber oft realistischer.

Viele Konflikte haben keinen einzigen Auslöser. Sie haben ein Zusammenspiel. Das entlastet nicht von Verantwortung, aber von falscher Alleinschuld. Es ist ein Unterschied, ob ich sage: „Ich habe an einer Eskalation mitgewirkt“ oder „Ich bin der Grund, warum alles kaputt ist.“ Der erste Satz kann erwachsen machen. Der zweite macht meistens nur klein.

In der Arbeit mit sozialer Angst ist dieser Unterschied sehr wichtig. Viele Betroffene sind schnell bereit, sich selbst zum Problem zu erklären. Sie suchen nicht nur nach ihrem Anteil. Sie übernehmen auch den Anteil anderer. Sie fühlen sich schuldig für Stimmungen, für Schweigen, für Gesichtsausdrücke, für enttäuschte Erwartungen, manchmal sogar für Konflikte, die schon lange vor ihnen begonnen haben.

Ein schützender Gedanke kann dann lauten: Ich prüfe meinen Anteil, aber ich übernehme nicht automatisch alles. Dieser Satz ist nicht hart. Er ist notwendig. Denn wer alles übernimmt, kann am Ende nichts mehr wirklich klären. Echte Verantwortung braucht Grenzen.

WARUM DER BLICK VON AUßEN BESONDERS BEI ARBEIT UND GRUPPEN Hilft

Am Arbeitsplatz oder in Gruppen werden Konflikte oft nicht offen geführt. Man sagt etwas Sachliches, aber darunter laufen andere Themen. Jemand will nicht klein wirken. Jemand fühlt sich übergangen. Jemand hat Angst, Kontrolle zu verlieren. Jemand möchte vor den anderen nicht blamiert werden. Jemand ist schon lange unzufrieden, sagt es aber erst in einem Nebensatz.

Wer sozial unsicher ist, nimmt solche Spannungen oft sofort auf sich. Im Team ist eine komische Stimmung, und man fragt sich: Habe ich etwas gemacht? In der Besprechung widerspricht jemand scharf, und man denkt: Ich habe mich falsch ausgedrückt. Eine Person grüßt kühler als sonst, und schon läuft der innere Suchfilm.

Auch hier hilft der Blick von außen. Wenn ich diese Szene bei anderen beobachten würde, wäre ich wahrscheinlich großzügiger. Ich würde sehen, dass im Team vielleicht generell Druck ist. Dass der Chef selbst angespannt ist. Dass Kolleginnen verschiedene Interessen haben. Dass eine Reaktion auch mit

Rang, Konkurrenz, Stress oder Unsicherheit zu tun haben kann. Nur bei mir selbst verenge ich es schnell auf: Ich war falsch.

Der Perspektivwechsel bringt diese Großzügigkeit zurück. Nicht im Sinne von Naivität. Sondern im Sinne von Realismus. Menschen reagieren am Arbeitsplatz selten nur auf eine einzelne Person. Sie reagieren auf Rollen, Erwartungen, Belastung, alte Konflikte, Angst vor Bewertung und die Frage, wie sie vor anderen dastehen.

Wenn man das sieht, kann man ruhiger entscheiden. Muss ich etwas klären? Muss ich eine Grenze setzen? Muss ich mich entschuldigen? Oder muss ich vor allem aufhören, eine Teamspannung zu meinem persönlichen Versagen zu machen?

WANN PERSPEKTIVWECHSEL GEFÄHRLICH WERDEN KANN

Es gibt einen wichtigen Punkt: Perspektivwechsel ist nicht immer der nächste richtige Schritt. Wenn jemand immer wieder abwertet, bedroht, manipuliert, erniedrigt oder Grenzen verletzt, sollte man nicht endlos nach seiner Perspektive suchen. Dann braucht es zuerst Schutz, Abstand, Unterstützung oder klare Grenzen.

Manche Menschen nutzen die Bereitschaft anderer, alles zu verstehen, auch aus. Sie drehen Situationen so, dass am Ende immer der empfindsame Mensch schuld ist. In solchen Fällen ist Perspektivwechsel nur dann hilfreich, wenn er auch die eigene Lage ernst nimmt. Die Frage darf dann nicht nur sein: „Warum ist der andere so?“ Sondern auch: „Was macht dieses Verhalten mit mir, und warum bleibe ich immer wieder in dieser Rolle?“

Ein gesunder Perspektivwechsel hat deshalb zwei Richtungen. Er sieht den anderen nicht nur als Täter, aber er sieht mich auch nicht nur als Schuldigen. Er fragt nach Gründen, aber er verliert die Grenze nicht. Er sucht Verständnis, aber er opfert nicht die eigene Wahrnehmung.

WIE MAN SICH SCHÜTZEND DENKEN KANN

Schützendes Denken bedeutet nicht, sich einzureden, dass alles gut war. Es bedeutet, sich innerlich nicht sofort vor ein Gericht zu stellen. Nach einem Streit kann man sich bewusst Sätze zurechtlegen, die nüchtern bleiben. Zum Beispiel: „Ich weiß gerade noch nicht genug, um mich zu verurteilen.“ Oder: „Ich kann meinen Anteil anschauen, ohne die ganze Situation zu übernehmen.“ Oder: „Der andere hat eine Reaktion gezeigt. Das ist noch kein Beweis gegen mich.“

Diese Sätze sind nicht dazu da, den anderen kleinzureden. Sie sind dazu da, den eigenen Kopf zu bremsen. Gerade wenn man zu sozialer Angst neigt, ist die erste Deutung oft sehr schnell und sehr hart. Schützendes Denken schafft eine Pause zwischen Reiz und Selbstanklage.

Sehr hilfreich ist auch die Frage: „Wie würde ich diese Szene beurteilen, wenn ich sie bei zwei fremden Menschen gesehen hätte?“ Meistens fällt das Urteil dann ausgewogener aus. Man sieht eher den Ablauf, die Missverständnisse, die gegenseitigen Verletzungen. Man sieht nicht sofort einen alleinigen Schuldigen. Genau diese Fairness darf man auch auf sich selbst anwenden.

Eine zweite gute Frage lautet: „Was hätte ich damals als Kind über diese Situation gedacht?“ Bei Konflikten mit den eigenen Kindern öffnet sie oft etwas Wichtiges. Sie erinnert daran, dass Kinder und Jugendliche ihre Eltern nicht aus der Elternperspektive sehen. Sie sehen das, was sie brauchen,

vermissen, befürchten oder nicht verstehen. Genau so haben wir unsere Eltern früher auch gesehen. Nicht falsch. Aber begrenzt. Aus der eigenen Lage heraus.

Eine dritte Frage lautet: „Was ist hier mein konkreter Anteil, und wo beginnt der Anteil des anderen?“ Das Wort konkret ist wichtig. Nicht: „Ich bin schlecht.“ Sondern: „Ich habe laut reagiert.“ Nicht: „Ich bin schuld.“ Sondern: „Ich habe diesen Satz gesagt, und der war verletzend.“ Konkrete Verantwortung kann man klären. Diffuse Schuld kann man nur grübeln.

WAS SICH DADURCH IM ALLTAG VERÄNDERT

Wenn man Perspektivwechsel übt, verschwinden Konflikte nicht. Menschen bleiben schwierig. Kinder bleiben manchmal hart. Eltern bleiben verletzlich. Kolleginnen bleiben gereizt. Gruppen bleiben kompliziert. Aber der eigene innere Ablauf kann sich verändern.

Man geht nach einem Streit nicht mehr automatisch in die alte Schleife. Man fragt nicht mehr nur: „Was stimmt nicht mit mir?“ Man fragt eher: „Was ist hier zwischen uns passiert?“ Das ist ein großer Unterschied. Die erste Frage macht klein. Die zweite macht handlungsfähig.

Handlungsfähig bedeutet: Ich kann mich entschuldigen, wenn ich etwas verletzt habe. Ich kann nachfragen, wenn ich etwas nicht verstanden habe. Ich kann eine Grenze setzen, wenn der Ton nicht stimmt. Ich kann aber auch etwas stehen lassen, wenn es im Moment nicht lösbar ist. Vor allem muss ich nicht alles sofort gegen mich selbst wenden.

Für Menschen mit sozialer Angst ist das oft ein wichtiger Schritt. Nicht weil sie lernen sollen, härter zu werden. Sondern weil sie lernen dürfen, fairer zu werden. Fair gegenüber anderen, aber auch fair gegenüber sich selbst. Ein Streit ist selten nur eine Person. Eine Reaktion ist selten nur ein Satz. Eine Kränkung ist selten nur Gegenwart. Meistens hängt mehr daran. Und genau deshalb lohnt sich der Abstand.

Der praktische Gewinn ist nüchtern: weniger automatische Selbstanklage, mehr Überblick, klarere Verantwortung, bessere Grenzen. Man wird nicht unverwundbar. Aber man wird weniger ausgeliefert an die erste harte Deutung im eigenen Kopf.

TEXT GRUNDLAGE

Der Autor hat mehrere gut untersuchte Ansätze genutzt: kognitive Verhaltenstherapie bei sozialer Angst, Selbstaufmerksamkeit und Nachbearbeitung sozialer Situationen, kognitive Neubewertung, Selbst-Distanzierung, Dezentrierung, Mentalisieren und sozialpsychologische Attribution. Die folgenden Quellen wurden als Hintergrund genutzt: NICE Guideline CG159: Social anxiety disorder: recognition, assessment and treatment. National Institute for Health and Care Excellence, 2013.

Hofmann, S. G. (2007). Cognitive factors that maintain social anxiety disorder: a comprehensive model and its treatment implications. *Cognitive Behaviour Therapy*.

Clark, D. M. & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In: *Social Phobia: Diagnosis, Assessment and Treatment*.

Kross, E. & Ayduk, O. (2010). From a distance: Implications of spontaneous self-distancing for adaptive self-reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*.

Bennett, M. P. et al. (2021). Decentering as a core component in the psychological treatment and prevention of youth anxiety and depression. *Behaviour Research and Therapy*.

Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*.

Fonagy, P. et al. (2012). What is mentalization? The concept and its foundations in developmental psychopathology.