

VIELLEICHT IST JA DER ANDERE DAS ARSCHLOCH

FRECHE, ABER ERNST GEMEINTE ANLEITUNG ZUM PERSPEKTIVWECHSEL NACH STREIT,
KRÄNKUNG UND SOZIALEM GRÜBELN

Hinweis: Der Ton dieses Artikels ist absichtlich direkter. Das Wort „Arschloch“ steht hier nicht für eine Diagnose und nicht für eine Einladung, andere Menschen pauschal abzuwerten. Es steht für einen notwendigen Gegenpol zu einer sehr verbreiteten inneren Gewohnheit: immer zuerst sich selbst auf die Anklagebank zu setzen.

DER SATZ, DER ERST EINMAL UNVERSCHÄMT KLINGT

Nach einem Streit gibt es Menschen, die noch stundenlang innerlich aufräumen. Andere knallen die Tür zu, trinken einen Kaffee, gucken Fußball oder schlafen. Und dann gibt es die Grübler. Die sitzen da wie eine private Ermittlungsbehörde gegen sich selbst. Tatort: Gespräch. Verdächtiger: immer ich. Beweislage: ein Blick, ein Tonfall, ein Satz, der vielleicht schief war. Urteil: vermutlich schuldig. Für genau diese Menschen ist der Satz „Vielleicht ist ja der andere das Arschloch“ erst einmal eine Zumutung. Er klingt grob, trotzig, ein bisschen unreif. Und natürlich soll niemand durch die Welt laufen und bei jedem Konflikt rufen: „Ich bin fein, ihr seid alle gestört.“ Das wäre keine Therapie, das wäre eine Kneipendebatte kurz vor zwei Uhr morgens.

Trotzdem steckt in diesem Satz etwas Brauchbares. Nicht als endgültiges Urteil über den anderen. Sondern als Störung des eigenen Automatismus. Wer nach jedem Streit sofort bei sich sucht, braucht manchmal keinen sanften Satz. Der braucht manchmal einen Satz, der laut genug ist, um die alte Schuldmaschine kurz anzuhalten.

Nicht: „Der andere ist sicher das Arschloch.“ Sondern: „Ich prüfe wenigstens, ob ich gerade wirklich schuldig bin - oder ob ich mich nur wieder automatisch verantwortlich mache.“

Das ist der Kern. Perspektivwechsel heißt nicht, sich aus allem herauszureden. Es heißt, die Situation nicht nur aus dem eigenen verletzten Bauch heraus zu betrachten. Und manchmal gehört zu einem ehrlichen Perspektivwechsel eben auch die Möglichkeit, dass der andere unfair, überfordert, blind, rechthaberisch, kleinlich, feige, gekränkt oder schlicht daneben war. Das darf in die Akte. Es muss nicht sofort verurteilt werden. Aber es darf vorkommen.

WARUM DER KOPF NACH STREIT SO GERN GEGEN UNS ERMITTELT

Nach einem Streit ist der Mensch selten besonders objektiv. Der Körper ist noch auf Strom. Das Nervensystem hat den Konflikt nicht als philosophische Diskussionsrunde gespeichert, sondern als Gefahr: Angriff, Ablehnung, Scham, Kontrollverlust, Beziehungsstress. Besonders Menschen mit sozialer Angst kennen diese Nachbeben. Der Streit ist vorbei, aber innen läuft er weiter. Man hört die Sätze noch einmal. Man verändert im Kopf die eigenen Antworten. Man findet plötzlich zehn Stellen, an denen man angeblich dumm, laut, schwach, ungerecht, peinlich oder zu empfindlich war. Das wirkt dann wie gründliches Nachdenken. Ist es aber oft nicht. Es ist eher ein Verhör. Und zwar eines, bei dem der Richter schon vor Prozessbeginn schlechte Laune hat.

Soziale Angst und starke Selbstzweifel machen aus unklaren Situationen schnell persönliche Beweise. Jemand schweigt, und der Kopf sagt: „Er ist enttäuscht von mir.“ Jemand schaut hart, und der Kopf sagt: „Ich habe etwas falsch gemacht.“ Jemand reagiert kühl, und der Kopf sagt: „Jetzt habe ich es kaputt gemacht.“ Das Problem ist nicht nur der Gedanke selbst. Das Problem ist, wie schnell er den Stempel „wahr“ bekommt.

Ein Gedanke fühlt sich nicht wahr an, weil er gut geprüft wurde. Er fühlt sich oft wahr an, weil der Körper gerade Angst hat. Wenn Scham hochgeht, wirkt jede Selbstanklage plausibel. Wenn der Bauch eng wird, hört sich „Ich bin schuld“ plötzlich seriös an. Dabei ist es vielleicht nur der alte Reflex, der sich einen Anzug angezogen hat.

Die Psychologie kennt dafür mehrere Bausteine. Menschen erklären Verhalten nicht immer fair. Bei anderen sehen wir oft nur das Ergebnis: den harten Satz, die Grimasse, den Rückzug. Bei uns selbst kennen wir die ganze Vorgeschichte: Müdigkeit, Angst, Druck, Absicht, Überforderung. Dadurch geraten Erklärungen leicht schief. Der andere wird zum Charakterproblem, wir selbst werden zum Umstandsopfer - oder bei sozialer Angst genau andersherum: Wir machen den anderen groß und uns selbst zum Problem.

Bei vielen sozial unsicheren Menschen ist diese Schieflage besonders streng gegen die eigene Person. Nicht „der andere war schlecht drauf“, sondern „ich habe ihn schlecht drauf gemacht“. Nicht „der andere hat sich mies verhalten“, sondern „ich habe es wahrscheinlich provoziert“. Nicht „da sind zwei Menschen aneinandergeraten“, sondern „ich bin der Auslöser“. Das ist kein gutes Gewissen. Das ist ein zu empfindlicher Schuld-Scanner.

VIELLEICHT IST JA DER ANDERE DAS ARSCHLOCH.

Freche, aber ernst gemeinte Anleitung zum Perspektivwechsel nach Streit, Kränkung und sozialem Grübeln.

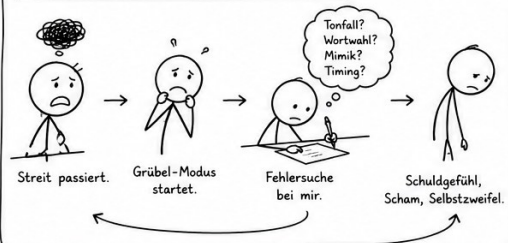


Warum war der so gemein?
Was habe ich falsch gemacht?



Perspektivwechsel ist kein Freifahrtschein. Aber Selbstanklage auch nicht!

1. NACH STREIT: STANDARD-PROGRAMM



Streit passiert. Grübel-Modus startet. Fehlersuche bei mir. Schuldgefühl, Scham, Selbstzweifel.

2. STOPP. NEUE HYPOTHESE:

„Vielleicht ist ja der andere das Arschloch.“



Automatische Selbstanklage unterbrechen. Neugierig statt selbstverurteilend.

3. FAIR CHECKEN – NICHT FANTASIEREN

Was hat der andere gemacht?

- ☐ respektlos
- ☐ abwertend
- ☐ übergriffig
- ☐ unhöflich
- ☐ unfair
- ☐ null Einsicht

Was waren seine möglichen Gründe?

- ☐ Stress
- ☐ eigene Sorgen
- ☐ schlechter Tag
- ☐ alte Wunden
- ☐ Missverständnis
- ☐ trotzdem sein Verhalten ≠ okay

4. MÖGLICHE WAHRHEITEN (MEHR ALS 2)



Ich hatte meinen Anteil. Der andere hatte seinen Anteil. Wir haben uns missverstanden. Der andere hatte einen echt miesen Tag UND war trotzdem unfair. Manche Menschen sind einfach schwierig.

Alle diese Wahrheiten können gleichzeitig existieren.

5. DEIN ANTEIL – ABER IN ECHTER GRÖSSE

Statt:

Ich bin das größte Problem überhaupt!

Besser:

Ich schaue ehrlich, was ich tun kann – und lasse den Rest beim anderen.

6. MERKE DIR

- ✓ Ich übernehme Verantwortung für meinen Teil.
- ✓ Ich übernehme NICHT die Verantwortung für sein Verhalten.
- ✓ Ich muss nicht jeden Menschen verstehen.
- ✓ Ich darf Grenzen setzen, ohne schuldiger Mensch zu sein.

MERKSATZ

Selbstreflexion ist wichtig.
Selbstverurteilung ist nicht hilfreich.
Du bist nicht für sein Verhalten verantwortlich.



BONUS-MEMO



Du darfst Menschen lieben und trotzdem ihr Verhalten kacke finden. Beides passt. Und du darfst dich selbst dabei respektvoll behandeln.

DIE ARSCHLOCH-HYPOTHESE ALS THERAPEUTISCHER RETTUNGSANKER

Die Arschloch-Hypothese ist keine Lebensphilosophie. Sie ist ein Werkzeug für einen bestimmten Moment: wenn man nach einem Konflikt automatisch in Selbstanklage rutscht. Sie sagt nicht: „Der andere ist immer schuld.“ Sie sagt: „Halt mal. Bevor du dich wieder zerlegst, prüfe wenigstens die Möglichkeit, dass der andere auch seinen Anteil hat.“

Das ist provokant, aber gesund. Denn viele Menschen sind nicht zu wenig selbstkritisch, sondern viel zu viel. Sie entschuldigen sich innerlich für Stimmungen, die sie nicht gemacht haben. Sie analysieren ihren Tonfall, während der andere sich nicht einmal fragt, ob sein eigener Tonfall vielleicht klang wie ein rostiger Einkaufswagen. Sie suchen ihre winzige Ungeschicklichkeit mit der Taschenlampe, während der andere mit schweren Schuhen durch die Beziehung gelaufen ist.

Manchmal ist der andere nicht böse. Manchmal ist er nur gestresst. Manchmal ist er verletzt. Manchmal versteht er etwas falsch. Und manchmal ist er tatsächlich einfach unfair. Nicht als ganze Person, nicht für immer, aber in diesem Moment. Das zu denken, ist nicht gemein. Es ist Realitätssinn.

Ein erwachsener Gedanke kann sehr schlicht sein: „Vielleicht war mein Anteil kleiner, als mein Schuldgefühl behauptet. Und vielleicht war der Anteil des anderen größer, als ich mir erlaube zu denken.“

Wer so denkt, verliert nicht seine Verantwortung. Er gewinnt Maß. Verantwortung heißt: Ich schaue, was wirklich zu mir gehört. Schuldgefühl heißt oft: Ich nehme alles, was im Raum liegt, und stopfe es mir in die Jackentasche. Danach wundere ich mich, warum es so schwer wird.

DER BAHN-TEST: WARUM DER BLICK VON AUßEN OFT VERNÜNFTIGER IST

Stell dir einen Streit in der Bahn vor. Zwei Fahrgäste geraten aneinander. Einer steht im Gang, der andere will vorbei. Ein Satz kommt scharf zurück. Der Ton wird lauter. Einer sagt etwas Unfares, der andere kontert. Du sitzt daneben und bekommst das mit. Vielleicht denkst du: „Meine Güte, der eine ist aber geladen.“ Oder: „Beide haben gerade nicht ihren besten Moment.“ Oder: „Das eskaliert, weil keiner sein Gesicht verlieren will.“

Was du wahrscheinlich nicht denkst: „Ich als Zuschauer bin schuld.“ Du beobachtest. Du sortierst. Du siehst mehrere Möglichkeiten. Du musst nicht sofort die ganze Szene in dein Selbstwertgefühl einbauen.

Genau das ist der Vorteil der Außenperspektive. Von außen sieht man Abläufe. Von innen spürt man Treffer. Wenn man selbst beteiligt ist, wird es eng. Dann ist man nicht mehr Beobachter, sondern Körper im Alarm. Der Ton des anderen geht direkt rein. Die eigene Antwort klingt im Nachhinein peinlich. Die Kränkung sitzt irgendwo zwischen Brustbein und Magen. Und schon schrumpft die Wahrnehmung auf die alte Frage: „Was habe ich falsch gemacht?“

Der Bahn-Test hilft, weil er die Szene kurz entprivatisiert. Man fragt sich nicht, wie sich der Streit für mich als verletzte Hauptfigur anfühlt, sondern wie er aus Sitzplatz 42 aussehen würde. Was würde ein halbwegs fairer Fahrgast denken, der uns beide nicht kennt? Würde der wirklich sagen: „Ganz klar, du bist an allem schuld“? Oder würde er eher denken: „Da haben zwei Menschen gerade schlecht kommuniziert, einer war vielleicht gekränkt, einer war vielleicht drüber, und niemand hat einen Pokal für soziale Eleganz gewonnen“?

So ein Blick macht nicht alles harmlos. Er macht es nur weniger total. Aus „Ich bin schuld“ wird „Da ist etwas zwischen uns passiert“. Aus „Ich bin falsch“ wird „Mein Verhalten war vielleicht an einer Stelle unglücklich, aber der andere hat auch geliefert“. Das ist ein großer Unterschied.

DER ELTERN-KINDER-FILM: JEDER WOLLTE ES BESSER MACHEN

Kaum jemand bekommt ein Kind und denkt: „Super, jetzt wiederhole ich einfach alle nervigen Muster meiner Eltern.“ Im Gegenteil. Viele Menschen werden Eltern mit einem inneren Schwur. Ich mache es anders. Ich höre besser zu. Ich bin gerechter. Ich erkläre mehr. Ich schreie weniger. Ich werde nicht so kalt, nicht so streng, nicht so chaotisch, nicht so verletzend, nicht so abwesend. Man nimmt sich vor, eine bessere Version von Familie zu bauen.

Und dann kommt das echte Leben. Schlafmangel, Arbeit, Geld, Beziehung, Termine, Sorgen, Pubertät, Trotz, Handys, Schule, schlechte Laune, eigene Trigger, alte Wunden. Plötzlich hört man Sätze aus dem eigenen Mund, die man nie sagen wollte. Nicht weil man heimlich die eigenen Eltern cosplayen wollte, sondern weil Stress alte Programme anwirft. Der moderne, reflektierte Erwachsene hat einen Plan. Das überlastete Nervensystem hat einen anderen.

Jetzt wird es interessant: Kinder erleben uns nicht als unsere Absicht. Sie erleben unser Verhalten. So wie wir unsere Eltern früher nicht hauptsächlich nach ihren inneren Erklärungen bewertet haben, sondern danach, wie es bei uns ankam. Als Kind dachte man vielleicht: „Warum sind die so ungerecht?“ Man sah nicht immer die Geldsorgen, die Ehekrise, die Überforderung, die eigene Kindheit der Eltern, deren Angst, deren Hilflosigkeit. Man sah den Ton. Die Regel. Die Ungeduld. Die Strafe. Die Kälte.

Unsere Kinder machen mit uns etwas Ähnliches. Sie sehen nicht immer: „Papa hatte heute Druck auf der Arbeit, wollte eigentlich ruhig bleiben, hat aber gerade die Nerven verloren.“ Sie erleben: „Papa war unfair.“ Oder: „Mama hört nicht zu.“ Oder: „Die verstehen mich nicht.“ Das ist nicht automatisch undankbar. Das ist kindliche Wahrnehmung. Kinder sitzen in ihrer eigenen Innenperspektive. So wie wir damals.

Dieser Vergleich kann entlasten, ohne einen aus der Verantwortung zu entlassen. Man sieht: In Familien prallen nicht nur Sätze aufeinander, sondern Generationen, Absichten, Missverständnisse und alte Schutzprogramme. Das Kind denkt vielleicht: „Du bist streng.“ Der Elternteil denkt: „Ich will dich doch nur schützen.“ Beide erleben etwas Echtes. Aber beide erleben nicht die ganze Wahrheit. Der Perspektivwechsel heißt hier nicht: „Meine Kinder sollen mich gefälligst verstehen.“ Das wäre billig. Der Perspektivwechsel heißt: Ich schaue mir die Szene aus mehreren Richtungen an. Wie fühlte sie sich für mich an? Wie könnte sie bei meinem Kind angekommen sein? Und was hätte ich als Kind über meine eigenen Eltern gedacht, wenn ich genau diesen Ton gehört hätte?

Das kann unangenehm sein. Aber es verhindert zwei Extreme. Das eine Extrem: „Ich bin ein furchtbarer Vater, eine furchtbare Mutter, alles ist meine Schuld.“ Das andere Extrem: „Die Kinder sind respektlos und sollen sich nicht so anstellen.“ Beides ist zu platt. Die Wirklichkeit ist meistens weniger bequem: Ich hatte Gründe, aber mein Verhalten hatte trotzdem Wirkung. Mein Kind hatte eine Reaktion, aber vielleicht nicht den ganzen Überblick. Niemand muss sofort zum alleinigen Arschloch ernannt werden. Aber es kann sein, dass einer von uns gerade sehr überzeugend dafür vorgesprochen hat.

WARUM GERADE VERTRAUTE MENSCHEN SO TREFFSICHER VERLETZEN

Bei Fremden kann man sich manchmal leichter schützen. Der unfreundliche Mensch im Zug ist nach zwei Stationen weg. Der Typ im Auto, der hupt, verschwindet an der nächsten Ausfahrt. Bei vertrauten Menschen ist das anders. Partner, Kinder, Eltern, Freunde, Kolleginnen, Chefs - diese Menschen haben Zugang zu Stellen, an denen Fremde gar nicht klingeln dürfen.

Deshalb verletzen Sätze im vertrauten Kreis oft stärker. Nicht weil die Worte immer objektiv schlimmer sind, sondern weil sie an alten Bedeutungen hängen. Wenn ein fremder Mensch sagt: „Du nervst“, ist das unangenehm. Wenn das eigene Kind, der Partner oder eine vertraute Kollegin so etwas sagt, kann darunter sofort ein ganzer Keller aufgehen: Ich werde nicht gesehen. Ich bin zu viel. Ich bin ersetzbar. Ich bin lächerlich. Ich bin nicht liebenswert.

Und genau deshalb ist Perspektivwechsel hier so wichtig. Nach Verletzungen im vertrauten Kreis ist man schnell versucht, eine endgültige Geschichte zu schreiben. Entweder gegen sich: „Ich habe alles falsch gemacht.“ Oder gegen den anderen: „Der hat keinen Respekt, fertig.“ Manchmal stimmt ein Teil davon. Oft ist es aber nur die erste Rohfassung, geschrieben im Stress, mit zitternder Hand. Menschen werden in vertrauten Beziehungen nicht automatisch netter. Leider. Nähe macht nicht nur warm, sie macht auch bequem. Manche lassen dort ihre Kontrolle fallen, wo sie sich sicher fühlen. Im Job lächeln sie Kunden an, zu Hause werden sie kurz angebunden. In der Öffentlichkeit wirken sie vernünftig, am Küchentisch werden sie kleinlich. Das ist nicht schön, aber häufig. Vertrautheit kann ein Schutzraum sein. Für Liebe. Oder für schlechte Impulskontrolle.

Wenn man das weiß, muss man sich nicht jeden verletzenden Satz als Beweis für den eigenen Wert hineinziehen. Vielleicht hat der andere gerade dort zugeschlagen, wo er sich sicher fühlte. Vielleicht warst du nicht der Auslöser, sondern die nächstgelegene Steckdose für seine Spannung. Das macht es nicht in Ordnung. Aber es macht es weniger persönlich.

AUF DER ARBEIT: WO ERWACHSENE PLÖTZLICH WIEDER SCHULHOF SPIELEN

Arbeitsplätze sind ein eigenes Biotop. Offiziell geht es um Aufgaben, Zuständigkeiten, Termine und Professionalität. Inoffiziell geht es sehr oft um Status, Kränkungen, Angst, Anerkennung, Neid, Revier und die Frage, wer gerade wem auf den Keks geht. Man muss nur eine Teamsitzung beobachten, in der jemand eine harmlose Rückfrage stellt und ein anderer antwortet, als sei gerade das Fundament der westlichen Zivilisation beleidigt worden.

Gerade Menschen mit sozialer Unsicherheit nehmen solche Szenen oft sehr persönlich. Der Chef ist kurz angebunden: „Ich habe versagt.“ Die Kollegin antwortet spitz: „Sie mag mich nicht.“ Jemand ignoriert eine Idee: „Ich bin unwichtig.“ Dabei kann am Arbeitsplatz sehr viel mitschwingen, was mit der einzelnen Person nur begrenzt zu tun hat: Überlastung, Konkurrenz, Angst vor Fehlern, schlechte Führung, alte Konflikte, Rollendruck, private Probleme, ein Team, das nie gelernt hat, sauber zu sprechen.

Manche Menschen werden bei der Arbeit verletzend, wenn sie Druck haben und keinen guten Umgang damit kennen. Andere werden verletzend, wenn sie sich überlegen fühlen wollen. Wieder andere merken kaum, wie hart sie klingen. Und ein paar genießen es tatsächlich, andere klein zu halten. Auch das gibt es. Nicht jeder schwierige Mensch ist ein unverstandener kleiner Kaktus mit Kindheitswunde. Manche verhalten sich einfach regelmäßig mies.

Der Perspektivwechsel schützt hier in beide Richtungen. Er verhindert, dass man jede Spitze sofort als Selbstwerturteil schluckt. Und er verhindert, dass man blind bleibt für Muster. Wenn jemand einmal grob ist, kann es Stress gewesen sein. Wenn jemand regelmäßig abwertet, ignoriert, bloßstellt oder verdreht, dann ist das kein Missverständnis mehr, sondern ein Verhalten. Dann braucht man nicht noch fünfzig empathische Erklärungen. Dann braucht man Klarheit, Grenzen und vielleicht Zeugen, Dokumentation oder Unterstützung.

WARUM ABSTAND NICHT KALT MACHT, SONDERN GENAUER

Viele verwechseln Abstand mit Gleichgültigkeit. Sie denken: Wenn ich aus der Situation heraustrete, nehme ich meine Gefühle nicht ernst. Das stimmt nicht. Abstand bedeutet nicht, dass man sagt: „War doch egal.“ Abstand bedeutet: „Ich bin gerade verletzt, aber ich lasse die Verletzung nicht allein die Regie übernehmen.“

Forschung zur Selbst-Distanzierung beschreibt genau diesen Unterschied. Wenn Menschen schmerzhaft Situationen nur aus der Ich-Perspektive wieder und wieder abspielen, bleiben sie oft näher an der Kränkung. Sie erzählen die Szene nach, spüren den Treffer erneut und drehen sich weiter im Kreis. Wenn sie dieselbe Situation mit etwas Abstand betrachten - fast so, als würden sie sich selbst in der Szene sehen -, können sie eher neu sortieren. Dann geht es weniger um das bloße Wiedererleben und mehr darum, zu verstehen, was eigentlich passiert ist.

Das ist nicht esoterisch. Es ist praktisch. Der Satz „Ich sehe mich in der Situation von außen“ klingt vielleicht trocken, aber er hat Wucht. Er nimmt dem inneren Film die Kamera aus der Hand. Plötzlich sieht man nicht mehr nur den eigenen Schmerz, sondern auch Timing, Tonfall, Müdigkeit, Vorgeschichte, Reaktionen, Rollen. Man sieht vielleicht: Ich war angespannt, ja. Aber der andere war auch nicht gerade ein Friedensnobelpreis auf zwei Beinen.

Kognitive Neubewertung funktioniert ähnlich. Man nimmt nicht den Schmerz weg. Man verändert die Bedeutung. Der Satz „Er war kurz angebunden, also bin ich wertlos“ wird nicht durch „Alles war wunderbar“ ersetzt. Das wäre albern. Er wird ersetzt durch etwas Erwachseneres: „Er war kurz angebunden. Das war unangenehm. Ich weiß nicht sicher, warum. Es kann mit mir zu tun haben, muss es aber nicht. Und selbst wenn er genervt war, bin ich deshalb nicht automatisch falsch.“ Das klingt weniger spektakulär als ein Motivationsspruch. Es ist aber viel hilfreicher. Denn es ist glaubwürdig.

DER UNTERSCHIED ZWISCHEN SCHULD, ANTEIL UND FREMDEM MIST

Nach einem Streit ist die entscheidende Frage selten: „Wer ist das Arschloch?“ Diese Frage ist unterhaltsam, aber allein zu grob. Besser ist: Was gehört zu mir, was gehört zum anderen, und was gehört zur Situation?

Schuld ist schwer. Anteil ist genauer. Fremder Mist ist das, was andere mitbringen und dann bei uns abladen möchten. Der Unterschied ist wichtig.

Wenn ich laut geworden bin, kann das mein Anteil sein. Wenn ich eine Grenze verletzt habe, kann das mein Anteil sein. Wenn ich unfair war, kann ich das klären. Aber wenn der andere mich anschreit, weil er seit Jahren nicht gelernt hat, Frust anders zu regulieren, ist das nicht automatisch meine Schuld. Wenn jemand mich abwertet, weil er sich selbst aufwerten will, ist das nicht mein Charakterfehler. Wenn jemand meine Unsicherheit ausnutzt, gehört das nicht in meinen inneren Schuldsack.

Viele Menschen mit sozialer Angst haben keinen guten Filter für diesen Schuldsack. Sie nehmen zu viel hinein. Ein Blick, ein genervter Satz, ein Streit - zack, alles wird innerlich auf „mein Fehler“ gebucht. Der Perspektivwechsel setzt sich daneben wie ein ziemlich nüchterner Buchhalter und sagt: „Moment. Diese Rechnung prüfen wir erst.“

Nicht alles, was weh tut, ist meine Schuld. Und nicht alles, was jemand mit Überzeugung sagt, ist automatisch wahr.

Manchmal muss man nach einem Streit den eigenen Anteil anerkennen. Und manchmal muss man sich erlauben zu sagen: „Da war der andere gerade unfair.“ Nicht brüllen, nicht posten, nicht dramatisieren. Nur innerlich sauber notieren. Das schützt vor der Sorte Selbsttherapie, die in Wahrheit Selbstzerlegung ist.

WIE PERSPEKTIVWECHSEL TATSÄCHLICH GELINGT

Perspektivwechsel gelingt selten direkt im heißesten Moment. Während der andere noch laut ist oder der eigene Körper noch vibriert, ist der Kopf kein Seminarraum. Da ist eher Alarmzentrale. Deshalb beginnt guter Perspektivwechsel oft später. Nicht drei Wochen später im Grübelkoma, sondern wenn man wieder etwas Boden unter den Füßen hat.

Dann hilft eine einfache Bewegung: raus aus der Hauptrolle, rein in die Beobachterposition. Man stellt sich die Szene nicht als inneres Drama vor, sondern wie eine Aufnahme. Wer saß wo? Was wurde gesagt? Wie war der Ton? Was passierte kurz davor? Was wäre einem fremden Beobachter aufgefallen? Was hätte ich gedacht, wenn zwei andere Menschen genau so gestritten hätten?

Diese letzte Frage ist oft brutal ehrlich. Wenn zwei andere Menschen in der Bahn, im Büro oder in einer Familie so miteinander sprechen würden, würden wir selten nur einen einzigen Schuldigen sehen. Wir würden Dynamik sehen. Einer stichtelt, der andere schnappt zu. Einer fühlt sich übergangen, der andere wird defensiv. Einer will Kontrolle, der andere will Ruhe. Einer spricht über Ordnung, meint aber Respekt. Einer spricht über Respekt, meint aber Angst. Konflikte sind selten sauber. Sie sind eher Küchenunfälle: viel verteilt, keiner sieht gut aus, und irgendwo liegt noch ein Messer.

Dann kann man die Perspektiven wechseln. Nicht um sich weichzuspülen, sondern um genauer zu werden. Wie sah die Situation aus meiner Sicht aus? Wie könnte sie aus Sicht des anderen ausgesehen haben? Welche Geschichte erzählt mein Angstsysteem darüber? Welche Geschichte würde ein neutraler Beobachter erzählen? Welche Geschichte hätte ich als Kind erzählt, wenn ein Erwachsener so mit mir gesprochen hätte? Welche Geschichte erzählt vielleicht mein Kind über mich?

Das sind keine Fragen zum Abarbeiten wie ein Steuerformular. Es sind Blickrichtungen. Man dreht die Szene ein Stück, bis sie nicht mehr nur von einer Seite blendet.

Besonders stark ist der Vergleich mit früheren Erfahrungen. Wenn ich mich heute von meinem Kind angegriffen fühle, kann ich mich fragen: Wie habe ich als Kind über meine Eltern gedacht, wenn sie ähnlich reagiert haben? Habe ich damals ihre Sorgen gesehen? Oder nur ihren Ton? Wenn mein Kind mich heute ungerecht findet, muss es damit nicht automatisch recht haben. Aber es erlebt vielleicht gerade dieselbe Ohnmacht, die ich früher kannte. Das macht mich nicht zum Monster. Es macht die Situation verständlicher.

Und wenn ich mich nach einem Streit am liebsten komplett schuldig sprechen will, kann ich den Bahn-Test einsetzen: Was hätte ich gedacht, wenn ich diese Szene als Unbeteiligter gesehen hätte? Wäre ich wirklich zu dem Ergebnis gekommen, dass eine Person alles verursacht hat? Oder hätte ich

gedacht: „Da sind zwei Menschen in alten Mustern gelandet, und einer von beiden hatte heute definitiv keine Glanzleistung“?

WARUM DAS SO ENTLASTET, OHNE BILLIG ZU SEIN

Der entlastende Punkt ist nicht: „Ich habe nichts falsch gemacht.“ Das wäre zu bequem. Der entlastende Punkt ist: „Mein Gefühl von Schuld ist nicht automatisch ein Beweis.“

Das ist für Menschen mit sozialer Angst zentral. Sie fühlen sich nach Konflikten oft so, als hätten sie etwas ausgelöst, beschädigt oder beschmutzt. Dieses Gefühl kann stark sein. Aber stark heißt nicht richtig. Der Körper kann Alarm schlagen, obwohl die Lage nicht eindeutig ist. Alte Erfahrungen können eine aktuelle Szene aufblasen. Scham kann sich wie Gewissheit anfühlen. Und Grübeln kann so tun, als sei es Aufklärung, obwohl es eigentlich nur dieselbe Anklage in Dauerschleife vorliest.

Perspektivwechsel bringt Luft in dieses System. Er macht die Schuld nicht weg, wenn echte Verantwortung da ist. Aber er verhindert, dass fremde Grobheit automatisch bei einem selbst landet. Er gibt dem anderen wieder seine eigene Verantwortung zurück. Und ja, manchmal bedeutet das: Vielleicht war der andere in diesem Moment einfach das Arschloch. Nicht als endgültige Identität. Nicht als Stempel für die Ewigkeit. Sondern als nüchterne Kurzfassung: Der andere hat sich daneben benommen, und ich muss das nicht in Selbsthass umwandeln.

Das ist kein Freifahrtschein für Gegenangriff. Es ist eher eine innere Hygiene. So wie man nach Hause kommt und sich den Dreck von den Schuhen wischt, kann man nach einem Streit prüfen, welcher emotionale Dreck wirklich zu einem gehört und welcher nur an einem hängen geblieben ist.

DIE GRENZE: FRECH DENKEN, SAUBER HANDELN

Frech denken kann therapeutisch nützlich sein. Sauber handeln bleibt trotzdem wichtig. Innerlich zu sagen „Vielleicht ist der andere gerade das Arschloch“ kann helfen, nicht in alte Selbstanklage zu kippen. Es heißt aber nicht, dass man den anderen beleidigen, abwerten oder den Konflikt anheizen muss. Der Satz ist ein innerer Stopper, keine Gesprächseröffnung.

Nach außen kann man sehr ruhig bleiben. Man kann sagen: „So möchte ich nicht angesprochen werden.“ Oder: „Ich brauche kurz Abstand.“ Oder: „Ich sehe meinen Anteil, aber ich übernehme nicht alles.“ Oder: „Wir können darüber reden, aber nicht in diesem Ton.“ Das ist erwachsen. Nicht nett um jeden Preis, nicht aggressiv aus Prinzip. Klar.

Der Unterschied ist wichtig. Menschen mit sozialer Angst springen oft zwischen zwei unangenehmen Rollen: Fußmatte oder Explosion. Entweder sie nehmen alles hin und entschuldigen sich für die Existenz ihrer Wirbelsäule. Oder der Druck sammelt sich so lange, bis sie zu hart reagieren und danach noch mehr Schuldgefühle haben. Perspektivwechsel hilft, eine dritte Position zu finden: Ich prüfe, ich sortiere, ich bleibe bei mir. Und wenn der andere gerade Mist baut, darf ich das erkennen, ohne selbst Mist zu bauen.

FÜR DIE SELBSTHILFEGRUPPE: WORÜBER MAN WIRKLICH SPRECHEN KANN

In einer Gruppe kann dieser Artikel gute Gespräche auslösen, wenn man nicht bei der Provokation stehen bleibt. Der Satz „Vielleicht ist ja der andere das Arschloch“ darf erst einmal lachen lassen. Humor ist nicht oberflächlich. Humor kann eine festgefahrene Schuldlogik lockern. Viele Menschen, die jahrelang zu hart mit sich waren, brauchen manchmal genau diesen frechen Abstand. Nicht, weil

alles lustig ist. Sondern weil Selbstanklage oft viel zu ernst, viel zu absolut und viel zu überzeugend daherkommt.

Danach wird es konkret. Man kann über Situationen sprechen, in denen man sich automatisch schuldig gefühlt hat. Streit mit Kindern. Ärger mit Eltern. Spannung mit Partnern. Spitzen auf der Arbeit. Konflikte in der Bahn, im Supermarkt, in WhatsApp-Gruppen, in Hausgemeinschaften. Dann kann die Gruppe gemeinsam schauen: Was war wirklich beobachtbar? Was wurde interpretiert? Wo gab es einen eigenen Anteil? Wo hat der andere etwas abgeladen? Wo wäre eine Grenze nötig gewesen? Und wo war das Schuldgefühl vermutlich älter als die Situation?

Solche Gespräche sind wertvoll, weil andere oft schneller sehen, was man selbst nicht sieht. Wenn jemand anderes erzählt, klingt es plötzlich klar: „Moment, du bist doch nicht schuld, dass der dich so angefahren hat.“ Bei sich selbst glaubt man das weniger schnell. Deshalb ist Gruppe hilfreich. Sie leiht einem manchmal den Blick, den man allein nicht findet.

EIN ABSCHLUSS OHNE KERZE UND KLANGSCHALE

Perspektivwechsel ist keine Einladung, alles zu entschuldigen. Und er ist auch keine Einladung, die Welt in „ich gut, andere Arschloch“ aufzuteilen. Beides wäre zu einfach. Der Nutzen liegt dazwischen: Ich nehme mich für einen Moment aus der heißen Mitte der Situation heraus. Ich schaue, als hätte ich nicht nur Schmerz, sondern auch Abstand. Ich prüfe meinen Anteil. Ich prüfe den Anteil des anderen. Ich prüfe die Umstände. Und ich lasse mein Schuldgefühl nicht allein entscheiden, wer hier was verbockt hat.

Manchmal wird dabei herauskommen: Ja, ich hätte anders reagieren können. Dann kann ich Verantwortung übernehmen, ohne mich komplett zu zerstören. Manchmal wird herauskommen: Wir waren beide nicht besonders elegant. Dann kann man klären, was klärbar ist. Und manchmal wird herauskommen: Nein, das war nicht mein Film. Der andere war unfair, übergriffig, verletzend oder einfach erstaunlich begabt darin, seine eigene schlechte Laune bei mir abzuladen.

Dann darf der innere Satz ruhig frech sein: Vielleicht ist ja der andere das Arschloch. Danach atmet man aus, sortiert sich, handelt möglichst sauber und überlässt dem anderen seinen Anteil. Nicht aus Kälte. Aus Selbstschutz.

HINTERGRUND

Der Artikel ist bewusst alltagsnah und frech formuliert. Die Erfahrung des Autors und Motivation diesen Artikel zu schreiben liegt in eigenen Erlebnissen, Gesprächen mit anderen Betroffenen und Konsum verschiedener fachspezifischer Quellen. Fachlich berührt er vielleicht mehrere psychologische Konzepte: Selbst-Distanzierung, Perspektivwechsel, soziale Angst, Nachbearbeitung sozialer Situationen, kognitive Neubewertung und Zuschreibungsfehler. Die folgenden Quellen wurden als fachlicher Hintergrund genutzt:

- NICE (2013). *Social anxiety disorder: recognition, assessment and treatment. Clinical guideline CG159. Besonders relevant: Selbstaufmerksamkeit, Sicherheitsverhalten, Aufmerksamkeitslenkung sowie Vor- und Nachbearbeitung sozialer Situationen in der kognitiven Therapie.*
- Kross, E. & Ayduk, O. (2017). *Self-Distancing: Theory, Research, and Current Directions. Advances in Experimental Social Psychology. Überblick zu Selbst-Distanzierung, Rumination, emotionaler Reaktivität und konstruktiverem Umgang mit Konflikten.*
- Malle, B. F. (2006). *The Actor-Observer Asymmetry in Attribution: A (Surprising) Meta-Analysis. Psychological Bulletin, 132(6), 895-919. Überblick zur Frage, wie Menschen eigenes und fremdes Verhalten erklären.*
- Gaydukevych, D. & Kocovski, N. L. (2012). *Effect of self-focused attention on post-event processing in social anxiety. Behaviour Research and Therapy, 50(1), 47-55. Untersuchung zum Zusammenhang von Selbstfokus und Nachbearbeitung nach sozialen Situationen.*
- Galinsky, A. D., Ku, G. & Wang, C. S. (2005). *Perspective-taking and self-other overlap: fostering social bonds and facilitating social coordination. Group Processes & Intergroup Relations, 8(2), 109-124. Perspektivübernahme als Mechanismus sozialer Einordnung.*