

Gegen den Strom

Tickt der Partner, die Freundin oder die Kollegin so wie wir, fühlen wir uns wohl. Oft sagen wir dann nicht, was uns stört, um den gemeinsamen Weg nicht zu gefährden. Es kann sich aber nur **etwas ändern**, wenn wir auch mal ausbrechen

REDAKTION: **STEPHAN HILLIG**

E

Eine für alle, alle für eine. Auf den ersten Blick schien die reine Frauenabteilung, in die Managementtrainerin Diana Dreeßen 2013 von einer Firma gerufen wurde, gar keine Hilfe zu brauchen. Doch je länger die Expertin mit den Frauen zusammenarbeitete, desto mehr erhärtete sich ihr Verdacht: Hier war eindeutig die Harmoniefalle zugeschnappt. „Keine Frau aus dem Team traute sich, besser zu sein als die andere“, erinnert sich Diana Dreeßen.

Wäre es eine reine Männerabteilung oder ein gemischtes Team gewesen, hätte sie womöglich Intrigen und Konkurrenzkämpfe befrieden müssen. „Frauen gründen ihr Selbstbewusstsein aber auf soziale Anerkennung und Eingebunden- →





Harmonie verleiht Flügel. Und Fesseln

sein in die Gemeinschaft“, erklärt der Grazer Psychologe Dr. Louis Schützenhöfer, warum ein so intensives Wir-Gefühl Kolleginnen nicht immer beflügelt. „Das bedeutet aber nicht, dass Frauen harmoniebedürftiger sind als Männer.“

Im Gegenteil: Männer tappen genauso in Harmoniefallen wie Frauen, verhalten sich allerdings oft anders, um Harmonie herzustellen oder sie aufrechtzuerhalten. „Das Harmoniebedürfnis ist aber bei beiden Geschlechtern gleich“, bestätigt Louis Schützenhöfer. Denn es zählt zu unseren Grundbedürfnissen. Und unbewusst unternehmen wir (fast) alles, um es so oft wie möglich zu befriedigen.

„Grundsätzlich ist Harmonie ja etwas sehr Positives“, schickt Beraterin Diana Dreeßen voraus. Wir alle erreichen mehr und fühlen uns in Gesellschaft besser als allein. „Übertriebene Harmoniesucht kann aber dazu führen, dass das Klima in einem Unternehmen, in Ihrem Verein oder in Ihrer Familie für längere Zeit ins Ungleichgewicht kommt.“

Nirgends passiert das vermutlich so oft wie in der Liebe. Kein Wunder: Einen stärkeren Harmonie-Stifter gibt es nicht. Frauen sprechen nicht aus, was sie stört, Männer sitzen es aus, um die Liebe nicht zu gefährden. „Wir haben für alles Verständnis, und früher oder später eskaliert es dann“, warnt Diana Dreeßen. „Je harmonischer Paare ihre Liebe empfinden, desto häufiger denken beide vom anderen: ‚Der/die muss doch wissen, was ich von ihm/ihr will.‘ So entstehen unausgesprochene Erwartungen.“

„Oder der Harmonieanspruch ist sehr hoch“, ergänzt Dr. Louis Schützenhöfer. „Gestern hast du wieder nicht gesagt, dass es später wird!“ – Verletzt das schon die Harmonie, haben Paare eigentlich nur Stress. Aber es dauert und dauert, bis sie daraus Konsequenzen ziehen.“

Denn Harmonie bedeutet für unsere Psyche Sicherheit und Vertrautheit. „Ein evolutionäres Überbleibsel“, erklärt Dr. Louis Schützenhöfer. „Bekannt, unbekannt? Freund, Feind? Für unsere Vorfahren war es überlebenswichtig, das

Neue Wege gehen

Blitzschnell lenkt uns unser Gehirn auf den bequemen Weg, lockt uns mit Sicherheit und Vertrautheit. Mit **fünf Strategien** können Sie diese Harmonisierungsprozesse gezielt und wirksam stoppen

1 RAUS AUS DER SCHUBLADE!

Unbewusste Harmonisierungsprozesse im Gehirn verleiten uns dazu, Mitmenschen blitzschnell einzuordnen und zu bewerten. „Wir agieren wie in der Steinzeit: Zack! Freund oder Feind?“, meint Dr. Louis Schützenhöfer. „Dabei sind wir gar nicht in Gefahr. Wir haben Zeit.“ Die sollten wir nutzen, um Begegnungen achtsamer zu gestalten. „Das können Sie etwa in einem Café üben“, rät der Psychologe. „Lassen Sie die Gäste auf sich wirken und geben Sie Ihnen die Chance, einen neuen Eindruck auf Sie zu machen.“

2 INNERE STÄRKE ENTWICKELN

Je unsicherer und unstimmiger wir uns selbst vorkommen, desto öfter tappen wir in Harmoniefallen. „Erschaffen Sie sich einen inneren Kompetenzraum“, rät Diana Dreeßen. Und das gehört hinein: ein Schreibtisch mit 20 Schubfächern für Ihre Talente, ein Wandregal für Ihre persönlichen Erfolge, ein Sofa für fünf (oder mehr) Menschen, die Sie so lieben, wie Sie sind, eine Bilderwand für Ihre Träume und Ziele sowie ein großer Kronleuchter, an dem Ihre Ideale und Werte erstrahlen. Innere Stärke braucht keine Harmonie.

3 ANMODERIEREN STATT RUNTERSCHLUCKEN

Um die Harmonie nicht zu stören, halten wir uns mit Kritik häufig zurück. Damit wächst jedoch die Gefahr, dass sich aufgetauter Frust alsbald mit einem großen Knall entlädt. „Moderieren Sie an, was Sie stört, passiert das nicht“, sagt Managementtrainerin Diana Dreeßen. Heißt: Dem/den anderen in klaren Ich-Botschaften die eigenen Gefühle, Eindrücke und Befürchtungen vermitteln und ihm/ihnen wertschätzend einen fairen Lösungsvorschlag unterbreiten.

4 KLEINE STÖRENFRIEDE

Auch hinter festen Gewohnheiten stecken Harmonisierungsprozesse. So unterbrechen Sie sie: Tragen Sie ein Kleidungsstück, das schon lange unbenutzt im Schrank hängt. Lesen Sie eine Zeitung oder Zeitschrift, die Sie noch nie gekauft haben. Gehen Sie ohne Armbanduhr aus dem Haus. Setzen Sie sich am Esstisch mal nicht auf Ihren Stamplatz. Steigen Sie zwei Stationen früher aus dem Bus. Je mehr Kleinigkeiten Sie „anders“ machen, desto leichter fällt es Ihnen, Disharmonien im Alltag auszuhalten.

5 FEHLER WERTSCHÄTZEN

Läuft etwas schief oder nicht so, wie wir es erwartet haben, gerät unser harmonisches Selbstbild gehörig ins Wanken. „Was war ich doch für ein Idiot!“, beschimpfen wir uns dann. Aber warum?“, fragt Dr. Louis Schützenhöfer. „Was wir getan haben, auch wenn es sich hinterher als falsch herausstellt, ergab doch einen Sinn. Es hat uns vielleicht sogar erst glücklich gemacht. Deshalb sollten wir auch Fehler wertschätzen.“ Denn nur dann können wir aus ihnen lernen.

schnell zu wissen. Diese unbewussten Harmonisierungsprozesse laufen bei uns allen noch ab. Es ist schwierig, ihnen zu entgehen.“ Aber es ist nicht unmöglich: Fünf praktische Tipps finden Sie oben.

Oft hilft es schon, sich aufmerksamer zu beobachten. „Wer bemerkt, dass er in bestimmten Situationen stets zum Vertrauten tendiert, hat den ersten Schritt schon getan“, ermutigt Dr. Louis Schützenhöfer. Auf Kongressen setze er sich z. B. immer zu seinen Fachkollegen aus Österreich. „Das war der bequeme Weg“, so der Experte. „Aber was soll ich unter lauter Bekannten lernen? Das kann ich



Diana Dreeßen

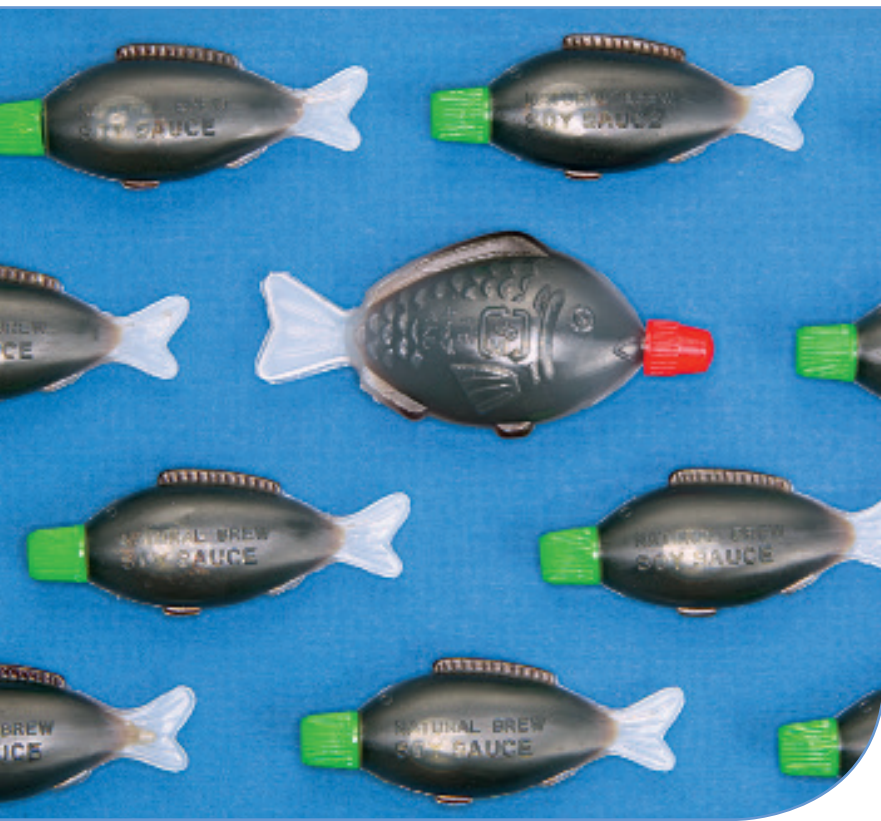
war 39, als sie spürte, dass sie als Börsenmaklerin todunglücklich werden würde.

Seit 2002 arbeitet sie als Managementtrainerin



nur, wenn ich mit ‚fremden‘ Ansichten konfrontiert werde.“ Harmonie? Nein, Horizonterweiterung!

Gestatten wir sie uns nicht, gönnen wir sie anderen erst recht nicht – eine weitere Harmoniefalle. „Wir wollen oft nicht, dass andere sich ändern, weil wir uns dann auch ändern müssen“, erläutert Dr. Louis Schützenhöfer. Kleidet sich →



Umparken im Kopf führt aus der Harmoniefalle

herauszukommen“, warnt der Experte. „Denn alles, was er sagt und tut, deuten wir so, dass es unseren ersten Eindruck bestätigt.“ Anstatt ihn zu korrigieren, halten wir lieber an der Harmonie fest.

Umso wichtiger, dass Sie regelmäßig hinterfragen und selbstbewusst gegen den Strom schwimmen. „Natürlich birgt das immer das Risiko, dass andere nicht mitziehen oder sich von mir abwenden“, sagt Diana Dreeßen. „Aber gemeinsam durch den Harmonieschleier zu gehen und neue Seiten an sich zu entdecken, ist ein gigantisches Gefühl.“

Wir sind nicht mehr dieselben. Unsere Beziehungen sind nicht mehr dieselben. Es dauert eine Weile, bis eine neue Harmonie entsteht. „Die alte zurückzulassen, fällt oft nicht leicht“, weiß Diana Dreeßen. „Aber es kommt etwas Besseres. Etwas, das besser zu mir passt, weil ich mich verändert habe.“

die „graue Maus“ im Büro plötzlich femininer, oder erzählt uns eine gute Freundin von ihrer neuen Fernbeziehung, passen beide nicht mehr ins harmonische Bild, das wir uns von ihnen gemacht haben. „Unglaublich schnell denken und bewerten wir dann, was das für uns heißt, anstatt zu beurteilen, was die Veränderung dem anderen bedeutet“, kritisiert Dr. Louis Schützenhöfer. Erneut schnappt die Harmoniefalle zu. Und wie wir dann auf andere reagieren, die sich verändert haben oder verändern wollen, trägt viel dazu bei, dass z. B. ein neues Kleid für immer in der Schublade verschwindet.

Dort landen mitunter auch Menschen. „Vorurteile und Stereotype sind die ernstesten Harmoniefallen“, bestätigt Louis Schützenhöfer. „Treffen wir jemand zum ersten Mal, meinen wir nach Sekundenbruchteilen genau zu wissen, wer da vor uns steht.“ Weil unser Harmonie-Gehirn alles, was wir erleben, mit möglichst geringem Aufwand in das einfügt, was wir bereits erlebt haben. „Der andere hat so kaum eine Chance, aus der Schublade, in die wir ihn bugsiert haben, wieder



Dr. Louis Schützenhöfer studierte in Graz Psychologie und arbeitete danach als Marktforscher, Personalberater, Werbe- und Verkehrspsychologe



MEHR FREIRAUM
Diana Dreeßen zeigt, wie wir mit sieben Schlüsseln jede Harmoniefalle öffnen können. „Mach dich unbeliebt und glücklich“, dtv, 240 Seiten, 9,90 Euro



MEHR COURAGE
Harmonie, zeigt Dr. Louis Schützenhöfer, bedeutet oft Stillstand. Nur Dissonanz bringt uns weiter. „Die Harmoniefalle“, Orac, 208 Seiten, 22 Euro