

## HADERN

Newsletter von Günter W. Remmert aus dem Seminarhaus SCHMIEDE,  
Lösungen in Beziehungen und Beruf, Februar 2014



Foto: Wilfried Beege, [www.beege.de](http://www.beege.de)

Liebe Freunde und Interessenten,

herzlich begrüße ich Sie als Leserin oder Leser eines neuen Newsletters aus dem Seminarhaus SCHMIEDE. Menschliche Lösungen beruflich wie privat zu ermöglichen, dazu sind folgende Anregungen gedacht:

|                                   |          |
|-----------------------------------|----------|
| <b>WÜRDE, KÖNNTE, HÄTTE</b> ..... | <b>2</b> |
| <b>ANLÄSSE ZUM HADERN</b> .....   | <b>2</b> |
| <b>AUSWEGE</b> .....              | <b>4</b> |



Gefallen Ihnen diese Seiten? Wären sie auch etwas für Ihre Freunde?  
Dann empfehlen Sie den Newsletter und das Seminarhaus SCHMIEDE  
doch weiter! Möchten Sie Danke sagen, Kritik üben, Vorschläge machen?  
Dann schreiben Sie mir. Ich freue mich, von Ihnen zu hören.  
Freundliche Grüße aus der Südeifel

*Günter W. Remmert*

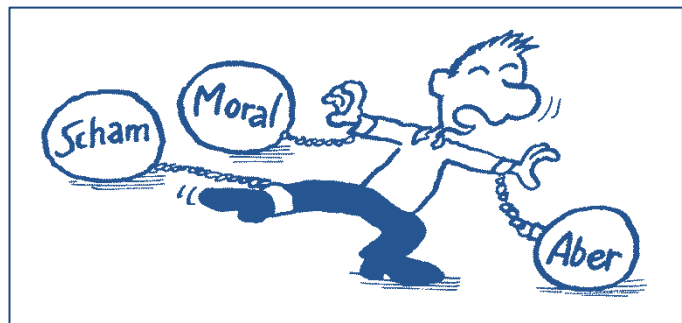
Günter W. Remmert  
Seminarhaus SCHMIEDE, Lösungen in Beziehungen und Beruf  
Römerstr. 5, D-54298 Welschbillig (Nähe Trier/Luxemburg)  
Fon +49 (0) 6506 577, Mobil +49 (0)174 3055198, Fax +49 (0) 6506 578  
[www.seminarhaus-schmiede.de](http://www.seminarhaus-schmiede.de), [info@seminarhaus-schmiede.de](mailto:info@seminarhaus-schmiede.de)  
[www.facebook.com/guenter.remmert](https://www.facebook.com/guenter.remmert)

Cartoons: Werner Tiki Küstenmacher, VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG

## WÜRDE, KÖNNTE, HÄTTE ...

Wir alle haben Wünsche und Erwartungen, wie unser Leben verlaufen soll. Doch wir besitzen keinerlei Kontrolle über unser Lebensschicksal, noch nicht einmal über das Verhalten anderer Menschen. Wer meint, ein Anrecht auf diese Kontrolle zu besitzen, dem wird dauernd ein Strich durch seine Pläne gemacht.

Er oder sie fühlen sich dann betrogen, sind enttäuscht, werden unzufrieden und manchmal sogar verbittert. Sie hegen Groll, werden böse, zürnen oder schmolten, ärgern sich und hadern.



Würde, könnte, hätte – dieser Konjunktiv ist ein treuer Begleiter eines Gemütszustandes, den jeder auf eigene Weise erlebt, der aber auch jeden zutiefst erschüttern kann.

- „Warum ist gerade mir das passiert?“
- „Wie kann das Schicksal so grausam mit mir sein?“
- „Warum habe ich es immer so schwer!“
- „Warum ist die Welt so ungerecht und gemein?“

Auf solche Fragen finden wir nur selten eine Antwort, zumindest keine, die uns zufrieden stellt und die uns hilft, die innere Balance wiederzufinden. Diese Fragen sind Teil des Problems und führen nicht zur Lösung. Wir hadern mit dem Schicksal und kämpfen wie Don Quichotte gegen Windmühlen. Wir sind angespannt, verlieren den Lebensmut, werden depressiv oder abhängig von Suchtmitteln, denken vielleicht sogar an Selbstmord.

Wer hadert, ist ganz nah an seiner dunklen Seite, an dem, was **Carl Gustav Jung** den Schatten nannte, an seinen Schwächen. Wir erleben uns in solchen Zuständen nicht nur unglücklich, sondern zutiefst unfrei, ausgeliefert, als Opfer. Zuversichtliche oder aufmunternde Gedanken sind von der inneren Bildfläche verschwunden. Wir sind aus unserer Bahn geworfen und haben die Verbindung mit unserer Stärke und Energie verloren.



## ANLÄSSE ZUM HADERN

Es sind vor allem zwei verschiedene Anlässe, die zum Hadern verleiten können. Einmal sind es die äußeren Umstände, das Wetter, der Verkehr, die Kollegen, der Vorgesetzte, der (Ehe-)Partner ... und diese Liste lässt sich leicht erweitern. Immer liegt die vermeintliche Ursache außerhalb von uns.

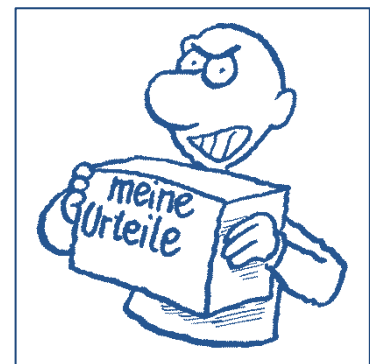
Dann hadern wir nach bereits gefallen Entscheidungen, im Anschluss an etwas, was wir in der Vergangenheit getan oder unterlassen haben. Es ist bereits geschehen und nicht mehr zu ändern. Doch es lässt uns nicht los. Ständig spielen wir mögliche Alternativen durch – nur die Gelegenheit dazu ist längst vorbei. Vielleicht haben wir uns zu früh entschieden, vielleicht ohne innerlich überzeugt zu sein oder mit Blick auf einen kurzfristigen Vorteil – all das geht uns nicht nur nach, sondern legt uns gedanklich in Fesseln.

So unterschiedlich die Situationen sein mögen, derentwegen wir hadern, so haben sie doch einen gemeinsamen Kern: das Erleben von Unselbständigkeit, Unfreiheit, Kraftlosigkeit. Wer hadert, sitzt, solange er hadert, in der Opferrolle. Das ist in einem gewissen Sinn durchaus bequem. Ein Opfer hat keine Verantwortung, empfindet sich nur ausgeliefert und (er-)leidend. Wenn die anderen zu Schuldigen am eigenen Elend erklärt werden, gesellt sich zur Opfer- die Verfolgerrolle. Aber sie ermuntert nicht zum Handeln. Wer hadert, übernimmt, so lange er hadert, keine Verantwortung für sein Leben. Er ist gebannt von seinen Selbstgesprächen, von Vorwürfen oder Selbstvorwürfen, er verhält sich, als ob er sich in einen geschlossenen und in sich rotierenden Kreislauf hinein hypnotisiert hätte.

Das Hadern eines Einzelnen kann andere in einem Team oder in der eigenen Familie in seinen Bann ziehen. Denn Hadern ist ansteckend und manchmal hat man es als Gesprächspartner schwer, sich davor zu schützen. Man muss aufpassen, um nicht vom Strudel der Zweifel mit hinab gezogen zu werden. Zwar meint der Volksmund, geteiltes Leid sei halbes Leid, aber ein solcher Kummer kann andere durchaus auch mit hinabziehen. Dann werden Kummer und Probleme vermehrt, obwohl der Hadernde sich von Gesprächen Trost und Besserung versprach.

Und nicht selten führt Hadern in eine self-fulfilling prophecy, eine sich selbst erfüllende Prophezeiung. Das Denken des Betroffenen hat sich ja gänzlich auf Schlimmes und Schlimmstes eingestellt. Abwertungen beherrschen das Gefühlsleben. Verallgemeinerungen in der Sprache sind an der Tagesordnung: „immer“, „nie“. Der Schritt ist nicht weit bis zu Glaubenssätzen, die sich verfestigen können oder bereits verfestigt haben:

- „Ich bin nicht okay!“
- „Ich bin ein kompletter Versager!“
- „Ich gehöre nicht dazu!“
- „Mich mag niemand!“
- „Ich bin allein!“



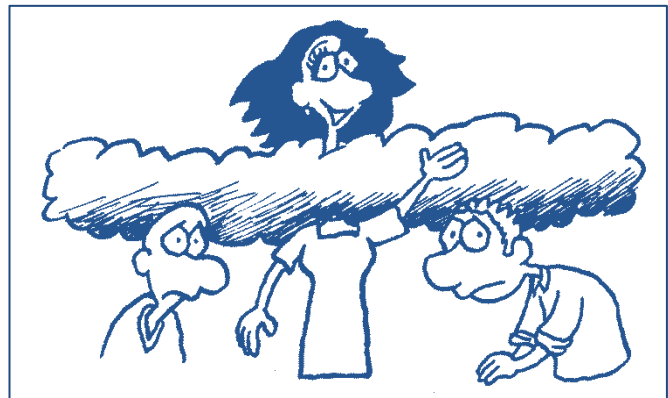
Oft handelt es sich sogar um Behauptungen, die wir weit von uns weisen würden, wenn jemand anders sie uns an den Kopf werfen würde. Macht uns etwa ein Rivale den Vorwurf, ein Versager zu sein, distanzieren wir uns prompt von dieser ungerechten Beurteilung: Wir weisen empört auf unsere Erfolge und Verdienste hin und widerlegen so alle haltlosen Beschuldigungen. Werfen wir uns aber selbst eine derartige Ungeheuerlichkeit vor, reagieren wir völlig anders: Auch wenn sie ebenso ungerechtfertigt ist wie der Vorwurf eines böswilligen Mitmenschen, setzen wir uns nicht dagegen zur Wehr. „Weil diese Denkinhalte aus unserem Inneren hervorzquellen scheinen, behandeln wir sie wie das Evangelium“, schreibt **Martin Seligman** von der University of Pennsylvania.

## AUSWEGE

Je nach Anlass, Situation, seelischer Konstitution, biografischem Hintergrund und anderem mehr braucht es manche Zeit, hilfreiche Gesprächspartner und viel Mitgefühl mit sich selber, bis man den Weg aus einer solchen Krise findet. Wenn das Loch, in das man geraten ist, einfach zu tief erscheint, darf und sollte man durchaus andere um Unterstützung bitten. Freilich solche, die stark genug sind, um sich nicht selbst mit hinab ziehen zu lassen. Menschen, mit denen die eigene Sicht der Realität kritisch überprüft werden kann, die die negative Sicht der Dinge infrage stellen. Begleiter, die neue Perspektiven ermöglichen und die den Zugang zu eigenen Ressourcen wieder frei legen.

Mit ihnen kann man prüfen, wofür wir wirklich Verantwortung tragen.

- Lade ich mir möglicherweise mehr Verantwortung auf meine Schultern, als ich in der Situation tatsächlich hatte?
- Konnte ich vorhersehen, wie sich die Dinge entwickelten?
- Konnte ich absehen, wie andere auf mein Verhalten reagieren?
- War ich der einzige, der Einfluss auf den Ausgang des Geschehens hatte?



Mit ihnen kann ich ein neues Verhältnis zu meiner Vergangenheit finden. Ich kann sie zwar nicht mehr ungeschehen machen. Aber immer kann ich meinen Blick auf sie verändern. Hat das Geschehene möglicherweise auch gute Folgen? War es unter Umständen hilfreich, dass ich etwas Neues im Leben lernte? War es vielleicht sogar ein „richtiger Fehler“? In diesem besonderen Fall höre ich keineswegs auf, die Angelegenheit als Fehlleistung zu sehen, aber ich hadere nicht mehr länger damit, sondern nutze die Optionen, die sich gerade durch diese Fehlleistung und vielleicht nur durch sie, erschlossen haben.

In solchen Gesprächen kann ich dann auch mein Augenmerk auf die Zukunft lenken. Vielleicht kann ich meinen Fehler wiedergutmachen. Vielleicht lerne ich aus meinem Verhalten.

- Welche Bedeutung hat das Geschehen für mein weiteres Leben?
- Inwiefern macht es mich stärker?
- Welche gute Absicht könnte dahinter stecken, dass ich ausgerechnet diese Erfahrung mache?
- Wie werde ich sie wohl in einigen Jahren einschätzen?

