

Nein, da mache ich nicht mit!

Vom Widerstand leisten und überwinden

Auf Wikipedia finde ich unter dem Begriff Widerstand:
Trägheitswiderstand, Reibungswiderstand, Ablehnung, Abwehrhaltung...

Wenn ich mir den Begriff genau anschau, sehe ich etwas Starkes: einen Standpunkt, der „wider“ einen anderen vertreten wird. Er ist von Grund auf weder gut noch schlecht.

Diese Bewertung folgt erst durch uns oder die Moral...

Zum Beispiel in Redewendungen wie „*Widerstand ist zwecklos!*“ oder „*Wo Unrecht zu Recht wird, wird Widerstand Pflicht!*“

Als Coach kann Widerstand des Klienten ein hilfreicher Hinweis sein, dass es zu schnell oder in die falsche Richtung geht oder dass etwas Wichtiges übersehen wurde.

Widerstand kann aktiv und kraftvoll sein

Schon kleine Kinder spüren das, wenn Mami vorwärts machen und pünktlich sein will, und sie beim Anziehen und Gehen Widerstand leisten. Dann spüren sie sich selber und ihre Kraft und Macht. Ich kann mir vorstellen, dass dies sogar lustvoll empfunden wird.

Kürzlich las ich den Spruch: „Was wäre Fussball ohne Gegner? Das Spiel lebt vom Widerstand.“ Wir brauchen wie die Kinder jemandem zum Drücken und Diskutieren, um die eigene Kraft zu spüren. Wasserwiderstand erlaubt uns beim Schwimmen vorwärts zu kommen, ein kraftvoller Händedruck schmerzt nicht, wenn wir auch unsere Muskeln spielen lassen.

Und dann gibt es eine andere passivere Form, die wir alle auch kennen

Als Führungskraft mit Mitarbeitern, die nicht am selben Strick ziehen, als Ehefrauen, die mit ihren Männern Konflikte austragen wollen und ein schweigendes Gegenüber erleben.



Situationen, in welchen beide nicht gewinnen können aber Kraft verbrauchen, die im Vergleich zum Ergebnis nicht viel bringt.

Beide Seiten verpuffen Energie und es fühlt sich an wie „Fahren mit angezogener Handbremse“. Es ist anstrengend und wir erreichen nicht, was wir wollen.

Wenn wir dies erleben wird es gleichzeitig interessant und es lohnt sich hinzuschauen.

Die Schlüsselfrage ist nämlich, was eigentlich unsere Absicht dahinter ist. Denn nach ihr handeln wir, auch wenn es uns nicht bewusst ist und wir nicht darüber reden. Sie zeigt sich am Ergebnis.

Schuldzuweisungen sind ein Hinweis, dass einer sich als Opfer fühlt. Dann macht er den anderen zum Täter und muss mit seinem Leiden beweisen, wie schlecht er behandelt wird.

Oder ist da eher eine schlechte Meinung über den anderen wirksam? „Muss“ einer Widerstand leisten, um sich dagegen zu wehren? Weil er seinem Gegenüber sonst Recht darin geben würde?

Beispiel: Auf meine Frage, was sie über Männer denken, welche ihre Wünsche erfüllen, antworten mir viele Frauen mit „Pantoffelheld“ oder „Schlappschwanz“...

Da wäre der Mann also ein Loser, wenn er mitmachen würde. Das muss er sich nicht gefallen lassen.

Oder was könnte der Grund sein, weshalb mein Mitarbeiter oder mein Partner Widerstand leistet? Wogegen wehren sie sich? Worüber haben sie resigniert?

Was kann ich dazu beitragen, dass wir beide wieder begeistert mitspielen und unser Bestes geben wollen?

Der Frage, welche zur Lösung führt

Was wollen wir miteinander erreichen?

Wenn wir uns darüber einig geworden sind finden wir Lösungsansätze, denen wir beide zustimmen und unsere Kräfte bündeln können. Wichtig ist dabei, dass wir uns einig werden über das Ziel, aber der Weg dahin nicht mehr „heilig“ ist. Denn im heiligen Krieg gibt es nur Verlierer, Verletzte, Tote.

Wir haben die Wahl

Es geht darum zu unterscheiden, wann Widerstand förderlich und wann er hinderlich ist für mein Ziel.

Was will ich mit meinem Widerstand wirklich sagen?

Was brauche ich, um nicht mehr Widerstand leisten zu müssen?

Welche Bedingung muss noch kommuniziert und vereinbart werden?

Wenn ich meinen Widerstand lösen kann, wird vieles möglich und ich gewinne ganz persönlich: Begeisterung und das Gefühl, wieder 100% im Leben zu stehen und meinen Beitrag zu leisten.

Ich kann mich wieder auf meine Berufung fokussieren und sie leben, weil ich dann nicht mehr ausgerichtet bin auf das, was ich nicht will sondern auf das, was ich will. So macht es einfach mehr Spass.

Und es funktioniert auch in kleinen Alltagsdingen, wie ein Beispiel von Eckart von Hirschhausen zeigt: *„Wenn ich zu Hause die Spülmaschine ausräumen musste, hatte ich selten grosse Lust dazu. Aber dann habe ich mir das interessanter gemacht, indem ich das Besteck aus dem Korb mit links in die Luft geschmissen habe und mit rechts wieder auffing. Das hat zwar etwas länger gedauert, aber die Zeit ging schneller vorbei. So hab ich jonglieren gelernt.“ ; -)*

Ich wünsche dir bereichernde Erkenntnisse darüber, wo du Widerstand leistest und danach viel Spass und Erfolg beim Herausfinden, welcher dir dient und welchen du loslassen willst.