

# Woher kommen unsere **PROBLEME MIT FEEDBACK?**

von Wilfried Veese

**V**ielleicht erlebten wir Ähnliches wie Max: Er ist noch ziemlich klein, kann richtig schnell krabbeln, doch das Gehen liegt ihm noch nicht so. Seine Eltern besuchen mit ihm eine befreundete Familie. Während sich die Erwachsenen unterhalten, krabbelt Max zu einer großen Topfpflanze. Er stemmt sich hoch und schafft es, mit der einen Hand die obere Kante des Blumengefäßes zu erreichen. Jetzt zieht er sich langsam hoch und entdeckt viele kleine braune Steinchen. Die hat er noch nie gesehen. Erst nimmt er ein paar davon in die Hand und dann auch einige in den Mund.

In diesem Augenblick sieht ihn seine Mama. Reflexartig schnellst sie aus dem Sessel hoch und macht große Schritte auf Max zu. Er ist gerade noch verzückt über die neuen Erfahrungen – doch dann bekommt er ein heftiges Feedback: „Was machst du denn da! Du kannst doch nicht mit diesen Steinchen spielen!“ Und als die Gastgeberin dann noch andeutet, dass sie der Pflanze vor wenigen Stunden ein Düngemittel gegeben hat, gerät die Mama außer sich und reißt Max unsanft in die Höhe. Sie holt mit ihren Fingern etwas grob die Steinchen aus seinem Mund und fragt die Gastgeberin gereizt nach der Telefonnummer der Giftzentrale. Max versteht das alles nicht. Er weint und brüllt über so viel Stress und Hektik. Er ist irritiert und ängstlich.

Für Max ist das eine erste, sehr einprägsame und eine sich später wieder-

holende Feedbackerfahrung. Aus diesen vielen Erfahrungen erwuchs bei ihm ein Wahrnehmungsmuster: Rückmeldungen irritieren und beschämen, wie wenn man überführt oder ertappt wird. Ein Feedback ist unangenehm und mit Angst verbunden. Feedback stellt einen restlos in Frage und löst Unsicherheit und Frust aus. Feedback – nein danke!

Gewiss gibt es noch weitere Möglichkeiten, wie man Feedback als emotional belastend erlebt haben kann. Beispielsweise im Kindergarten, wenn einen andere Kinder auslachten. Oder in der Schule, wenn man gehänselt oder gar gemobbt wurde. Oder im Jugendalter, wenn andere meine mir wichtigen Grenzen verletzt und mich nicht respektierten.

Die Gefühle unserer frühen Erfahrungen mit Feedback wirken sich bis heute auf unser Verhalten aus! Vielleicht erlauben wir guten Freunden, mit uns Tacheles zu reden. Wenn es die Eltern wieder mal versuchen, winken wir dankend ab. Und in der Nähebeziehung zu unserem Ehepartner dauert es oft lange, bis wir feststellen, dass Feedback nicht böse gemeint ist.

Feedback anzunehmen, ist weise (vgl. Spr 1,5; 11,14; 15,12; 18,2). Denn es ist eine realistische Chance, sich selbst besser kennenzulernen – wie andere uns sehen. Das schafft Sicherheit und Orientierung. Und es ist gleichzeitig die Basis, auf der wir unser Verhalten verändern können, wenn wir an uns arbeiten wollen. Folgende Schritte können uns dabei helfen:

## **Erkenne, was deinen Feedback-Geber motiviert**

Da sind zunächst unsere Nächsten oder Menschen, mit denen wir eine gute Beziehung haben. Sie mögen uns

und halten zu uns. Wir alle kennen Angewohnheiten, die manchmal komisch wirken und anderen auffallen oder Missgeschicke wie ein unbemerkter Fleck auf der Bluse/dem Hemd oder ein offener „Hosenladen“.

Wenn Menschen, denen an uns liegt, hier den Mut aufbringen, uns Feedback zu geben, dann wollen sie uns damit nicht ärgern, sondern sie wollen uns helfen! Ihr Motiv ist wohlwollend und wir können nur dankbar sein für ihre Rückmeldung.

Dann gibt es leider auch Menschen, die uns nicht leiden können. Bei ihrer Rückmeldung schmeckt man das Gift in ihren Worten. Die Haltung ist eher abwertend oder verletzend. Sie ziehen in der Regel nicht auf eine Verhaltensweise, sondern auf uns als Person. Solche Feedbacks gibt es leider auch in der eigenen Familie, in Vereinen, zu denen man gehört oder in der eigenen Gemeinde. Diese Rückmeldungen tun weh.

## **Nicht jede Rückmeldung über denselben Kamm scheren**

Wenn uns jemand Rückmeldung gibt, weil er an uns Interesse hat, dann sollten wir dieses Feedback prüfen. Wo trifft es eine Verhaltensweise, die wir ändern können? Dann lohnt sich die Mühe, uns darauf einzulassen und Veränderung anzustreben.

Merken wir, dass eine Rückmeldung eher von einer uns abwertenden Haltung her geprägt ist, dann dürfen wir sie getrost in den Papierkorb werfen. Wichtig ist: Nicht jeder, den wir als Gegner empfinden, ist unser Feind. Manchmal kämpfen wir mit jemanden



ZUM AUTOR

**Wilfried Veese** ist Pfarrer der Ev. Landeskirche in Württemberg sowie Coach, Supervisor, Autor und Fachlicher Leiter der Bildungsinitiative e.V. ([www.bildungsinitiative.net](http://www.bildungsinitiative.net)).