

# Konstruktive Kritik

## Kritisches so sagen, dass es weiterhilft



Weltweit gelten die Deutschen als die Meister der Kritik. Ihre direkte und zuweilen harte Art wird gefürchtet und geschätzt. Trotzdem fällt es schwer, Kritik zu üben, vor allem denen, die eher harmoniebedürftig sind. Doch auch in der Gemeinde ist es manchmal nötig und unumgänglich Kritik zu äußern. Doch gerade beim Kritisieren sollten wir mit Klugheit und Sanftmut vorgehen (siehe Galater 6,1; Matthäus 10,16). Ein paar einfache Regeln machen Mut zu einer Kritik, die weniger verletzend und wirklich hilfreich sein kann:

**1. Suchen Sie einen positiven Gesprächseinstieg**, damit eine offene Atmosphäre entstehen kann. Angst vor Kritik entsteht vor allem deshalb, weil der Kritisierte sich persönlich abgelehnt fühlt. Machen Sie deutlich, dass Sie den anderen schätzen, auch wenn Sie ihm jetzt etwas Unangenehmes sagen müssen.

**2. Verzichten Sie auf „Smalltalk“ als Gesprächseinstieg.** Damit machen Sie den anderen nur nervös und verlieren unnötig Zeit.

**3. Formulieren Sie Ihre Kritik klar und ohne „Schönreden“.** Besser: „das muss ich kritisieren, weil ...!“ Seien Sie sich bewusst und formulieren Sie auch, dass Sie Ihre Wahrnehmung schildern. Möglicherweise stellt sich der gleiche Sachverhalt in der Wahrnehmung des Kritisierten als ein völlig anderer heraus.

**4. Beschreiben Sie die Wirkung, die das Verhalten des Kritisierten hat.** Machen Sie ihm bewusst, was durch sein Verhalten passiert.



**5. Machen Sie deutlich, was genau Sie möchten.** Was soll sich konkret ändern? Wie soll in Zukunft das Verhalten des Kritisierten aussehen?

**6. Verdeutlichen Sie den positiven Nutzen**, den ein verändertes Verhalten bringen wird.

**7. Lassen sie dem Kritisierten die Möglichkeit**, konstruktive Änderungsvorschläge einzubringen.

**8. Kritisieren Sie maximal 2 Minuten und geben Sie dann Gelegenheit zur Stellungnahme!** Seien Sie dabei auch offen für Kritik an Ihnen selbst!

**9. Bedrängen Sie den Kritisierten nicht:** er muss nicht zustimmen! Er muss nur verstehen, dass Sie das Recht und evtl. auch die Pflicht haben, zu kritisieren.

**Beginnen und beschließen Sie ein Gespräch möglichst stets mit einem gemeinsamen Gebet**

**10. Achten Sie darauf, dass der andere zuhört!** Machen Sie störende Geräuschquellen wie Radio oder Handy aus, beanspruchen Sie bewusst die Aufmerksamkeit Ihres Gesprächspartners.

**11. Legen Sie gemeinsam Änderungen und Ziele fest!** Vereinbaren Sie auch, wie, wann und durch wen eine Änderung kontrolliert werden wird!

**12. Schließen Sie positiv:** ermutigen Sie den anderen!

Ulrich Neuenhausen