

# Über das Unterbrechen von „Nett-Sein“ Mustern in unseren Gemeinschaften

Von Ron Fell, Nashville, Tennessee, USA

Rational Island Publishers (HG.): Present Time. Januar 1978, S. 58, Seattle.

Übersetzt von Martin Bay, aktualisiert von Uta Allers

Während unsere NC-Gemeinschaften wachsen und reifen, lernen wir mehr und mehr, uns gegenseitig gut zu unterstützen und uns um die Anderen zu kümmern. Wir lernen es, die angeborene Kraft und Stärke, die jeder Person eigen ist, zu befreien, die Fesseln der Unterdrückung zu sprengen und einige intensive, liebevolle Beziehungen zu entwickeln. Mir ist allerdings in letzter Zeit ein Muster bewusst geworden, das das Weiterkommen von vielen von uns gehemmt und das Funktionieren von Gemeinschaften behindert hat, ein Muster, das ich „Nett-Sein“ nenne.

Mit „Nett-Sein“ meine ich das Miteinander-Umgehen auf einer oberflächlichen Basis, ängstlich zu sein in unserem Handeln und sich auftauchenden Problemen nicht zu stellen. „Nett-Sein“ heißt, so tun, als sei alles in Ordnung, ein kleines Lächeln auf unserem Gesicht zu tragen, obwohl wir innerlich Schmerzen haben. Zu unseren Counseling-PartnerInnen „das macht nichts“ zu sagen, wenn sie in letzter Minute die Sitzung absagen. Verallgemeinerte Wertschätzungen zu geben, anstatt wirklich die Person anzuschauen und zu überlegen, was sie von uns hören muss, was sie von uns braucht. Zu vermeiden, dass Probleme in Beziehungen angesprochen werden, zu hoffen, dass sie einfach von allein verschwinden. Unterdrückendes Verhalten nicht zu unterbrechen, aus Angst, wir könnten die Gefühle Anderer verletzen.

„Nett-Sein“ ist, wenn  
die LeiterInnen die ganze Arbeit allein machen, anstatt zu ermutigen oder darauf zu bestehen, dass andere auch etwas beitragen...  
wir uns mit leichter Entlastung bei unseren KlientInnen zufriedengeben, ohne sie jemals eine Richtung festsetzen und nach ihr handeln zu lassen...  
kein ehrliches Feedback gegeben wird, sobald die Situation es erfordert.

Nett zu sein kann sehr verlockend sein, weil es so ein sicheres Gefühl gibt und von uns kein hartes Denken oder Arbeiten verlangt. Auch scheint das „Nett-Sein“ für viele von uns, die in einer Mittelstandsumgebung aufgewachsen sind, in der dieses Muster vorherrschend ist, eine recht normale Art zu sein, sich zu verhalten.

Was würden wir wohl anders machen, wenn wir nicht so nett wären?

Als erstes, würden wir konsequenter miteinander umgehen und über jede Person sorgfältig nachdenken (*original Übersetzung: scharf nachdenken*): Wo hängt sie/er fest? Auf welchem Gebiet muss sie/er sich weiterentwickeln? Wir würden riskieren, ein Muster zu unterbrechen und bei der Person zu bleiben, während die Entlastung explodiert, und voll da zu sein, um die notwendige, intensive Unterstützung zu geben, damit sich die Person von dem Muster befreien kann. Wir wären bereit, uns Problemen in unseren Beziehungen zu stellen, durch sie hindurchzukämpfen und sie zu lösen (???), und wir würden unsere Bedürfnisse und Erwartungen offen mitteilen und die Gefühle entlasten, die hochkommen („John, ich werde

sehr sauer, wenn du zu unseren Sitzungen zu spät kommst!“ ...“Diese Gruppe funktioniert nicht richtig!“... „Es gibt Probleme zwischen dir und mir, und wir müssen sie klären!“)

Und schließlich würden wir es Andere wissen lassen, wenn wir verletzt sind und darauf bestehen, dass wir die Unterstützung und Aufmerksamkeit bekommen, die jede/r von uns braucht.

Unser individuelles und kollektives Wiederauftauchen kann nur beschleunigt werden, wenn wir liebevoll und direkt mit uns umgehen und mutig in unseren Handlung sind  
(*Alternative: ...umgehen und uns herausfordern, mutig zu handeln*). Das Zurückgewinnen unserer Stärke in unserem täglichen Leben erfordert es, dass wir unserem „Nett-Sein“-Muster direkt entgegentreten. Allein die Erleichterung, die es bedeutet, sich nicht mehr zu verstellen, ist für uns Grund genug, aus dem „Nett-Sein“ herauszutreten und miteinander auf eine wirklich menschliche Art umzugehen.