

# Kompromiss is King

Es kann lähmen, wenn wir glauben, der große Wurf muss her.  
Der Mittelweg führt auch zum Ziel, nur viel entspannter!

Text Jessica Benjatschek

**E**ndlich kündigen oder woanders hinziehen, dann werde ich die sein, die ich sein will! Oder? Nun, große Vorhaben bleiben oft genau das: Vorhaben. Denn so ein Schritt kann sehr viel Entscheidungsstress aufbauen. Geht's nicht auch eine Nummer kleiner? Ja, mit Kompromissen! „Für unseren Sprachgebrauch ist der Kompromiss automatisch ein schlechter Kompromiss, weil wir darunter ein einseitiges Nachgeben oder Aufgeben der Interessen verstehen“, sagt der Philosoph und Biologe Dr. Andreas Weber. So, als würden wir uns freiwillig die Flügel stutzen und uns selbst klein halten. In seinem Buch „Warum Kompromisse schließen?“ (Dudenverlag) widerspricht Weber dem deutlich. Kompromisse als Scheitern anzusehen, hängt für ihn mit einem unrealistischen Leitbild zusammen: „Wir lassen uns in unserer Gesellschaft von der Paradiesvorstellung leiten, dass etwas reibungslos verlaufen kann und wir keine Abstriche machen müssen.“ Wir würden Mittelwege sogar verachten. „Dabei ist das Leben als solches immer ein Mittelweg. Leben ist etwas, was nie allein geführt wird, sondern ein kollektives System“, betont Weber. „Generell kann man sagen, dass wir Menschen so veranlagt sind, dass wir uns nur richtig lebendig fühlen, wenn wir kooperieren, also Beziehungen haben, die auf Gegenseitigkeit beruhen.“

Wir sind also nicht nur dann glücklich, wenn wir bekommen, was wir wollen. Sondern eben auch, wenn unser Bedürfnis nach Harmonie und Stimmigkeit mit unseren Mitmenschen Ausdruck findet. Der Kompromiss – er ist wie ein Tanz mit Drehungen, Schritten vor, zurück und zur Seite. Wir setzen uns dabei mit alten Mustern auseinander und lernen durch die Reaktion der anderen auf unsere Schritte neue Verhaltensweisen.

Vor einer Veränderung sollten wir klären, worum es uns dabei im Kern geht, rät Dr. Sibylle Tobler (Buch: „Neuanfänge – Veränderung wagen und gewinnen“, Klett-Cotta). Tobler berät Menschen seit vielen Jahren unter anderem bei der beruflichen Neuorientierung. Dabei ist ihr aufgefallen, dass diese sich oft darauf fokussieren, was sie nicht wollen: „Sie sind unzufrieden in der Partnerschaft, mit dem Chef, den Kollegen, ihrem Umfeld. Dann denken sie: Wenn ich jetzt einen Cut, eine große Veränderung mache, ist alles gut. Das ist ein Trugschluss.“ In ihren Beratungen erarbeitet sie mit Klient\*innen zuerst einen „motivierenden Horizont“: „Wie sieht eine Lebenssituation aus, für die ich mich

einsetzen kann und will? Und was kann ich daraus für nächste Schritte ableiten?“ Sind wir uns unserer eigentlichen Motivation hinter einem Ziel bewusst, erkennen wir, was wir brauchen. So ist der Wunsch raus aufs Land zu ziehen vielleicht mit dem Bedürfnis verbunden, mehr Zeit in der Natur zu verbringen. Dann kann man überlegen, wie man dieses motivierende innere Bild in sein Leben ziehen kann. Vielleicht gibt es etwas, das sofort umgesetzt werden kann? Etwa häufiger in die Stadtparks zu gehen oder Wochenendausflüge ins Grüne zu machen. Eine Wohnung am Stadtrand könnte ein Kompromiss sein, um herauszufinden, ob man das alte Leben mehr vermisst, als man dachte, oder ob es an der Zeit ist, ganz aufs Land zu ziehen. Vielleicht ist es ja aber auch in der Mitte am schönsten. „Sehr häufig wird man dann die Erfahrung machen, dass man gar nicht so viel verändern muss“, sagt Sibylle Tobler.

So beriet sie eine Frau, die mit Ende 50 arbeitslos geworden war und gestresst davon, trotz aller Mühen keine neue Stelle zu finden. Tobler hat sie gefragt, wie denn eine Lebenssituation aussähe, die ihr Energie geben würde: „Ein Leben am Mittelmeer!“, sagte die Klientin. Sie verbinde das Mittelmeer mit Entspannung und einem besseren Zugang zu sich selbst. Daraufhin ist sie nicht etwa nach Nizza gezogen, sondern hat alte Hobbys wieder aufgenommen, bewusst Zeit für Entspannung in ihren Alltag eingebaut. „In diesem Prozess hat sie gemerkt, es kommt etwas in Bewegung, es geht ihr besser, sie geht viel gelassener auf Stellensuche, hat mehr Distanz. Und schlussendlich hat sie eine Stelle gefunden“, so Tobler. Das Leben am Mittelmeer war kein Thema mehr.

Gehen wir den Mittelweg und setzen kleine Veränderungsschritte in die Tat um, stärkt dies nach und nach unsere Selbstwirksamkeit. Wir sehen Resultate und bekommen darauf Feedback vom Leben und natürlich auch von unseren Mitmenschen. Und dabei merken wir, ob sich ein Schritt stimmig anfühlt, ob wir so weitermachen wollen, den Kurs anpassen – oder vielleicht sogar bereits angekommen sind. „Kompromisse bringen etwas von uns zum Vorschein“, sagt Andreas Weber. Für den Philosophen können Kompromisse deshalb ein Werkzeug zum eigenen Wachstum sein. Man tritt dabei neu in Verbindung mit anderen, erfährt genauer, was man über die Welt glaubt, in der man lebt. Jede Erfahrung, die wir machen, verbessert so den Kontakt zu unserer inneren Stimme. 