

## 11. Die positive Intention einer Erfahrung

Weshalb verhalte ich mich eigentlich, wie ich mich verhalte?

Die positive Intention bzw. positive Absicht bedeutet, dass jedem (spezifischen) Verhalten und jeder Situation ein Mehrwert zugrunde liegt, der *ursprünglich* etwas Positives für diese betreffende Person enthält.

Fragen, welche hilfreich sind, um diese positive Intention zu finden:

- Was will ich/der Andere mit diesem bestimmten Verhalten erreichen?  
Einfacher gesagt: **Wofür brauche ich es? Wofür braucht der Andere es?**
- Wovor will das bestimmte Verhalten mich/den Anderen genau schützen?  
Einfacher gesagt: **Wovor schützt es mich? Wovor schützt es den Anderen?**



**Foto:** Geert Leeuwis (Am Binnenhafen Husum)

Wenn ich dieses neue Ziel tatsächlich erreichen würde, was würde ich dann vermissen?

Das, was Sie dann vermissen würden, das ist Ihre positive Absicht!

### Ein Beispiel:

Der 16-jährige Max möchte mit dem Rauchen aufhören, weil er seine Leistungen in Karate verbessern möchte und laut seinem Trainer richtig talentiert ist. Darauf ist er stolz! Obwohl er schon weniger raucht und auch professionelle Hilfe bekommt, raucht er doch noch weiter, weil er sonst zu *sehr die gemütlichen Rauchmomente in den Schulpausen mit seinen Freunden* vermisst. Manchmal kiffte er auch am Wochenende, um *sich dann vor dem bekannten Schmerz zu schützen*, wiederum nicht von seinem Vater verstanden zu werden.

Diese Fragen sind hilfreich, wenn Sie Ihre positive Intention gefunden haben:

- Was habe ich daraus gelernt?
- Nützt dieses Verhalten mir noch? Wenn ja, in welcher Weise?
- Im Zweifelsfall, welches Verhalten wäre in Zukunft möglicherweise passender oder effektiver, um mein Ziel zu erreichen?

### Wichtig:

Bei dem Arbeiten mit positiven Intentionen soll ein Unterschied gemacht werden zwischen dem ursprünglichen Mehrwert der Intention und *wie* diese Person sich verhält, um diese Intention zu verwirklichen.

Die beste und fairste Weise ist es natürlich, wenn Individuen es auf eine wirkungsvolle Weise machen oder lernen und nicht nur in Bezug auf sich selbst, sondern auch mit der notwendigen Rücksicht auf andere zu handeln.

Oft haben wir diese Einsichten oder Fähigkeiten (noch) nicht, und dann kann ein bestimmtes Verhalten auch als nachteilig oder destruktiv von anderen oder von sich selbst erfahren werden, obwohl noch immer *eine positive Intention* zu Grunde liegt.

### Zum Beispiel:

#### Beispiel 1:

Wir saßen einmal an einem Sommerabend mit vier Freundinnen auf einer vollen Terrasse. Auf einmal wurden wir aufgeschreckt, weil ein Mann mit einem Messer an uns vorbeikam und ins Café ging. Wir und viele andere Menschen waren so erschrocken, dass wir die Terrasse verlassen haben. Als wir uns das nächste Mal dort wieder trafen, hörten wir, dass dieser Mann einen Jungen gesucht hat, der seine Tochter vergewaltigt haben sollte.

Die positive Intention dieses Mannes? Höchstwahrscheinlich: Gerechtigkeit, aus Liebe zu seinem Kind.

### Beispiel 2:

Janine passieren regelmäßig kleine Missgeschicke. Sie sagt ironisch: „Die Pechsträhne kennt mich als einer ihrer treuesten Begleiter!“ Sie weiß, dass ihr Kummer und regelmäßiges Klagen ihrem Mann, ihren Kindern und ihren besten Freundinnen manchmal auf die Nerven geht.

Janine entdeckt ihre positive Intention: „Ich „brauche“ diese Zwischenfälle, weil ich so Aufmerksamkeit bekomme und darin bestätigt werde, dass ich von anderen noch immer geliebt werde.“

Wenn uns eine persönliche positive Intention oder eine von anderen klar geworden ist, dann will das nicht sagen, dass wir das zugehörige, früher gewählte Verhalten auch billigen, akzeptieren, schönreden oder vernachlässigen müssen.

Jedoch können wir die Hintergründe von eigenem Verhalten und von anderen besser einschätzen, damit wir uns konstruktiver entscheiden können, wie wir darauf reagieren möchten, es ändern möchten oder den Anderen möglicherweise dabei unterstützen können; zum Beispiel in unseren Rollen als Eltern, Oma oder Opa, Partner, Lehrer, Freund, Kollege etc. kann es sehr praktisch sein, diese Fähigkeit anwenden zu können.

Wir alle haben Verhaltensweisen, von denen wir gar nicht mehr wissen, weshalb wir uns so verhalten und welche Vorteile wir damit damals bewusst und unbewusst anstreben wollten. Wenn wir uns eigenständig oder in einem Coaching diesen positiven Intentionen bzw. diesen Absichten wieder bewusst werden, dann entstehen oft mehrere Möglichkeiten, um das alte, fruchtlose oder belastende Verhalten loszuwerden, und durch wirksame Verhaltensalternativen zu ersetzen.



**Foto:** Geert Leeuwis

Die dunkle Seite des Selbst verdient es, auch einst das Tageslicht zu erblicken, weil sie in ihrer harten Schale auch einem weichen Kern in sich trägt, der während der Zeit des ohnmächtigen Vergessens nicht zur Entfaltung kam. -EB-

Auf diese Weise können Sie sich inhaltlich und konkret mit Sinngebungsfragen beschäftigen und ein klares Bewusstsein für die Bedeutung bzw. den Mehrwert der eigenen Lebensprozesse entwickeln. Diese brauchbaren Informationen bzw. neuen Einsichten können dann ergänzend integriert werden, um neue Möglichkeiten, Stärken oder (kommunikative) Fähigkeiten zu entwickeln.

### Zu guter Letzt noch zwei Beispiele:

#### Beispiel A:

Als ich 24 Jahre alt war, bin ich überfahren worden und habe drei Jahre Krankengymnastik gemacht, um wieder laufen und Vollzeit arbeiten zu können.

Was die positive Intention für mich u.a. gewesen ist, war, dass ich relativ jung gelernt habe, was mir *wirklich* wichtig war im Leben. Ich war vor dem Unfall beruflich und privat sehr sozial engagiert, wobei ich die Selbstsorge zu sehr vernachlässigt hatte. Während und nach meiner Rekonvaleszenz lernte ich notgedrungen zu priorisieren. Außerdem habe ich allmählich mit der nötigen Selbstsorge gelernt, aus meiner Essenz zu leben.

In *erster* Linie selbst glücklich zu sein, wurde mir wichtiger als sehr beliebt zu sein oder anerkannt zu werden.

E.B.

#### Beispiel B:

Ich hatte eine Achillessehnen-Entzündung, welche auch schmerzhaft beim Laufen war. Und das kurz vor den Sommerferien. Es war auch unklar, ob ich im Urlaub wandern gehen könnte, was ich am liebsten mache.

Mein Hausarzt sagte, dass solche Entzündungen langwierig sind. Er empfahl, einen Scheuerschwamm unter meine Ferse zu legen bzw. zu kleben, damit ich meinen Fuß besser abrollen könnte. Und das Wort „abrollen“ gab mir zu denken.

Ich war an der Hochschule beauftragt, ein Modul-Buch zusammenzustellen, woran viele Kollegen mitarbeiteten und Texte dafür einreichten. Das lief richtig gut, aber ein Kollege hielt sich nie an den Fristablauf. Ich zeigte mich verständnisvoll und verschob die Frist jedes Mal. Die Folge war, dass ich in Zeitnot geriet, weil ich auch noch früher in den Urlaub ging als die meisten anderen Kollegen. Ich war zu verständnisvoll gewesen und hatte es ihm zu einfach gemacht...

Also sprach ich mit dem entsprechenden Kollegen und erzählte ihm, welche Unannehmlichkeiten aufgrund meines Verständnisses entstanden waren. Er sah sein Versäumnis ein und lieferte dann rasch den fehlenden Teil.

Ich habe es geschafft, alles rechtzeitig beim Hausmeister zu hinterlassen, damit am Anfang des neuen Schuljahrs das Modul-Buch verfügbar war. Inzwischen lief ich noch immer brav mit dem Schwamm im Schuh, und... am Anfang der Reise konnte ich meine Schuhe wieder anziehen und konnte wandern. Der Schmerz war verschwunden.

D.L.

Obwohl wir nicht für jedes (vergangene) Verhalten oder Ereignis eine befriedigende oder vollständige positive Intention finden können, lohnt es sich trotzdem, sich weiterhin damit zu beschäftigen. Einerseits weil eine gefundene positive Intention manchmal so überraschend oder hilfreich sein kann, und andererseits, weil wir uns dann oft in nächster Nähe von einer kreativeren, ungeahnten Lösung befinden können.