



ACHTSAMKEIT: Kritikfähigkeit

Franz Sedlak

Kritikfähigkeit zeigt jemand, der seinen Verstand und sein Gefühl gebraucht, um zwischen richtig und falsch, echt und unecht, gut und schlecht zu unterscheiden. Selbstkritik ist notwendig, oft hilft aber auch der Standpunkt anderer. Wenn wir andere kritisieren, müssen wir darauf achten, dass die Kritik hilfreich ist und nicht dem anderen das Gefühl gibt, dumm, schlecht oder minderwertig zu sein.

Kritikfähigkeit hilft uns in allen Lagen: wenn wir einen falschen Weg eingeschlagen haben; wenn jemand unhaltbare Versprechungen oder Behauptungen macht; wenn ein fauler Kompromiss geschlossen wurde oder ein Scheinfriede besteht; wenn wir Klarheit gewinnen wollen ...

Es gibt eine einfache, dafür aber sehr anschauliche Betrachtung.

Es werden drei idealisierte Phasen unterschieden:

- Die schützende, geborgene, vertrauensvolle Kindphase,
- die kritische, hinterfragende, rebellierende Pubertät und
- die erwachsene, reife, integere Phase.

Wenn Menschen in der ersten Phase „stecken bleiben“, dann entwickeln sie meist eine kritiklose, vertrauenselige Haltung, suchen in erster Linie Geborgenheit statt kritischer Auseinandersetzung. Bleiben sie auf der pubertären Stufe stehen, so ergibt sich das Bild von überkritischen, nörgelnden, sich auflehrenden Dauer-Rebellen. Vertrauen und Kritik in integrierter Form ermöglichen erst einen ausgewogenen Standpunkt.

Die Kritikfähigkeit muss selbst kritisch geprüft werden, ob sie angemessen ist oder überschießend oder mangelhaft.