



# Unterscheidungsfähigkeit – Grenzen ziehen, Konturen erkennen

Franz Sedlak

Manche halten zwar die Welt für eine Erfindung ihres Kopfes. Aber auch sie weichen einem heran stürmenden Stier aus. Mit anderen Worten: Unterscheiden ist nicht nur ein Spiel mit unseren Konstruktionen, sondern hat Relevanz für unser Leben bzw. Überleben.

Ohne Unterscheidungsfähigkeit gibt es keine passende, adäquate Handlungsweise: Man muss differenzieren können, um der Sache, der Situation, einer oder mehreren Personen, einer Aufgabe etc. gerecht zu werden, ihr oder ihnen so weit wie möglich zu entsprechen. Die Variationen der Goldenen Regel (Was du willst, dass man dir tu, füge einem anderen zu./ Was der andere will, dass man ihm tu, füge ihm zu; was du nicht willst, dass man dir tu, füge auch nicht dem anderen zu.) zeigen die Problematik auf, wenn man alles auf gleiche Weise behandeln möchte oder sich zum Maßstab für andere macht.

Man muss unterscheiden können z.B. zwischen Wunsch und Realität, Möglich und Unmöglich, Möglich und Notwendig, Gut und Böse, Gut und Besser, Wahr und Falsch, Maximum und Optimum, Wichtig und Unwichtig, Dringend und Wesentlich. Die Unterscheidung der Geister (gute oder böse Eingebungen?) spielt eine große Rolle im religiösen Bereich...

- Wo kann ich gut differenzieren, wo fällt mir das eher schwer?
- Welche Unterscheidungen/Grenzziehungen sind mir besonders wichtig geworden?

Die Unterscheidungsfähigkeit ist die Basis jeder überlegten Entscheidung. Freilich spielen bei allen Entscheidungen auch die Gefühle mit. Der Wille braucht keinen Kraftakt vollziehen, wenn die Präferenzen - kognitiv und emotional - auf dem Tisch liegen.

Definieren heißt Grenzen ziehen, Abgrenzungen vorzunehmen, Konturen im jeweiligen Lebensbereich zu formen, Konturen der eigenen Person. Was uns hilft zu unterscheiden, sind unsere Kriterien. Sie sind unser Kompass im Dickicht der Unterscheidungen. Der Psychologe G. A. Kelly hat vorgeschlagen, auf Kärtchen jeweils pro Karte den Namen einer Person, mit der man zu tun hat oder hatte, zu schreiben und eine weitere Karte mit dem eigenen (Vor-)Namen zu beschriften. Nun kann man jeweils zwei Karten durch Zufall auswählen und zwischen den beiden darauf stehenden Personen Unterschiede benennen oder man nimmt sich selbst als dritte Person dazu und teilt die jeweils drei Karten so auf, dass zwei Karten einer Karte gegenüberstehen, weil die zwei zusammen gelegten Karten d.h. die Personen darauf aufgrund von bestimmten Merkmalen einander ähnlicher sind als die dritte. Wenn man mehrere Vergleiche durchführt, ist die Antwort leichter:

Man entdeckt die persönlichen Kriterien, wie man Beziehungen unterscheidet.

- Wie definiere ich mich selbst -im Unterschied zu anderen? Was sind meine Konturen?