

## » Schluss mit «um den heissen Brei reden»

Authentisch für sich einstehen

**Kennen Sie das unangenehme Gefühl, wenn man sich in Rechtfertigungen verstrickt, anstatt klar zu sagen, was Sache ist? Mit Hilfe der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) können wir dem Gegenüber eine aufrichtige Begründung übermitteln, ohne uns zu rechtfertigen. Erfahren Sie mehr dazu in diesem Artikel.**

Als Marianne die Inbox ihres E-Mail-Programms checkt, sieht sie als Absender ihre ehemalige Arbeitskollegin Claudia. Ein unangenehmes Gefühl beschleicht sie, da sie sich nicht wirklich um den Kontakt mit dieser früheren Teamkollegin reisst. Doch auch in dieser Nachricht bemüht sich Claudia hartnäckig um eine Verabredung nach Feierabend. Muss das sein? Die letzten drei Male konnte sich Marianne mit einem vollen Terminkalender herausreden. Aber auf die Dauer wird das anstrengend und ungläubwürdig. Am liebsten würde sie ihr sagen, dass sie kein Interesse an gemeinsamen Treffen hat. Aber das wäre dann doch etwas heftig. Sie möchte Claudia auch nicht verletzen.

**Die Angst andere zu verletzen, verführt zu Ausreden und Notlügen**

Weil Marianne keine Lust hat, immer wieder nach Ausreden zu suchen, entscheidet sie sich für eine innere Klärung mit Hilfe der Gewaltfreien Kommunikation (GFK). Sie möchte offen und ehrlich mit sich selber sein, bevor sie mit Claudia Kontakt aufnimmt.

In einem GFK-Vertiefungskurs bei The Coaching Company hat sie gelernt, dass das Erkennen der eigenen Gedanken ein wichtiger Schlüssel zur inneren Klarheit ist. Auf einem Stück Papier hält Marianne unzensuriert ihre Gedanken fest: «Gibt Claudia denn nie auf? Merkt sie nicht, dass ich keine Zeit für sie habe? Ich weiss schon jetzt nicht, wie ich meine Freundschaften neben all der Arbeit pflegen soll. Jetzt erwartet sie von mir, dass ich mit ihr auch noch Zeit verbringe ...»

Marianne schaut auf ihr Gedankenkarussell auf dem Papier. Sie merkt, dass sie in Claudias Anfrage eine Forderung hört.

**Forderungen entziehen jedem Handeln die Freude**

Bei dem Gedanken, sich mit Claudia treffen zu *müssen*, wird es ihr ganz eng und sie kommt in den Kontakt mit ihrer Sehnsucht, aus freien Stücken und aus Freude mit Menschen zusammen sein zu wollen. Kein Wunder hat sie um Ausreden gerungen und bisher um den heissen Brei geredet. Denn eine gehörte Forderung duldet kein Nein. Und wenn man eine Forderung dennoch ablehnt, fühlt man sich meistens noch schuldig, dass es dem anderen schlecht geht. Marianne dämert es: Sie hat sich in gut bekannte moralische Konzepte verstrickt, die wie ein automatisches Computerprogramm im Unbewussten ablaufen.

**Wir haben die Wahl, eine Forderung oder eine Bitte zu hören**

Nun erkennt sie, dass es ihre Wahl ist, ob sie eine Forderung oder Bitte hört. Und sie selber würde auch nicht wol-



Echt statt nett sein, aber wie?

len, dass Menschen aus einem Pflichtgefühl heraus mit ihr Zeit verbringen. Sie merkt, wie sie sich entspannt und inneren Freiraum bekommt. «Wow, das ging tiefer als ich vermutet hatte...» murmelt Marianne vor sich hin. Doch die Entdeckungsreise gefällt ihr und sie schaut noch einmal auf das Papier. Gibt es noch andere Aussagen, die wichtige Hinweise bergen?

Ihr fällt auf, dass der Faktor Zeit mehrmals erwähnt wird und dass «Freundschaften pflegen» ein Thema ist. Arbeit und Familie unter einen Hut zu bringen ist manchmal wirklich ein Kraftakt. Geschweige denn freundschaftliche Verbindungen aufrecht zu erhalten. Marianne sehnt sich nach einer ausgewogenen Balance zwischen Arbeit, Familie, Freizeit und Freundschaftskontakten. Sie macht sich Sorgen, dass mit zusätzlichen Bekanntschaften kein Raum für Regeneration bleibt. Marianne staunt – so viele wichtige Bedürfnisse!

**Aufrichtiges Begründen statt Rechtfertigung bedeutet, selbstverantwortlich für eigene Bedürfnisse einzustehen**

Marianne merkt, dass sie sich vor Claudia nicht zu rechtfertigen braucht und ihr Nein aufrichtig begründen kann. Damit übernimmt Marianne Selbstverantwortung für ihr eigenes Wohlbefinden. Sie beschliesst, mit Claudia zu telefonieren und ihr mitzuteilen, wie sehr sie sich wünscht, in einer inneren Balance mit ihren Kräften zu bleiben, und dass sie deshalb zurzeit keine weiteren Kontakte pflegen möchte. Mit ihrem Nein sagt Marianne Ja zu den eigenen Bedürfnissen. Das Bewusstsein, dass sie im Gespräch für sich einsteht und nicht gegen Claudia ist, macht sie zuversichtlich, dass Claudia ihren Wunsch verstehen kann. Sollte es ihr trotzdem schwer fallen das zu hören, wird sie offen für das Gespräch bleiben können, ohne sich schuldig zu fühlen.

Vera Heim

aus dem TCCO-MAGAZIN No. 15, 01/2017

**Haben Sie Lust auf mehr Lesestoff rund um das Thema Gewaltfreie Kommunikation?**

Dann senden Sie uns ein E-Mail mit dem Namen „Bestellung >>auf-gespürt“ und Ihrer Post- und E-Mail-Adresse an [office@tcco.ch](mailto:office@tcco.ch). Sie erhalten dann kostenlos und 2 Mal/Jahr das Magazin per Post und/oder per E-Mail zugestellt.