

## >> Nach Feierabend

Weg vom Rechtfertigen, zurück in die eigene Mitte!

**Gerade in Beziehungen fällt es manchmal schwer, zu den eigenen Bedürfnissen zu stehen. Aus Angst, bei den Liebsten auf Widerstand zu stossen, wird gerne argumentiert. Wie schnell verheddert man sich da im Rechtfertigen. Doch das trägt selten zu Verständnis bei. Wie es auch anders geht, zeigt folgendes Beispiel.**

Sophie möchte unbedingt an einem Wochenendseminar eines renommierten Neurologen teilnehmen. Ihre Euphorie wird jedoch gebremst, als sie an ihren Mann Jürg denkt. Sie befürchtet, dass er wenig Verständnis für ihre Abwesenheit aufbringen wird, weil er die Zeit mit ihr verbringen möchte. In Gedanken hört sie sich schon rechtfertigen: «Er ist einer der besten Hirnforscher der Welt, der das erste Mal in die Schweiz kommt. Ich kann ja auch nichts dafür, dass das Seminar am Wochenende stattfindet. Alle meine Kolleginnen gehen auch!» Vor ihrem inneren Auge sieht sie, wie ein Streit entbrennt.

Sie stoppt ihr Gedankenkarussell und entscheidet sich, die Angelegenheit zuerst in Ruhe zu reflektieren. Sophie fragt sich, was sie motiviert, sich zu rechtfertigen. Sie wünscht sich Verständnis für ihre Pläne. Gleichzeitig hat sie Angst, dass ihr Partner sauer auf sie sein könnte, wenn sie das Seminar besucht. Das will sie auf keinen Fall. Sie realisiert, dass sie gerade dabei ist, Verantwortung für die Gefühle ihres Mannes zu übernehmen. Kein Wunder wird es ihr da ganz eng. Mit der Rechtfertigung möchte sie sich vor Schuldgefühlen schützen.

**«Wenn ich meine, dass die Reaktion meines Gegenübers das Problem ist, dann lege ich meine Sicherheit in die Hände des Gegenübers.»**

*Marshall Rosenberg*

Diese Erkenntnis berührt Sophie tief. Ihr wird bewusst, wie sehr sie sich Vertrauen und Sicherheit in Beziehungen wünscht.



Des einen Freud, des anderen Leid – Alles eine Frage der Bedürfnisse.

Verbindungen, in denen man auch mal unterschiedlicher Meinung sein darf und in denen es Platz für unangenehme Gefühle hat, ohne dass die Beziehung auf dem Spiel steht.

Sophie sagt sich: «Natürlich darf Jürg frustriert oder traurig sein, wenn sein Bedürfnis nach Gemeinschaft nicht erfüllt wird. Und es ist ok, dass ich mich hin- und hergerissen fühle, weil mir viel am Lernen liegt und ich mir gleichzeitig auch Gemeinschaft wünsche.» Nachdem sich Sophie diese Überlegungen gemacht hat bemerkt sie, wie die ganze Anspannung und Unlust auf das bevorstehende Gespräch abfließt. Sie fühlt sich in ihrer Mitte und offen für den Dialog.

Sie teilt Jürg mit, dass sie gerne zum Seminar gehen würde und welche Bedürfnisse sie sich damit erfüllt. Dann möchte sie von ihm wissen, wie es ihm damit geht. Als Jürg mit «Kann ich ja alles verstehen, aber weshalb schon wieder an einem Wochenende?» reagiert, kann Sophie ohne schlechtes Gewissen zuhören und es gelingt ihr, in der Aussage eine Liebeserklärung zu hören. Und statt wie früher im Streit auseinander zu gehen, endete das Gespräch mit der Planung von gemeinsamen Wochenenden.

Wenn es gelingt, Gefühle als Ausdruck unerfüllter Bedürfnisse zu sehen und wir uns von dem Gedanken befreien, Schuld an den Gefühlen anderer zu sein, brauchen wir keine Rechtfertigung mehr. Das schafft Raum für verbindende Gespräche.

Christa Wagner

Anzeige

Das neue Buch  
von **Vera Heim** und  
**Gabriele Lindemann**



**Beziehungskompetenz im Beruf**

Brücken bauen mit Empathie und Gewaltfreier Kommunikation

11.95 CHF

Überall im Buchhandel  
oder unter [www.tcco.ch](http://www.tcco.ch)

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.

**The Coaching Company | In der Teien 6 | 8700 Küsnacht | Switzerland | Tel +41 (0)44 500 99 00**