

## FRIEDISCH Geschichte: "Der Wert einer Bitte"

Kürzlich hat Nicola, während ich ihr etwas erzählt habe, das mir wichtig war, selbst begonnen, zu reden, indem sie begann: Ja, das ist...". Und sie hat von ihrer Meinung darüber erzählt. Das hat mich in meinem Gedankengang unterbrochen, und ich war gekränkt, weil ausreden zu können bedeutet für mich ernst genommen zu werden und Gleichwertigkeit.

Ich sagte also: "Nicola, wenn du anfängst zu reden, während ich noch rede, bin ich gekränkt, weil da geht es für mich darum, ernst genommen zu werden, was mir sehr wichtig ist. Könntest du mich bitte ausreden lassen?."

„Wenn ich immer daran denken muss, dich ja nicht zu unterbrechen, geht bei mir die Leichtigkeit und Lebendigkeit verloren, das kann ich dir nicht versprechen,“ antwortete Nicola, worauf ich sagte: „Ich merke, dass mich dieses Thema sehr bewegt und sehr wichtig ist. Bist du bereit, dass wir ab jetzt wiedergeben was wir vom Anderen verstanden haben, bevor wir antworten?“

Nicola war einverstanden, und ich begann: „Als du von mir gehört hast: Könntest du mich bitte ausreden lassen? - Hast du da einen Druck verspürt, weil du dir Leichtigkeit und Lebendigkeit in Gesprächen wünschst, deshalb würdest du lieber eine andere Lösung finden?“

„Ja genau,“ meinte Nicola, „jetzt kommst du dran, kannst du Deines bitte nochmals sagen?“

„Danke, gerne, für mich bedeutet es Gleichwertigkeit und ernst genommen zu werden, wenn mein Gesprächspartner wartet, bis ich ausgesprochen habe. Und diese Bedürfnisse, wenn sie unerfüllt sind, verursachen sehr starke und unangenehme Gefühle in mir, für die du zwar nichts kannst, wo ich dich aber doch bitte, darauf Rücksicht zu nehmen.“

Nicola gab mir dieses wieder und ich sagte: „Genau, danke, wie geht's dir mit dem?“

Darauf Nicola: „Ich höre, wie wichtig dir das ist, und bin gleichzeitig ratlos, wie ich Rücksicht nehmen kann und ebenso möchte ich nicht ständig dran denken, dich ja nicht zu unterbrechen.“

Ich fragte nach: „Du möchtest Rücksicht nehmen, bräuchtest aber eine konkrete Bitte, die du erfüllen kannst, ohne deine eigene Bedürfnisse zu missachten?-Falls es das ist, hätte ich vielleicht eine solche Bitte.“

"Ja, und das wäre?", kam von ihr.

Darauf ich: „Ich weiß, dass es hier kein Versprechen geben kann und verstehe das auch gut. Im Augenblick wäre ich voll zufrieden, wenn du folgendes machst: Du spürst nach, ob es für dich im Augenblick stimmig ist, und wenn es das ist, sagst du mir: Ich habe gehört, wie wichtig es dir ist, ernst genommen zu werden und dass du Rücksichtnahme brauchst, auch wenn du weißt, dass ich nicht für deine Gefühle verantwortlich bin. Ich möchte darauf Rücksicht nehmen, und möchte mich bemühen, dich ausreden zu lassen.“

Nicola schloss für ein paar Sekunden die Augen, dann blickte Sie mich an, lächelte, sagte:"Okay" und hängte meinen Wunschsatz dran.

Zufrieden entgegnete ich: „Danke, das tut mir gut, ich fühle mich jetzt viel leichter, weil das erfüllt mir ernst genommen werden.“

Ich weiß aus Erfahrung, dass über dieses Thema stundenlang diskutiert werden könnte und es unzufrieden stellend ist, wenn versucht wird, eine Lösung zu finden, die "für immer und ewig" gültig ist. Deshalb bin ich auch sehr glücklich darüber, mit wie viel Leichtigkeit sich diese für mich doch herausfordernde Situation durch das Formulieren konkreter Bitten geklärt hat, sie ist absolut zufriedenstellend abgelaufen, und ich konnte es gut so stehen lassen. Der Konflikt hat sich einfach aufgelöst, auch Nicola war entspannt, und wir führen mit unserem angeregten Gespräch von zuvor einfach fort.

Thomas