

Verantwortung für unsere Gefühle übernehmen

Was andere sagen oder tun, mag ein Auslöser für unsere Gefühle sein, ist aber nie ihre Ursache

Eine negative Äußerung und vier Reaktionsmöglichkeiten

Zur dritten Komponente der GFK gehört das Erkennen und Akzeptieren unserer Gefühlswurzeln. Die GFK schärft unsere Wahrnehmung der Tatsache, dass das, was andere sagen oder tun, ein Auslöser für unsere Gefühle sein mag, aber nie ihre Ursache ist. Wir erkennen, dass unsere Gefühle aus unserer Entscheidung kommen, wie wir das, was andere sagen oder tun aufnehmen wollen; und sie entstehen aus unseren jeweiligen Bedürfnissen und Erwartungen in der aktuellen Situation. Die dritte Komponente zeigt uns, wie wir die Verantwortung für unsere Handlungen als Ursprung unserer Gefühle annehmen können.

Vier Reaktionsmöglichkeiten auf negative Äußerungen

1. Uns selbst die Schuld geben:

Äußert sich jemand uns gegenüber negativ, ob verbal oder non-verbal, dann haben wir vier Möglichkeiten darauf zu reagieren. Die erste ist, es persönlich zu nehmen, d.h. Vorwürfe und Kritik zu hören. Es ärgert sich z. B. jemand und sagt: „Du bist der egoistischste Mensch, der mir je begegnet ist!“ Wenn wir uns dafür entscheiden, es persönlich zu nehmen, reagieren wir vielleicht so: „Oh, ich hätte sensibler sein sollen!“ Wir akzeptieren das Urteil des anderen und geben uns selbst die Schuld. Die Wahl dieser Möglichkeit geht stark auf Kosten unseres Selbstvertrauens, denn sie verbiegt uns in Richtung Schuldgefühle, Scham und Depression.

2. Anderen die Schuld geben:

Den Sprecher zu beschuldigen ist eine zweite Reaktionsmöglichkeit. Als Antwort auf: „Du bist der egoistischste Mensch, der mir je begegnet ist“ können wir z. B. protestieren: „Du hast kein Recht, so etwas zu sagen! Ich nehme immer Rücksicht auf deine Bedürfnisse. In Wirklichkeit bist du derjenige, der egoistisch ist.“ Wenn wir Äußerungen so aufnehmen und den anderen beschuldigen, dann ist unser Gefühl wahrscheinlich Ärger.

3. Unsere eigenen Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen:

Wenn wir etwas Negatives hören, besteht unsere dritte Reaktionsmöglichkeit darin, mit dem Licht des Bewusstseins unsere eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu erhellen. Dann können wir erwidern: „Wenn ich dich sagen höre, dass ich die egoistischste Person bin, die dir je begegnet ist, fühle ich mich verletzt, weil ich gerne möchte, dass meine Bemühungen, auf das zu achten, was dir wichtig ist, anerkannt werden.“ Indem wir unsere Aufmerksamkeit auf unsere eigenen Gefühle und Bedürfnisse richten, wird uns bewusst, dass unser aktuelles Gefühl von Verletzung aus dem Bedürfnis herrührt, dass unsere Bemühungen anerkannt werden.

4. Die Gefühle und Bedürfnisse der anderen wahrnehmen:

Und schließlich ist die vierte Möglichkeit, eine negative Aussage aufzunehmen, die, mit dem Licht unseres Bewusstseins die aktuellen Gefühle und Bedürfnisse der *anderen* Person klar werden zu lassen. Dann können wir z. B. fragen: „Bist du verletzt, weil du mehr Interesse für dein Anliegen brauchst?“

Statt anderen Leuten die Schuld für unsere Gefühle zu geben, akzeptieren wir unsere Verantwortung, indem wir unsere Bedürfnisse, Wünsche, Erwartungen Werte oder Gedanken erkennen und akzeptieren. Achten Sie auf die Unterschiede zwischen den nun folgenden Beschreibungen einer Enttäuschung:

Beispiel 1

A: „Du hast mich enttäuscht, weil du gestern Abend nicht gekommen bist.“

B: „Ich war enttäuscht, als du nicht gekommen bist, weil ich ein paar Dinge mit dir besprechen wollte, die mir Sorgen machen.“

Sprecher A sucht die Verantwortung für seine Enttäuschung ausschließlich im Verhalten der anderen Person. Im Beispiel B wird das Gefühl der Enttäuschung auf den eigenen, unerfüllten Wunsch des Sprechers bezogen.

Beispiel 2:

A: „Dass Sie den Vertrag aufgelöst haben, hat mich sehr irritiert!“

B: „Als Sie den Vertrag aufgelöst haben, war ich wirklich irritiert, weil ich fand, dass das sehr unverantwortlich war.“

Sprecherin A bezieht ihre Irritation ausschließlich auf das Verhalten der Gegenseite, während Sprecherin B durch das Zulassen ihrer dahinter liegenden Gedanken die Verantwortung für ihre Gefühle übernimmt. Sie erkennt, dass ihre schuldzuweisenden Gedanken ihre Irritation ausgelöst haben. In der GFK jedoch ermutigen wir die Sprecherin, noch einen Schritt weiterzugehen und das, was sie möchte, genau zu bestimmen: Welches ihrer Bedürfnisse, welcher Wunsch, welche Erwartung, Hoffnung oder welcher ihrer Werte hat sich nicht erfüllt? Wir werden noch sehen: Je direkter wir unsere Gefühle mit unseren Bedürfnissen in Verbindung bringen können, desto leichter ist es für andere einfühlsam zu reagieren. Um ihre Gefühle mit dem was sie möchte, zu verknüpfen, hätte Sprecherin B z. B. sagen können: „Als Sie den Vertrag aufgelöst haben, war ich sehr irritiert, weil ich auf eine Chance gehofft hatte, die Arbeiter, die wir letztes Jahr entlassen hatten, wiedereinzustellen.“

Der grundlegende Mechanismus, jemanden durch Schuldgefühle zu motivieren, funktioniert so, dass die Verantwortung für die eigenen Gefühle der anderen Person zugeschrieben wird.

Unterscheide zwischen einer Motivation von Herzen zu geben, und einer Motivation durch ,Schuldgefühle

Wenn Eltern sagen: „Mama und Papa sind ganz traurig, wenn du schlechte Noten in der Schule bekommst“, dann drücken sie damit indirekt aus, dass die Handlungen des Kindes die Ursache für das Glück oder Unglück der Eltern sind. Oberflächlich betrachtet, kann es wie wohlmeinende Fürsorge aussehen, wenn jemand die Verantwortung für die Gefühle anderer übernimmt. Es hat den Anschein, als lägen dem Kind die Eltern am Herzen, und aus dem Grund fühlt es sich schlecht, wenn sie leiden. Ändern jedoch Kinder, die diese Art der Verantwortung übernehmen, ihr Verhalten entsprechend den Wünschen der Eltern, dann tun sie das nicht von Herzen, sondern um Schuld (-gefühle) zu vermeiden.

Es ist hilfreich, eine Reihe von Sprachmustern zu erkennen, die dazu tendieren, die Verantwortung für unsere Gefühle zu verdecken:

1. Unpersönliche Pronomen wie „es“ und „das“:

„Es macht mich echt sauer, wenn in unseren Präsentationsmappen Rechtschreibfehler auftauchen.“

„Das geht mir total auf die Nerven.“

2. Aussagen, in denen nur die Handlungen anderer vorkommen:

„Wenn du mich an meinem Geburtstag nicht anrufst, bin ich verletzt.“

„Mami ist enttäuscht, wenn du nicht aufisst.“

3. Der Ausdruck „Ich fühle mich (ein Gefühl), weil ...“ gefolgt von einer Person oder einem anderen persönlichen Pronomen als „ich“:

„Ich fühle mich verletzt, weil du gesagt hast, dass du mich nicht liebst.“

„Ich bin wütend, weil die Gruppenleiterin ihr Versprechen nicht gehalten hat.“

Verknüpfe Dein Gefühl mit deinem Bedürfnis: „Ich fühle..., weil ich...“

In jedem dieser Beispiele können wir unsere Wahrnehmung für unsere Eigenverantwortung schärfen, indem wir den Satz: „Ich fühle ..., weil *ich/mir*...“ einsetzen. Wie in den folgenden Beispielen:

1. „Es macht mich echt sauer, wenn in unseren Präsentationsmappen Rechtschreibfehler auftauchen, weil *mir* wichtig ist, dass unsere Firma nach außen hin professionell auftritt.“

2. „Mami ist enttäuscht, wenn du nicht aufisst, *weil mir* etwas daran liegt, dass du stark und gesund aufwächst.“

3. „Ich bin wütend darüber, dass die Gruppenleiterin ihr Versprechen nicht gehalten hat, weil ich mich auf das lange Wochenende eingestellt hatte und meinen Bruder besuchen wollte.“