

Bedürfnisse artikulieren – Grenzen setzen

„Wir explodieren, wir kommen in Rage, wir spüren Wut und Zorn in uns „nur deshalb“, weil wir nicht rechtzeitig unsere Bedürfnisse artikuliert, nicht rechtzeitig klare Grenzen gesetzt haben.“ Eine provokante Aussage; jedoch beinhaltet sie eine „große Wahrheit“. Ron Smothermon formuliert noch pointierter: „Wenn wir jemandem etwas „vergeben“ müssen, dann deshalb, weil wir vorher ein „Vergehen“ begangen haben“ (Drehbuch für Meisterschaft im Leben) Was steckt hinter solchen Provokationen?

Es ist unsere „Pflicht“, unsere Verantwortung, **„rechtzeitig“ unsere Bedürfnisse zu artikulieren** und „rechtzeitig“ Grenzen zu setzen. Jeder ist ein Individuum, eine einzigartige Person und hat seine ganz eigenen Bedürfnisse. Wir können diese Bedürfnisse „nicht einfordern“, jedoch ist es in einer Dauer-Beziehung die Pflicht jedes einzelnen, die Bedürfnisse möglichst klar zu formulieren und die Grenzen, die uns wichtig sind, möglichst deutlich zu machen.

In einer **Liebesbeziehung** wird „aus Liebe“ vieles akzeptiert und erfüllt, eben weil wir den anderen lieben. Über so manche Bedürfnisse wird es jedoch oft ganz klare und „zähe Verhandlungen“ geben. Es müssen Lösungen gesucht und Wege gefunden werden: Es geht ja letztlich immer um die Bedürfnisse beider Partner.

In einer **Arbeitsbeziehung** wird normalerweise „immer“ über Grenzen diskutiert. Bedürfnisse und Emotionen haben ja „angeblich“ keinen Platz in der Arbeitswelt. Bedenken Sie jedoch: Hinter jeder Grenze stehen ganz eindeutig die (persönlichen) Bedürfnisse! Eine gute Arbeitsatmosphäre ist nur dann gegeben, wenn ein gemeinsamer Weg, ein Konsens, eine Lösung gesucht und ausgehandelt wird.

Oft sind das ganz schön „schwierige“ Gespräche. Nutzen Sie vielleicht auch die Tipps und Anregungen aus dem eigenen Blatt **„Schwierige Gespräche-hilfreiche Tipps“**. (Siehe Downloads)

So ein Gespräch ist oft deshalb nicht leicht zu führen, weil wir unsere **Bedürfnisse und Grenzen nicht kennen**. Viele von uns haben in ihrer Kindheit „verlernt“, die eigenen Bedürfnisse wahr zu nehmen; ja viele haben „gelernt“, ihre Bedürfnisse zu unterdrücken. Manche Erwachsenen können daher recht rasch sagen: „*Ich mag NICHT wie er/sie mit mir umgeht!*“, jedoch es ist diesen Menschen oft nicht klar, wie man sich den Ton, den Umgang, die Kommunikation wünscht. Das, was sein soll, ist die **Position**; das, was nicht sein soll, ist die **Negation**. Positionen sind „immer“ hilfreich; Negationen sind „immer“ nur ein Anstoß, jedoch nie eine Lösung. Auch dazu gibt es ein eigenes Blatt **„Positionen statt Negation“** (Siehe Downloads: Interessant und brauchbar)

Wer das Gespräch wünscht, wer den anderen einlädt, der weiß meist schon seine Position, seine Bedürfnisse und seine Grenzen; der hat schon überlegt, was ihm wichtig ist, was er will. Der Gesprächspartner ist normal nicht so weit. Damit auch der andere „seine“ Positionen, seine Bedürfnisse aussprechen kann, braucht er entsprechend Zeit zum Nachdenken. Sie helfen dem anderen am besten mit Fragen und mit der nötigen Geduld,

mit der Sie dann warten, bis auch dem anderen allmählich klar wird, was seine Bedürfnisse sind, wo er seine Grenzen hat. Abgeschlossen ist so ein Gespräch, so ein Thema erst, wenn die Bedürfnisse und Grenzen beider/aller besprochen sind.

Regel 1:

Solche Gespräche über Bedürfnisse und Grenzen sind immer außerhalb der Ernstsituation zu führen. Man kann nur nachher oder besser vorher mit dem Partner oder mit den anderen reden. Bin ich verärgert, wütend, in Rage,... gibt es kein konstruktives Gespräch; es wird im Handumdrehen ein Streitgespräch. In der Ernstsituation sind zu viele primäre Emotionen im Spiel und unsere Hirnaktivität ist eingeschränkt; es fehlt die Flexibilität und die notwendige Kreativität für „gute“ Lösungen.

Regel 2:

Ganz wichtig ist es, den anderen zu so einem Gespräch „**einzuladen**“. Wie kann so eine Einladung klingen? Im Nachhinein: „*Peter, Doris, Martin, Klara, ... ich möchte nach dieser Szene von letzter Woche gerne mit dir noch einmal über meine und deine Vorstellungen zu... reden. Wann passt das für dich?*“ oder im Vorfeld: „*Liebe Doris, Klara, Peter, Martin..., mich beschäftigt gerade ein Gedanke und ich möchte mit dir in Ruhe darüber reden. Wann passt für dich ein Plausch?*“

Regel 3: Struktur für ein erfolgreiches Gespräch

Schritt 1: Dank und „Faktenlage“ Der Beginn eines solchen Gesprächs hat eine bestimmte Form: z.B.: „*Ich freue mich, dass du dir jetzt Zeit nimmst und mit mir plauderst. Ich beschäftige mich in letzter Zeit/mich hat nach dem letzten Streit beschäftigt...*“ Jetzt ist ganz wichtig, dass Sie nur von sich, von ihren Empfindungen und Gefühlen, von ihrem Schmerz und ihren Bedürfnissen reden. = persönliche „Faktenlage“. Es darf in dieser Phase nicht so formuliert werden, dass der andere sich beschuldigt, dass der andere sich angegriffen fühlt. Der andere soll in dieser Phase nur hören, wie es ihnen geht, wie es bei Ihnen „Innen“ aussieht. **Schritt 2: Einladung zum Reden.** Dann kommt die Frage: „*Wie siehst du Sache?*“ Nun soll der anderen mitteilen, was in seinem Inneren vor sich geht, was er fühlt, wenn er das hört. **Schritt 3: Lösungssuche.** Vielleicht entsteht schon im anderen der Wunsch, dass Sie sich auch seine Bedürfnisse anhören; vielleicht bleiben Sie vorerst noch bei Ihren Bedürfnissen und sie suchen gemeinsam eine Lösung dafür. Wichtig ist noch: der andere ist nicht „verpflichtet“ Ihre Bedürfnisse zu erfüllen. Jeder muss selbst für seine Bedürfnisse sorgen!! (Sie tun gerade etwas für Ihre Bedürfnisse; Sie reden darüber mit dem Partner!!) Sie dürfen jedoch darauf hoffen, dass sich etwas ändert, dass der andere sich ändert, weil er ja will, dass es ihnen gut geht. Auch Sie wollen, dass es Ihrem Partner gut geht. Jeder gesunde Mensch wünscht, dass es anderen gut geht; das ist eine angeborene Grundhaltung aller Menschen.

(Achtung! Hat jemand das Bedürfnis, anderen weh zu tun, hat er das Bedürfnis, dass andere durch ihn leiden sollen, dann ist im Leben dieses Menschen ganz viel Schlimmes und Leidvolles passiert und er ist zutiefst am Leben verzweifelt. Solche Menschen brauchen Hilfe! Bei allen normalen Menschen dürfen Sie annehmen und erwarten, dass es mit einem solchen Gespräch und durch ein solches Gespräch „besser“ wird. Vertrauen Sie darauf und gehen Sie voll Zuversicht in solche Gespräche.)

Schritt 4: Abschluss des Gesprächs

Bedanken Sie sich am Ende „immer“ für ein solches Gespräch und erleben Sie die tiefe Befriedigung, dass es ihnen gelungen ist, mit einem anderen Menschen ein schönes, ein tiefes, ein konstruktives Gespräch geführt zu haben.

Noch ein kurzer **Hinweis zu „Grenzen setzen“**. Bei jeder Grenze handelt es sich um einen speziellen Fall von Bedürfnissen. Eine Grenze „SO nicht!“ „Ich will NICHT!“ ist eine Negation und dahinter steht ein Position, also ein Bedürfnis, wie es sein soll. Wenn es um Grenzen geht, wenn man um Grenzen „streitet“, ist die Position noch zu wenig klar. Gelingt es, die Bedürfnisse hinter der „Grenze“ zu entdecken, haben Sie sofort deutlich mehr Chance auf eine erfolgreiche gemeinsame Lösung.

Solche Gespräche „gelingen nicht immer, aber immer öfter!“ Solche Gespräche machen Ihre Beziehung glücklicher und Ihr Leben reicher.