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?"

Die vier Reaktionsmöglichkeiten auf eine negative Äußerung

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 [illegible]"

B: „Ich war enttäuscht, als du nicht gekommen bist, weil ich [illegible] mit dir besprechen wollte. Ich bin in Sorge [illegible]"

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 [illegible]"

B: „Als Sie den Vertrag aufgelöst haben, war ich wirklich irritiert, weil ich fand, daß das sehr [illegible]"

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, wieder einzustellen."

Der grundlegende Mechanismus, jemanden durch Schuldgefühle zu motivieren, funktioniert so, daß die Verantwortung für die eigenen Gefühle der anderen Person zugeschrieben wird. Wenn Eltern sagen: „ Mama und Papa sind ganz traurig, wenn du schlechte Noten in der Schule bekommst", dann drükken sie damit indirekt aus, daß die Handlungen des Kindes die Ursache für das