

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

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 aufiß.“
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.“

**Wahrnehme 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 aufiß, 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.“

## Die Bedürfnisse an den Wurzeln unserer Gefühle

Urteile, Kritik, Diagnosen und Interpretationen des Verhaltens anderer Menschen sind alles entfremdende Äußerungen unserer eigenen Bedürfnisse. Sagt jemand: „Du verstehst mich nie“, dann teilt er uns in Wirklichkeit mit, daß sich sein Bedürfnis nach Verständnis nicht erfüllt. Sagt eine Ehefrau, „Du hast diese Woche jeden Abend lange gearbeitet; du liebst deine Arbeit mehr als mich“, dann meint sie damit, daß sich ihr Bedürfnis nach Nähe nicht erfüllt.

Wenn wir unsere Bedürfnisse indirekt durch Bewertungen, Interpretationen und Vorstellungen ausdrücken, werden andere höchstwahrscheinlich Kritik heraushören. Und wenn Menschen etwas hören, das auch nur entfernt nach Kritik klingt, dann neigen sie dazu, ihre Energie in die Verteidigung oder in einen Gegenangriff zu stecken. Wünschen wir uns von anderen Menschen eine einflussame Reaktion, dann sabotieren wir diesen Wunsch, wenn wir unsere Bedürfnisse als Interpretationen und Verhaltensdiagnosen der anderen zum Ausdruck bringen. Je besser es uns jedoch gelingt, unsere Gefühle direkt mit unseren eigenen Bedürfnissen zu verknüpfen, desto einfacher ist es für andere, einfühlend auf unsere Bedürfnisse zu reagieren.

Leider haben die meisten von uns nie gelernt, in Begriffen von Bedürfnissen zu denken. Wenn sich unsere Bedürfnisse nicht erfüllen, dann denken wir automatisch darüber nach, was andere Menschen falsch gemacht haben. Deshalb kritisieren wir vielleicht unsere Kinder als faul, wenn sie die Mäntel auf der Couch liegen lassen, nur weil wir gerne möchten, daß die Mäntel im Schrank hängen. Oder vielleicht interpretieren wir unsere Kollegen als unverantwortlich, weil sie ihre Arbeit nicht so erledigen, wie wir das gerne hätten.

Ich wurde einmal gebeten, in Südkalifornien zwischen Grundbesitzern und eingewanderten Farmarbeitern zu vermitteln, deren Konflikte immer feindseliger und gewalttätiger geworden waren. Zu Beginn des Treffens stellte ich zwei Fragen: „Was ist es, was jeder von euch braucht? Um was – in bezug auf eure Bedürfnisse – möchte ihr die anderen bitten?“ „Das Problem ist, daß diese Leute Rassisten sind!“ schrie ein Arbeiter. „Das Problem ist, daß diese Leute Gesetz und Ordnung nicht respektieren!“ schrie ein Grundbesitzer noch lauter. Wie es oft der Fall ist, waren diese Leute geübter darin, die vermuteten Fehler anderer zu analysieren, als klar und deutlich ihre eigenen Bedürfnisse auszudrücken.

In einer ähnlichen Situation traf ich einmal mit einer Gruppe Israelis und Palästinensern zusammen, die das notwendige gegenseitige Vertrauen für ei-

**Wenn wir unsere Bedürfnisse ausdrücken, dann steigt unsere Chance, daß sie erfüllt werden.**

**Urteile über andere sind entfremdende Äußerungen unserer eigenen, unerfüllten Bedürfnisse.**