

### Der Grundkonflikt

Entweder stehe ich zu meinem Interesse und verletze den anderen durch Zurückweisung, oder ich gebe nach, und verliere dadurch die Erfüllung meines Interesses.

### Fall

Frau B, die gerade total erschöpft von der Arbeit heimgekommen ist, wird von ihrer Freundin K angerufen und zum gemeinsamen Abendessen eingeladen. Gerne würde B ablehnen, will K aber nicht verletzen.

### Erster Anlauf:

B: Also, ich will dich auf keinen Fall jetzt abweisen oder verletzen, ....

K: Das könnte ich von Dir als meine Beste Freundin auch nicht ertragen.

B: Also, weißt Du, ich bin schon ein bisschen müde, und ..

K: Na wir müssen ja auch nicht ewig rumhängen. Lass uns doch einfach mal losziehen, solange es uns Spaß macht. Außerdem würde ich noch gerne mit Dir über ein bestimmtes Problem reden, wo ich deinen Rat brauchen könnte.

### Was antwortet B? Wie geht die Sache aus?

#### Hintergründe:

1. Ja-Nein-Falle (Entweder-Oder-Falle) :Entweder Ruhe zur Beziehungsschonung oder Nachgeben  
*Entweder sage ich Ja dann finde keine Ruhe, was dann die Beziehung belasten wird, oder ich sage Nein, was die Beziehung belasten wird, weshalb ich dann keine Ruhe finden werde. Cool, gell?*
2. Wer trägt die Last der Entscheidung?  
*Meistens der, der sie weniger fühlt. Bis zur Eskalation. Dann nämlich der mit dem größeren Leidensdruck.*
3. Wem bürde ich die Unerfülltheit meiner Bedürfnisse auf - mir oder dem anderen.  
*Klar, dass bei so einer (unbewussten) Fragestellung die eigenen Interessen als Last empfunden werden, und zwar meist mehr von der Person die ‚höflich‘ sein will. Gebe ich meine Interessen auf, lasten meine Bedürfnisse auf mir – und auf der Beziehung.*
4. Wie unterdrücke ich mein Bedürfnis am besten, wenn ich es nicht der anderen Person aufbürden will.  
*Wird als Selbstschuld empfunden und in Selbstvorwürfen ausgedrückt..*
5. Wie räche ich mich an mir selber (und somit auch am anderen durch Beziehungsbelastung) am besten, wenn ich ‚höflich‘, ‚nachgiebig‘ und ‚nett‘ bin:  
*- krank werden (Allergien, Magen- und Verdauungsbeschwerden, etc)  
- mich über die Frechheit der besten Freundin bei meiner zweitbesten Freundin beschweren  
- den Kühlschrank plündern ‚sich sinnlos betrinken  
- bei dem Treffen unfreundlich sein  
- grübeln*
6. Wenn ich nicht ‚höflich‘, ‚nachgiebig‘ und ‚nett‘ bin, sondern ehrlich zu meinen Interessen stehe, wie entgehe ich dann der Rache oder Sanktion der anderen Person?  
*- sich tausendfach entschuldigen, möglicher Weise selbst in dem Wissen, dass das nichts bringt  
- sich rechtfertigen  
- dem anderen die Schuld zuschieben  
- alles wieder gut zu machen versuchen  
- Geschenke machen  
- sehen lassen, dass man selber leidet  
- andere Verzweiflungstaten :     - ignorieren  
  - so tun, als wäre nichts,  
  - Trennung (Trotzreaktion, Befreiungsschlag auf Grund der Zwickmühle)*
7. Was glänzt in der ganzen Geschichte durch Abwesenheit und warum?
  1. Empathie / Einfühlung in die Bedürfnisse und Interessen des anderen
  2. Verhandeln
  3. Bewusstheit über diese Zwickmühle / Persönlichkeitsentwicklung
  4. Strategien, die fertig zur Hand sind (wegen der plötzlichen Situation)  
*- kurze Nachdenkpause, auf das Klo gehen, zurückrufen, Glas Wasser trinken, kurzer Themenwechsel  
- nachfragen, wie wichtig es dem anderen ist, und warum (Bedürfnisse raushören)  
- kreative Lösungen gemeinsam suchen*

#### Wie komme ich raus aus dieser Zwickmühle?

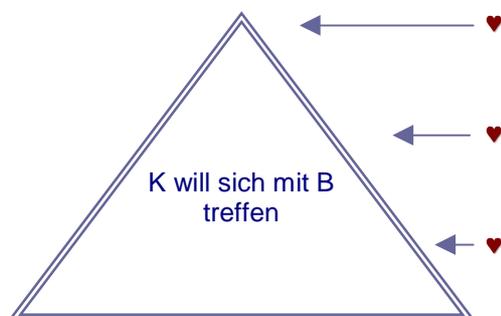
- Kommunikationstraining mit Gewaltfreier Kommunikation®
- Persönlichkeitsentwicklung
- Verhaltenstherapie u.ä.
- Glückstraining nach Ella Kensington

Es ist übrigens ein Irrtum, dass sich beide ändern müssen.  
Wenn sich einer ändert, ändert sich die Beziehung.

Am wichtigsten: **Der wirkliche Wille zur Veränderung und die innere Bereitschaft zur Weiterentwicklung  
... und der Schritt dazu!**

Ehrlichkeit ohne Offenheit ist wie ein Haus ohne Tür.  
[André Brie]

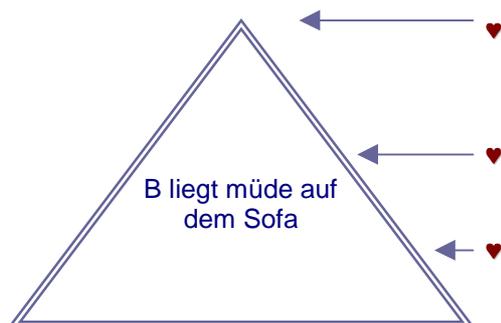
### 1. Vom Wunsch zum Bedürfnis



♥ **Wunsch:** Ich möchte mit B einen schönen Abend verbringen und etwas besprechen.

♥ **Interesse:** Ich will in angenehmer Gesellschaft eine schöne Zeit verbringen und ein Problem durchsprechen

♥ **Bedürfnis:** Kommunikation Entspannung, Verarbeitung, Feiern, Klärung,



♥ **Wunsch:** Ich möchte hier liegen bleiben und mich ausruhen, ohne dass mich jemand stört, und ein wenig dösen und fernsehen.

♥ **Interesse:** Nach einem anstrengenden Tag wieder Kräfte für morgen sammeln

♥ **Bedürfnis:** Regeneration, Ruhe, Entspannung, Verarbeitung

Auf der Ebene der Wünsche (auch Anliegen, Strategien) wird der Fall vielleicht nicht lösbar sein,

Auf der Ebene der Bedürfnisse wird sich dagegen eine verbindende Lösung eher anbieten. Gesucht wird eine Lösung, die alle Bedürfnisse mit einbezieht.

Drei Arten von Freunden können einem Menschen helfen:

jene, die ehrlich und geradeheraus sind,

die verständnisvollen und die wohlunterrichteten.

Drei Arten von Freunden können einem Menschen schaden:

jene, die nett, aber unaufrichtig sind,

jene, die biegsam, aber ohne Rückgrat sind,

und jene, die schön reden können,

aber Schmeichler sind.

(Konfutsé)

## 2. Bedürfnisse gegenüberstellen:

Dringlichkeit der Bedürfnisse	Person 1 <b>Frau B</b>	Person2 <b>Frau K</b>
<b>Bedürfnis 1 wird erfüllt</b>	<b>Fremdinteresse angenommen</b> Höflichkeit als die Aktualfähigkeit, achtsam und nachgiebig zu sein Schutz und Pflege der Beziehung Fürsorglichkeit Raum geben Achtsamkeit zuhören	<b>Eigeninteresse angenommen</b> Ehrlichkeit als die Aktualfähigkeit, aufrichtig und offen zu seinen Zielen zu sein Kommunikation Entspannung Verarbeitung Feiern Klärung
<b>Bedürfnis 2 wird nicht erfüllt</b>	<b>Eigeninteresse abgelehnt</b> Ehrlichkeit als die Aktualfähigkeit, aufrichtig und offen zu sein Regeneration Ruhe Entspannung Verarbeitung	<b>Fremdinteresse abgelehnt</b> Höflichkeit als die Aktualfähigkeit, achtsam und nachgiebig zu sein Das nicht Wahrnehmen der Bedürfnisse des anderen bedeutet das Erreichen eines schönen Zieles oder die Vermeidung eines Verlustes (Eventuell wurde auch an beide gut gedacht, aber eben nicht auf den anderen eingegangen.)
<b>Lösungsbewegung</b>	Das <u>eigene</u> Interesse wahrnehmen und nachhaltig verhandeln = <b>Ehrlichkeit</b> (als Aktualfähigkeit [pos. Psychotherapie])	Das <u>fremde</u> Interesse wahrnehmen und nachhaltig verhandeln = <b>Höflichkeit</b> (als Aktualfähigkeit [pos. Psychotherapie])
<b>Fähigkeit/ Potenzial</b>	beziehungsfördernde Achtsamkeit Empathie	Zielausrichtung, Erfolg
<b>Orientierung</b>	prozessorientiert	Zielorientiert
<b>Angst</b>	Verlust von Sympathie, Zugehörigkeit, Belastung der Beziehung	Verlust des Zieles, des Erfolges, der Orientierung, der Logik

verhandeln

Das Fremdinteresse löst entweder eine nachgiebige (Höflichkeit) oder eine abwehrende Bewegung (Ehrlichkeit) aus. Dem einen ist die Beziehung wichtiger, dem anderen die Zielerreichung. Wenn man erkannt hat, dass beides zusammen erreichbar ist, kann der höfliche Mensch offen und kraftvoll zu seinen Interessen stehen, der ehrliche Mensch kann sich den Interessen und den Bedürfnissen der anderen Person öffnen, ohne die Angst, seine eigenen Bedürfnisse zu verlieren.