

Kompasszeit

Sagen was ich will!

In den beiden letzten Beiträgen ging es darum [Nein zu sagen](#) oder [Dinge nicht zu tun oder durchzuhalten, die man nicht möchte](#). Etwas abzulehnen ist allerdings etwas ganz anderes als zu sagen, was ich will. Jemand anderem mitzuteilen, was ich gerade möchte, was ich brauche oder was nicht, das kann manchmal noch schwerer sein, als einfach Nein zu sagen.

Nach etwas zu fragen ist manchmal schwieriger als auf eine Frage zu antworten, weil die Frage mehr von mir verraten könnte als eine wohlüberlegte Antwort. Es verlangt außerdem noch **eigene Initiative**. Fragen geben etwas von uns preis. Das kann schwierig sein und ist gleichzeitig manchmal notwendig.

Wer kennt solche Situationen nicht?

- Sieht er denn nicht, dass es mir schlecht geht?
- Merkt sie nicht, dass ich gerade meine Ruhe haben will?
- Könnte sie mich nicht einfach in den Arm nehmen?
- Spürt er nicht, dass ich mich allein fühle?
- Merken die anderen nicht, dass ich überfordert bin?
- Könnte mir nicht jemand Hilfe anbieten?

Andere können nicht hellsehen

Die einfache Antwort auf all diese Fragen, die vermutlich jedem in der ein oder anderen Form schon mal durch den Kopf gegangen sind, lautet: **Nein!**

Sofern mein Gegenüber nicht im Laufe seines Lebens die Gabe der Gedanken- oder Gefühlsübertragung oder Hellseherei entwickelt hat, kann niemand wissen, wie ich mich gerade fühle und was ich gerne möchte. **Ich muss sagen, was ich will.**

Manchmal ist das schwierig zu akzeptieren, gerade wenn man sich wirklich schon lange kennt. Frei nach dem Motto: Wir sind jetzt 50 Jahre verheiratet, der weiß doch sicher, wie ich aussehe, wenn es mir nicht gut geht. Oft merken unsere Partner es tatsächlich, reagieren dann aber nicht wie gewünscht und wir sind enttäuscht.

Sagen, was ich will heißt dieser Enttäuschung keinen Raum zu geben. Heißt aber auch, den Mut zu haben sich gut um sich selbst zu kümmern. Und es heißt, sich im Zweifelsfall für das Zulassen der eigenen **Verletzlichkeit** zu entscheiden.



Kompasszeit

Falsche Ideale

Es kann schwierig sein nach den Dingen zu fragen, die ich gerade brauche. Das gilt sowohl in der Partnerschaft, in Freundschaften oder in Familien. Ebenfalls schwierig ist es auch am Arbeitsplatz. Zugeben, dass man etwas nicht schafft und Hilfe braucht? Dass man überfordert ist? Oder, dass man ein Problem nicht allein lösen kann? Das ist alles andere als einfach in unserer Leistungsgesellschaft, in der Unabhängigkeit, Eigenverantwortung und die sogenannte „Hands-On-Mentalität“ die erstrebenswerten Ideale sind. In der Fehler auch lieber vertuscht als offen gearbeitet werden. Niemand will den Kunden, den Arbeitsplatz oder das Ansehen verlieren. Lieber verlieren wir die Fähigkeit uns zu schützen: vor Burn-Out und psychischen oder körperlichen Erkrankungen.

*Mögliche Gründe nicht zu sagen,
was man will:*

- *Ich möchte andere nicht um Hilfe bitten und abhängig sein*
- *Ich möchte nicht für egoistisch gehalten werden*
- *Ich traue mich nicht*
- *Mein Wunsch kann mir eh keiner erfüllen*
- *Ich erwarte, dass man meine Wünsche bereits kennt*
- *Ich will meine Wünsche nicht wiederholt äußern*
- *Ich möchte mein Gegenüber nicht in Verlegenheit bringen*
- *Ich habe Angst für schwach gehalten zu werden*

Folgen des Schweigens

Aber auch in Partnerschaften kann das Äußern von Wünschen oder Bedürfnissen eine Überwindung sein. Bin ich der gewohnheitsmäßige „Fels in der Brandung“, dann ist es vielleicht schwer zuzugeben, dass der Fels auch mal aufgefangen werden möchte, weil er gerade untergeht. Gerade, wenn mit dem Äußern von Bedürfnissen das Raustreten aus gewohnten Rollenmustern verbunden ist, braucht es **Mut**.

Die Folgen des Schweigens sind oft Unzufriedenheit, Enttäuschung oder Frust, vor allem in Beziehungen. Warum hörst Du mich nicht? Warum siehst Du mich nicht? – die Antwort lautet viel zu oft: weil wir nichts sagen oder fragen und uns nicht zeigen. Nicht mit dem, was wir wirklich wollen oder wie wir uns wirklich fühlen.

Ich spreche aus eigener Erfahrung. Aus beinahe jahrelanger Unzufriedenheit mit meiner Beziehung. Meine Partnerin reagierte falsch, tat Falsches, sagte Falsches. Aber ich machte es ihr auch nicht leichter. Statt anzufangen zu sagen, was ich möchte und brauchte – und zwar im jeweiligen Moment und nicht in irgendeiner Generalitätsdebatte (also nicht: „du bist immer so unaufmerksam“ oder etwas in der Art...)



Kompasszeit

Sagen, was ich will - in Partnerschaften

Manches ist in einer Beziehung gar nicht so leicht auszusprechen. Was mir beispielsweise mit am schwersten viel zu sagen war u.a. „Ich brauche Zeit für mich, ich möchte allein sein“. Ich wollte meiner Partnerin nicht vor den Kopf stoßen, wollte nicht abweisend sein. Und war gleichzeitig dann oft so genervt und schlecht gelaunt, dass das Nicht-Kommunizieren meines Bedürfnisses einen viel negativeren Effekt hatte als das Kommunizieren.

Das ist auch die wichtigste Erkenntnis, sowohl im Arbeitsleben als auch in privaten Beziehungen: es wird nichts besser dadurch, dass ich nicht sage, was ich will oder brauche. Und wenn doch, dann ist es ein großer Zufall, auf dessen Wiederholung wir lange warten können.

Heute sage ich, wenn ich Zeit für mich brauche. Und meine Partnerin, weiß, dass das rein gar nichts mit ihr zu tun hat, sondern nur mit mir. Ich bekomme was ich brauche und bin ein entspannterer Mensch. Sagen, was ich will - nicht darauf zu hoffen, dass ich „gelesen“ werde und nicht auf den Zufall zu warten – bringt in den meisten Fällen ein positives Ergebnis.

Tipps: Wie sage ich, was ich will

- *Möglichst klar formulieren, mit Ich-Sätzen (Ich möchte..., Ich will..., Ich fühle mich..., Ich brauche...)*
- *Keine Vorwürfe, sie führen meist zu Streit (Du machst..., Wieso kannst du nicht?..., Sei doch einfach mal...)*
 - *Ruhig auch sagen, dass es schwierig ist, um etwas zu bitten.*
- *Sich in das Gegenüber hinein fühlen, Ablehnungen akzeptieren (auf den eigenen Mut konzentrieren und stolz sein, nicht darauf, dass es nicht geklappt hat)*



Kompasszeit

Bedürfnisse aussprechen bringt Klarheit

Dafür gibt es mehr als dieses eine Beispiel. Ich kann ebenso aus eigener Erfahrung sagen: es wird leichter, je öfter man es praktiziert. Und es macht es ebenfalls einfacher, wenn man auf der Gegenseite steht. Wenn ich nicht Mutmaßungen darüber anstellen muss, „was denn jetzt schon wieder los ist“. Wann immer mir Menschen klar sagen, was sie brauchen oder wollen, kann ich ebenso klar und angemessen darauf reagieren. Was damit auch automatisch aufhört ist die nagende Stimme, die mich im Inneren fragt: „hab ich grad was Falsches gesagt?“ oder „hab ich grad was Falsches getan?“.

Sätze wie „Ich bin so traurig und könnte eine Umarmung brauchen“ lassen keinen Raum für Zweifel. Genauso wenig Sätze wie „Ich finde es schön, dass Du anrufst, aber ich bin sehr müde und ich habe gerade gar keine Lust zu reden. Bitte lass uns morgen telefonieren“. Wird man von ihnen verletzt oder verunsichert? Nein, im Gegenteil, sie sind einfacher zu handhaben als das Gefühl, dass ich gespiegelt bekomme, wenn ich jemanden störe.

Wenn ich sage, was ich will, schaffe ich damit Klarheit. Für mich und für andere. Ich Sorge damit für mich und übernehme Verantwortung für mich. Und gehe gleichzeitig auch sorgsam mit Anderen um, denn ich lasse sie nicht raten, nicht zweifeln, vermeide Missverständnisse und verunsichere sie nicht.

Diesen Text findest Du bei Kompasszeit unter: <https://kompasszeit.de/sagen-was-ich-will>



© Copyright – Alle Texte sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung bleiben vorbehalten. [Kompasszeit.de, 2020]