

„Ich kann mit Dir reden, auch wenn ich verärgert bin!“

Unangenehme Gefühle offen ansprechen mit Hilfe eines inneren Dialogs

Im Kontakt mit anderen Menschen – ob in der Partnerschaft, einer Freundschaft, innerhalb der Familie oder am Arbeitsplatz – können Situationen auftreten, in denen man sich ärgert oder eine Enttäuschung erlebt.

Der Artikel möchte Mut machen, sich mit seinen Gefühlen dem anderen gegenüber zu öffnen und wie man sich mit Hilfe eines inneren Dialogs, sich auf ein solches Gespräch gut vorbereiten kann.

Man ärgert sich vielleicht über den Partner, der joggen geht, obwohl verabredet war, „endlich mal wieder“ gemeinsam auszugehen. Die Reaktion der Mutter war enttäuschend, als sie das Geschenk der Schwester „in den höchsten Tönen“ lobte und das eigene Geschenk achtlos zur Seite legte. Man ist sehr ärgerlich, weil die beste Freundin die Kinoverabredung schon wieder absagt. Man war vielleicht über die Bemerkung einer Kollegin irritiert und verunsichert.

In und nach einer solchen Situation fällt es nicht immer leicht, mit dem Partner, der Mutter, der Freundin oder Kollegin offen über die verletzten Gefühle zu sprechen.

Was macht es schwer, unangenehme Gefühle offen anzusprechen?

Die Gründe liegen einmal in der Wirkung von unangenehmen Gefühlen und zum anderen in der möglichen Schwierigkeit, sie anzusprechen.

Zum ersten sind Ärger, Enttäuschung oder Traurigkeit unangenehme Gefühle, die schmerzen und sehr belastend sein können. Da liegt es nahe, sich zu fragen: „Will ich den Ärger wirklich noch mehr an mich heran lassen oder will ich meine Traurigkeit spüren?“

Man ist nach der Situation vielleicht so verärgert und enttäuscht, dass man dem anderen erst mal nicht begegnen will. Vielleicht hat man auch die Sorge, in einem klärenden Gespräch noch weiter verletzt zu werden und sich der Situation nicht gewachsen zu fühlen. Das kann

dazu führen, dass man sich zurückzieht und auf eine Rückmeldung des Gefühls verzichtet.

Mit seinen unangenehmen Gefühlen zeigt man sich vielleicht auch nicht gerne, weil sie schambesetzt sind. Man fragt sich: „Ist mein Ärger angemessen?“ „Hat der andere nicht Recht?“ „Halten mich die anderen für zu empfindlich?“

Man könnte auch die Sorge haben, sich selbst oder der Beziehung zu schaden, wenn man die Verärgerung offen anspricht.

Man vermeidet dann eher eine Auseinandersetzung aus Sorge vor einer negativen Reaktion.

Ein weiterer Grund könnte sein, dass das eigentliche Gefühl noch gar nicht benennbar ist und man nur denkt: „In dem Gespräch eben ist irgendetwas Merkwürdiges passiert, das mich unangenehm berührt oder irritiert. Ich kann es aber noch nicht einordnen.“

Manche Gefühle spürt man mit Verzögerung und man fragt sich: „Kann ich jetzt noch darauf zurückkommen? Das ist doch schon so lange her.“

Wenn man die Gefühle ansprechen will, kommt das „Wie“ ins Spiel.

Wenn heftiger Ärger entstanden ist, neigt man dazu, dem Gegenüber Vorwürfe und Anklagen entgegen zu bringen, die wiederum Rückangriff oder Rechtfertigung auslösen. Ein solches Gespräch endet dann eher im Streit. Oder man ist irritiert und noch unsicher und die Rückmeldung kommt beim anderen eher indirekt oder missverständlich an.

Unangenehme Gefühle brauchen Aufmerksamkeit

In jedem Fall ist es sinnvoll, unangenehme Gefühle wie Ärger oder Enttäuschung ernst zu nehmen, denn sie sind wertvoll und berechtigt. Durch diese Gefühle spürt man, dass für einen etwas nicht in Ordnung ist, wo die eigenen Grenzen liegen und welche Vorstellungen und Bedürfnisse man hat.

Gefühle, die nicht angesprochen und möglicherweise verdrängt werden, wirken unbewusst weiter. Das kann dazu führen, dass andere den Ärger ungerechterweise abbekommen oder man selbst ein Stück bitter wird von diesem Ärger. Die Verletzung kann damit auch nicht losgelassen werden.

Zudem weiß das Gegenüber vielleicht gar nichts über die Wirkung einer verärgerten Bemerkung. Im gemeinsamen Kontakt kann dadurch eine Befangenheit entstehen, weil Unausgesprochenes zwischen den Beteiligten steht. In der Zuspitzung kann ein Kontakt auch ganz abbrechen, weil der andere sich auch irritiert zurückzieht. Grenzen werden vielleicht weiter überschritten, weil man selbst keine Grenzen formuliert. Auch Bedürfnisse werden vielleicht nicht erfüllt, weil der andere nicht darum weiß.

Daraus kann sich ein anhaltender Beziehungskonflikt entwickeln.

Es könnte sich lohnen, ein klärendes Gespräch zu suchen, damit beide Gesprächspartner besser verstehen, was geschehen ist und eine Veränderung herbeiführen können. Das Gespräch kann zeitnah stattfinden, aber auch später. Es ist eigentlich nie zu spät, auf eine Verletzung zu reagieren.

Mit einem inneren Dialog kann es gelingen, sich auf ein offenes und klärendes Gespräch vorzubereiten. Mit Hilfe von Fragen wird in einer Selbstreflexion die Situation genau beleuchtet. Verhalten, Gefühle, Empfindungen und Bedürfnisse bekommen darin Platz.

Der innere Dialog

Mit den nachfolgenden Fragen¹ kann man mit sich einen wertschätzenden Dialog führen.

Die beschriebene Situation und die Antworten stehen nur für ein Beispiel und dienen der Verdeutlichung. Viele andere Antworten wären möglich, weil Erleben und Gefühle individuell sind.

In welcher konkreten Situation habe ich ein ungutes Gefühl erlebt?

Gestern Abend hat meine Freundin ganz kurzfristig zum dritten Mal unseren gemeinsamen Kinoabend abgesagt, weil sie sich lieber mit einer früheren Kollegin treffen wollte.

¹ Vgl. Selbstreflexions-Bogen aus dem KEK-Manual, Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie e.V., München

Wie habe ich mich verhalten?

Ich habe mich darüber beschwert, dass sie mich schon wieder versetzt und ihr vorgeworfen, dass sie unzuverlässig ist und nie Verabredungen einhält. Nachdem sie gesagt hat, ich soll nicht so empfindlich sein, habe ich aufgelegt.

Was fühle ich, wenn ich an die Situation denke?

Ich bin ärgerlich und enttäuscht – vielleicht auch ein wenig eifersüchtig. Ich fühle mich nicht ernst genommen durch ihre Art, mit unseren Verabredungen umzugehen. Fast schäme ich mich, weil sie so mit mir umgeht.

Welche Gedanken, Bilder oder Vorstellungen gehen mir durch den Kopf?

Sie lässt mich einfach sitzen. Ich sehe die beiden vor mir, wie sie intensiv ins Gespräch vertieft sind. Meine Freundin ist unzuverlässig. Sie verfügt über meine Zeit. Jetzt passiert mir das schon wieder mit ihr.

Welche körperlichen Empfindungen stellen sich ein?

Ich war angespannt und spürte einen starken Druck im Magen. Mir kamen die Tränen.

Was hat mein Gegenüber konkret getan oder gesagt und wie waren Tonfall und Gesichtsausdruck?

Meine Freundin hat um kurz vor acht Uhr unsere gemeinsame Kinoverabredung telefonisch abgesagt, weil sie sich mit der früheren Kollegin treffen wollte. Sie hat das kurz angebunden und eher genervt gesagt, mit der Bemerkung, sie muss jetzt sofort Schluss machen, weil die Kollegin schon wartet. Auf meine Enttäuschung und meine Vorwürfe ist sie nicht eingegangen, sondern hat mich als empfindlich bezeichnet.

Was hätte ich mir gewünscht?

Ich hätte mir gewünscht, dass sie unsere Verabredung eingehalten hätte, weil ich ihr wichtig bin. Ich hätte mir gewünscht, dass sie mich früher anruft, damit ich mich darauf einstellen kann. Und dass sie mir erzählt hätte, warum ihr das Treffen mit der Kollegin so wichtig ist. Dann hätte ich ihre Entscheidung mehr nachvollziehen können.

Vorteile des inneren Dialogs

Die Beschäftigung mit den Fragen bietet die Chance herauszufinden, was genau als ärgerlich, traurig oder enttäuschend erlebt wurde und worin der eigentliche Konflikt besteht.

Durch die gedankliche Auseinandersetzung mit der belastenden Situation kann es zu nachhaltigen Veränderungen kommen. Der Puls geht runter, Verstand und Gefühle können in Einklang kommen. Es entsteht die Möglichkeit, von dem belastenden Erleben Abstand zu gewinnen, ohne die verletzten Gefühle zu bagatellisieren oder gar zu verneinen. Durch diesen Abstand kann das spätere Gespräch sachlich und doch emotional verlaufen.

Mittels der Formulierung eines Wunsches bekommen erstens die eigenen Bedürfnisse Raum und zum zweiten wird dadurch eine Veränderungsmöglichkeit geschaffen. Man bleibt nicht mehr nur in der Verletzung, sondern sucht nach einer Lösung.

Wenn das Bedürfnis als Wunsch formuliert wird: „Ich hätte gerne...“ statt einer Forderung: „Du musst...“ erhält der Gesprächspartner eine Wahl. Er kann dem Wunsch zustimmen oder möglicherweise einen anderen Vorschlag machen.

Wenn Grenzen eindeutig überschritten werden, ist es legitim, ein Bedürfnis als Erwartung zu formulieren.

Durch die Reflexion kann die Erwartung an die Beziehung klarer werden und durch die Analyse des eigenen Verhaltens wird möglicherweise auch der eigene Anteil an dem schwierigen Verlauf des Gesprächs und dem Konflikt erkennbar.

Je besser man sich selbst kennenlernt, umso größer ist die Chance, sich in einem Gespräch so offen zu zeigen, dass es zu einem fairen Gespräch kommen kann. Auch wie und was der andere über die Situation denkt und fühlt, kann Raum finden. Das heißt der andere bekommt eine Chance, das Gesagte nachzuvollziehen und mehr zu verstehen, statt sich zu verteidigen oder selbst anzugreifen.

Damit der Gesprächspartner die Rückmeldung – die ja auch ihn mit seinem Tun und Handeln als Person betrifft – gut annehmen kann, sind folgende Kommunikationsregeln ganz hilfreich.

Kommunikationsregeln für ein offenes Gespräch

Für das Gespräch sind **ICH-Sätze** hilfreich wie zum Beispiel: „Das war für mich eine schwierige Situation, als Du abgesagt hast“. Dadurch werden Aussagen persönlich. Du-Sätze wie zum Beispiel: „Du bist unzuverlässig!“, wirken anklagend und werfen dem anderen Schuld und Versagen vor. Der andere wird für das eigene Erleben alleine verantwortlich gemacht. Deshalb führen angreifende Du-Botschaften eher zu Gegenangriffen oder zur Rechtfertigung.

Ein solches Gespräch kann in einen Streit münden. Das verletzte Gefühl und der eigentliche Konflikt bekommen keinen Raum.

Eine **konkrete Situation** anzusprechen wie: „Letzte Woche Montag, als Du unsere Kinoverabredung abgesagt hast...“ dient der Orientierung des anderen. Die Chance wird größer, dass diese eine Situation ausführlich besprochen werden kann. Werden mehrere Anlässe angesprochen, kommt es eher zur Verwirrung und zum Widerspruch. Das Gegenüber steigt vielleicht überfordert oder genervt aus.

Durch die Beschreibung eines **konkreten Verhaltens** vermeidet man die Zuschreibung negativer Grundeigenschaften wie zum Beispiel „unzuverlässig“. In der Verhaltensbeschreibung stecken keine Vorwürfe. Das kann Vertrauen und ein offenes Zuhören beim Gegenüber fördern.

Ratsam ist es, nur **bei einem Thema zu bleiben**; das eigentliche Anliegen kann sonst verlorengehen.

Sich selbst öffnen und beschreiben, was in einem vorgeht, wie zum Beispiel: „Ich war so ärgerlich oder das hat mich richtig traurig gemacht“, hilft Anklagen und Vorwürfe zu vermeiden.

Es geht darum, in einen Dialog zu kommen, in dem Ärger, Enttäuschung oder Trauer aus- und angesprochen werden können und das Gegenüber die Rückmeldung annehmen kann im Sinne einer Lösung.

Schlussbemerkungen

Trotz aller Mühen und Vorbereitungen kann es sein, dass eine Klärung nicht möglich ist. Das kann ganz verschiedene Gründe haben. Vielleicht steht die Freundin für ein klärendes Gespräch nicht zur Verfügung oder sie fühlt sich angegriffen trotz Anwendung der Gesprächsregeln und dem Verzicht auf Vorwürfe. Oder man gerät zum Beispiel in der Partnerschaft in sich wiederholende Streit-situationen, die ohne Lösung bleiben.

Manchmal ist ein Gespräch vielleicht auch nicht ratsam, weil tatsächlich neue Verletzungen entstehen können. Vielleicht fühlt man sich aus den verschiedensten Gründen nicht sicher genug für eine Aussprache. Die erlebten Verletzungen sind manchmal auch so tief, dass man sie alleine nicht verarbeiten kann.

Hier bietet die Beratungsstelle weiterführende Hilfe an in Form von Einzel- oder Paargesprächen direkt vor Ort oder mittels Onlineberatung.

Die Arbeit mit dem inneren Dialog und die Kommunikationsregeln sind Elemente aus dem KEK-Training. Dieses Training vermittelt Kommunikations- und Problemlösefertigkeiten für Paare.

Das KEK-Training wurde entwickelt von Dr. Joachim Engl und Dr. Franz Thurmaier vom Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie e.V. München. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.epl-kek.de und www.institutkom.de

Birgit Britz

