

INA RUDOLPH

unverstellt

Wie du ehrlich sein
kannst, ohne andere
zu verlieren (auch
dich selbst nicht)

Ich danke allen, die mir vor Jahren deutlich
gezeigt haben, dass ich sie verlieren werde,
wenn ich fortfahre, auf so eine ungehobelte
Weise ehrlich zu sein. Das war oft schmerhaft,
und nur weil es so schmerhaft war,
habe ich daraus gelernt.



INHALT

- 6 Einleitung
- 8 **Mein Vater monologisiert**
Glaubenssatz: »Mein Problem liegt im Verhalten der anderen Person.«
- 18 **Raus aus der Alltagskruste – oberflächliche Gespräche – die Alltagskruste**
Glaubenssatz: »Ständiges Ehrlichsein stört den Fluss in der Beziehung.«
- 29 **Der Raum zwischen Reiz und Reaktion**
Glaubenssatz: »Es geht mit mir durch.«
- 42 **Frauen sagen, dass Männer nicht hören, was sie sagen**
Glaubenssatz: »Stimmigkeit ist Luxus.«
- 50 **Weihnachten**
Glaubenssatz: »Ich muss mich zurücknehmen.«
- 61 **Patrizia entdeckt ihr gutes Recht**
Glaubenssatz: »Ich muss alles richtig machen.«
- 71 **Die drei Angelegenheiten**
Glaubenssatz: »Ich muss herausfinden, was andere mögen.«
- 83 **NEIN sagen**
Glaubenssatz: »Ich muss unkompliziert sein.«
- 95 **Anna findet freundliche Aussagen und ihr NEIN**
Glaubenssatz: »Die Bedürfnisse der anderen gehen vor.«
- 107 **Mit Berührungen ehrlich sein**
Glaubenssatz: »Über Sex spricht man nicht.«
- 114 **Ich weiß es nicht, ich vermute und interpretiere**
Glaubenssatz: »Wissen macht klug.«
- 123 **Nicht nur mit Belastendem ehrlich sein**
Glaubenssatz: »Das Freundliche ist doch selbstverständlich.«
- 133 **Es ist möglich, freundlich UND klar zu sein!**
Glaubenssatz: »Ich muss die andere Person schonen.«
- 145 **Wie du ehrlich sein kannst, ohne andere zu verlieren – auch dich selber nicht**
Glaubenssatz: »Ich brauche die Bestätigung durch andere.«
- 154 **Wann lohnt es sich, mit sich selbst und anderen ehrlich zu sein?**
Glaubenssatz: »Ich muss um jeden Preis ehrlich sein.«
- 168 **Welche weitreichenden Folgen es hat, mit sich selbst und anderen NICHT ehrlich zu sein**
Glaubenssatz: »Die Intelligenz des Lebens ist gegen mich.«
- 182 **Was dahintersteckt**
Was Glaubenssätze sind – und warum sie unser Leben so stark beeinflussen
- 185 Was ist »The Work«?
- 191 **Fragen, die ehrliche Gespräche möglich machen**
- 199 **Ideen für festgefahren Situationen**
Was du tun kannst, wenn du durch Ehrlichkeit doch mal jemanden verloren hast
- 205 Nachwort



EINLEITUNG

Wie lange willst du dich noch verbiegen, bis dein Körper nicht mehr mitmacht? Wie oft noch runterschlucken, bis dein Magen rebelliert? Wie oft noch zu etwas Ja sagen, obgleich du Nein meinst? Bis die Nerven blank liegen? Studien zeigen: Wer sich versteckt, zahlt mit Verspannung, Erschöpfung, Schmerzen, Stress und psychischen Belastungen. Und wofür? Ehrlichkeit ist kein Risiko – sie ist deine Rettung. Sie macht dich frei, klar, gesund und kann dich auf einer tiefen Ebene entspannen. Dein Nervensystem schaltet von Alarm auf Vertrauen, dein Körper kann aufatmen.

Glaubst du nicht? Musst du auch nicht. Mit diesem Buch lade ich dich ein, es für dich selbst zu testen.

Menschen wollen vor allem eines: Sie wollen sich wohlfühlen. Viele Menschen versuchen deshalb, das Außen so zu gestalten, dass es ihren Wünschen und Bedürfnissen entspricht. Wer das eine Weile gemacht hat, wird gemerkt haben: Damit wird man nicht fertig. Also gelangen Menschen zu Lebenshilfemethoden oder zur Spiritualität.

So wie ich. Ich war erstaunt, wie anders sich hier alles verhält. Plötzlich ging es mehr darum, in mir zu justieren, statt außerhalb von mir. Als ich mich vom Herumbasteln am Außen abwandte und meinem Inneren zu, wurde ich bereiter, meinen Anteil an einem Konflikt zu finden. Und statt andere Menschen und Situationen ändern zu wollen, schaute ich nun zu mir und sprach von mir. Ich lernte, mich anderen zu zeigen, mit dem, was in mir vor sich ging. Mit all meinen Ecken und Kanten. Ich hörte damit auf, mich passend zu machen. Bis ich vollkommen UNVERSTELLT war. Plötzlich geschah das, was viele Menschen sich sehnlichst wünschen. Ich wurde gesehen. Nicht, weil andere meinen Forderungen danach endlich nachgegeben hatten, sondern weil ich es ermöglichte.

Will ich mich wohlfühlen, will ich mich auch entspannen können. In Zeiten, wo ich mich noch versteckt und angepasst habe, witterte ich permanent Gefahr, andere könnten schlecht über mich denken, mich ausgrenzen und ich könnte sie verlieren. Und in Gefahr kann ich mich nicht sicher fühlen und nicht entspannen. Unmöglich.

Wie du vielleicht auch, habe ich bereits sehr früh damit angefangen, mich zu verstehen, anzupassen oder gar zu lügen. Damit meine Eltern mich liebhaben, ich kein Fernsehverbot oder Stubearrest bekomme, die Lehrer mir gute Noten geben und damit in diesem Leben »etwas aus mir wird«. Stelle ich diese gelernten Muster nicht irgendwann infrage, schleppe ich – wie viele andere auch – solche alten Wunden und Glaubenssätze mit mir herum, die diese Zwickmühle aufrechterhalten. Viele glauben als Erwachsene immer noch, dass sie nicht richtig sind, so wie sie sind. Sie glauben, sie müssten irgendwie anders sein, und verletzen sich mit solchen Glaubenssätzen immer wieder aufs Neue.

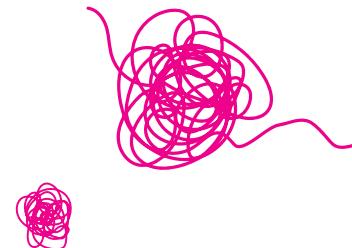
Vor einigen Jahren habe ich deutlich gespürt, dass ich mein Leben nicht länger in dieser Zwickmühle verbringen kann, und habe mich aufgemacht zu ergründen, wie ich UNVERSTELLT sein kann und dabei nicht ständig Gefahr laufe, Menschen oder Dinge zu verlieren, die mir wichtig sind. Zusätzlich konnte ich noch eine Menge der alten, überholten Glaubenssätze auflösen und damit die alten Kindheitswunden heilen, bei denen das ganze Manöver begonnen hatte. Die beste Methode, die ich kenne, um belastende Glaubenssätze zu finden und aufzulösen, ist »The Work« von Byron Katie. Weil sie so hilfreich ist, verweise ich immer wieder darauf, und am Ende des Buches findest du eine Anleitung zu ihrer Anwendung.

Ich teile hier meine Erfahrungen mit dir, wie ich unverstellt ich selbst sein kann, mich nicht mehr verlieren muss und andere auch nicht.



Einleitung

Einleitung



MEIN VATER MONOLOGISIERT

Glaubenssatz:
*Mein Problem liegt im Verhalten
der anderen Person.*

Mein Vater ist ein kluger Mann. Schon früh habe ich ihn dafür bewundert, dass er sich aus ärmlichen und bildungsfernen Verhältnissen aus eigener Kraft herauslösen konnte und seinen selbst gewählten Weg ging. Er wollte einen Studienplatz und er hat ihn bekommen, obgleich ihm keiner zustand. Oft dachte ich, wie ähnlich wir uns sind. Und wenn er von seinen Lausbubenstreichen in jungen Jahren erzählte, liebte ich das verschmitzte Lächeln auf seinem Gesicht und dachte, er müsste mich eigentlich verstehen.

Nun ist mein Vater achtzig geworden. Diese Zahl setzt ein Achtungszeichen und lässt mich sein Dasein nicht mehr als selbstverständlich betrachten. In der Endlichkeit wird es kostbarer. Fragen tauchen auf: Was möchte ich noch von ihm wissen, was davon möchte er

beantworten, und könnte es sein, dass ich ihn anders sehe, wenn ich mehr von ihm weiß? Seit ich meinen Vater bewusst wahrgenommen habe, hatte ich den Eindruck, dass er gern erzählt. Einmal, in meinem jugendlichen Alter, saß er mit mir zwei Stunden in der Küche und schien begeistert über den Fortschritt an Technik, der zu dem Zeitpunkt möglich war. Zunächst fühlte ich mich geehrt, dass er mir diese Dinge erzählte, dass er nichts Wichtigeres zu tun hatte, nicht in seinem Arbeitszimmer verschwand. Ich fühlte mich wie seine Vertraute, plötzlich erwachsen. Dieser Höhenflug endete, noch bevor die zwei Stunden vorüber waren. Er redete, mal begeistert, mal sachlich, fragte mich nichts und schien auch von mir keine Fragen zu wollen. Wir waren nicht in einem Gespräch, nein – er sprach. Je länger er sprach, umso austauschbarer fühlte ich mich. Auf meinem Stuhl hätte ein Nachbar oder ein Kollege sitzen können.

Das Achtungszeichen an seinem achtzigsten Geburtstag hatte in meiner Schwester und mir etwas angerührt, und wir fragten ihn, ob er sich mit uns treffen wolle, um über sein Leben zu plaudern. Vielleicht auch tiefer zu tauchen als plaudern. Sicher gab es Details, die wir noch nicht gehört hatten. Wir vereinbarten ein Frühstück in einem Berliner Café. Der Tag rückte näher, wurde realer und beim Gedanken daran bemerkte ich ein mulmiges Gefühl. Wo war denn die Freude geblieben, die in mir gewesen war, als wir uns für dieses Gespräch verabredet hatten? Mir fielen Situationen ein, auch welche, die weit zurückreichten. Ich wohnte noch in Pankow, hatte noch kein Kind und arbeitete als Schauspielerin. Er wollte mich dort besuchen, auf einen Kaffee vorbeikommen. Auch da erinnere ich mich an eine Vorfreude auf seinen Besuch. War es nicht aufmerksam von ihm, mal vorbeizuschauen? Bedeutete es nicht, dass er sich dafür interessierte, wie ich mein Leben führe, wie ich wohne und was mir wichtig ist, seit ich von seinem Kind zu einer Frau herangewachsen bin? Er kam in

die Wohnung, setzte sich, ich machte Kaffee. Dann erzählte er. Von seiner Arbeit, und mir war, als wäre sie zeit seines Lebens das Wichtigste gewesen. Er sprach von Menschen, denen ich früher mal kurz begegnet war und an die ich mich nicht erinnern konnte. Er führte Dinge aus, die er klar erkannt hatte, während andere noch im Nebel tappten. Als er keinen weiteren Kaffee mehr wollte und auch nichts anderes mehr, stand er auf, sagte noch, wie schön es war, mal zu plaudern, und ging. Als ich die Wohnungstür hinter ihm schloss, dachte ich: Das muss ihm doch auffallen. Das kann er doch so nicht wollen. Ich fühlte mich leer. Ich dachte, weil er das so macht, fühle ich mich so. Heute könnte ich fragen, ob das wahr ist, aber damals wusste ich noch nichts von Glaubenssätzen und wie man sie überprüft.

Zwei Tage vor unserer Frühstücksverabredung stand es glasklar vor mir: Wir haben ihn selbst gebeten, dass er etwas aus seinem Leben erzählen möge. Also wird es so laufen, dass er erzählt und wir zuhören. Na gut, dachte ich, so haben wir es vereinbart. Beim letzten Gespräch mit ihm hatte ich mich bereits vorgewagt, ihm offenbart, dass es mir schwerfällt, lange zuzuhören. Ihm das zu sagen, hatte mich Mut gekostet. Dann kam die Überraschung. Es war ihm bewusst. »Ja«, sagte er, »ich rede manchmal etwas lange – das musst du mir dann einfach sagen!« Gedacht habe ich: Ja, Mensch, wenn du das schon weißt – kannst du dann nicht selbst darauf achten? Gesagt hab ich: »Hm, ja, okay.«

Am Morgen unseres Treffens war ich verstimmt. Ich wollte mich auf das gemeinsame Frühstück freuen, freute mich aber nicht. Ich atmete tief ein und aus, während ich in die Straßenbahn stieg, das half. Ich war freundlich zu mir und auch das half. Nach dem Aussteigen hatte ich noch ein paar Schritte zu gehen. Die hohe Glastür des Cafés war schon zu sehen, und je weiter ich ging, umso näher rückte unsere Begegnung. Ein paar Schritte und noch ein paar. Das anstehende Frühstück erschien mir wie eine schwere Aufgabe, die ich zu lösen hatte,

ohne die geringste Ahnung davon zu haben. Geschichten überfluteten mich, waren nicht zu stoppen. Ich versuchte es gar nicht. Ich wusste durchaus, dass es auch Treffen mit ihm gegeben hatte, die anders gelaufen waren. Nach denen ich mich beschwingt von ihm hatte verabschieden können, in denen wir beide voneinander etwas erfahren hatten. Ich wusste, dass unsere Treffen nicht *immer* so einseitig verliefen. Es war mir klar, besaß dennoch kein Gewicht, dass ich in die Waagschale hätte werfen können. Die Gedankenbrocken auf der anderen Seite der Waage waren bereits zu mächtig, wogen zu schwer.

Auf den letzten Schritten vor dem Café trat meine Schwester in mein Sichtfeld. Ich hatte nicht bemerkt, wie sie herangekommen war. Sie schaute mich an, legte den Kopf schief und fragte: »Alles okay?«

»Nee«, sagte ich und: »Kannst du mich bitte mal drücken?« Man sah es mir also an. Sie umarmte mich und sah auf die Uhr. »Was is'n los?«

»Wie spät ist es?« Zu spät kommen wollte ich jetzt nicht auch noch. Das konnte mein Vater gar nicht leiden.

»Zwei Minuten haben wir noch«, sagte meine Schwester und nickte mir auf eine Weise zu, die mir die Erlaubnis gab, frei von der Leber weg alles Nervige in die verbleibenden zwei Minuten zu packen.

»Ich krieg mich nicht ein«, sagte ich und das stimmte. »Ich bin heute so aufgebracht. Ich weiß nicht, wohin damit.«

Sie nahm meine Hand, drückte sie und sagte mir auf diese Weise, dass sie diese Gefühlsmischung kannte. Ich weiß nicht, was noch alles Platz in diesen zwei Minuten hatte, aber nun waren sie um. Wir nickten uns zu und ich griff nach der Stange an der Glastür, die Show musste beginnen. Und als die Tür aufging, ich das Café betrat und es kein Zurück mehr gab, wusste ich es plötzlich: Ich sage es ihm einfach. Noch wusste ich nicht, wie und was genau, dennoch fühlte es sich wie eine Lösung an. Wir bogen um die Ecke und da saß unser Vater bereits an einem Tisch, pünktlich. Ich konnte ihn anlächeln, ihn umarmen, in die Frühstückskarte schauen und einen Kaffee bestellen.

So, als hätte ich mich, wie vereinbart, auf dieses Frühstück gefreut. Wir plauderten uns warm über dies und das, bis der Plauderstoff versiegte, eine Pause entstand, meine Schwester die Hände in den Schoß legte und sagte: »Jaa ...«

Hier war mein Moment. Außer dem grundsätzlichen »Ich sag es ihm einfach« hatte ich nichts vorbereitet. Ich richtete mich auf, sah zu meinem Vater, zu meiner Schwester, und als hätte ich seit Jahren nichts anderes getan, als schwierige Unterhaltungen im Familienkreis zu moderieren, hob ich an: »Bevor wir loslegen, hab ich noch eine Bitte. Ich wünsche mir unsere Unterhaltung heute als ein Gespräch. Ich kann einfach nicht mehr lange am Stück zuhören.« Das stimmte alles. »Können wir es so machen, dass jeder von uns mal spricht? Ich weiß«, sagte ich zu meinem Vater, »wir haben uns hier getroffen, um etwas aus deinem Leben zu hören, und bei einem beachtlichen Teil deines Lebens waren wir ja auch dabei.« Ich musste lachen. Genial. Wo war dieser Schachzug denn hergekommen?

Die Kellnerin trat an den Tisch. Kaffee. Tee. Herrlich. In meinem Brustkorb brannte es und es war kein schmerzliches Brennen. Wir rührten in unseren Tassen, nahmen ein Schlückchen und ich setzte wieder an: »Geht das? Können wir das so machen?« Ich glaubte im Gesicht meiner Schwester ein erstauntes, fast neugieriges Lächeln zu erblicken. Mein Vater schien nachzudenken. Dann nickte er und sah zu uns auf: »Gut. Und wie machen wir das?« So, wie ich meinen Vater kannte, hätte er auch denken können: Woher soll ich denn wissen, wie lange Ina so zuhören kann?, und natürlich, das konnte er nicht wissen. Ich entschied mich, die Frage als eine Praktische anzusehen. »Wie wäre es«, fragte ich, »wenn ich meine Hand auf deine lege, wenn ich eine Pause gebrauchen könnte?« Ich saß neben ihm und meine Hand hatte es nicht weit bis zu seiner. Als müssten wir das proben, legte ich meine Hand sanft auf seine. So sanft, dass er versichert sein konnte, dass von ihr keine Gefahr ausging.

»So, was wollt ihr denn wissen?« Mein Vater griff nach seiner Teetasse und wartete auf Fragen. Ich gebe zu, dass der erste Teil unserer Unterhaltung nur in unzusammenhängenden Bruchstücken zu mir drang, so sehr war ich mit dem Verarbeiten meiner Eindrücke beschäftigt. Hier geschah etwas Großes, so viel war mir klar, und das eigentlich nebenbei.

Wir mussten ihm eine Frage gestellt haben und mein Vater erzählte. Aus der Sicherheitsdeckung unserer Vereinbarung fiel es mir leicht, ihn beim Reden zu betrachten. Seine Körperbewegungen waren mir vertraut, er schien aufzublühen, in eine Art Flow zu gelangen, sich wohlzufühlen. Manches war mir neu, dann kam eine Geschichte, die ich gut kannte. Mein Vater hob die Stimme, rutschte auf dem Cafestuhl nach vorn, gestikulierte, lachte. Gefühlt mussten zwanzig Minuten vergangen sein. Geprobt hatten wir die Szene ja bereits, nun kam die Vorstellung, genau betrachtet die Premiere. Meine Hand führte die eingeübte Bewegung aus und lag nun auf seiner. Mein Vater surfte auf der Welle seiner Geschichte, gab sich dem Schwung ganz hin und er sagte noch einige Worte, bis sein Blick zu seiner Hand hinunterging. Seine Augen suchten meine und dann verstand er. Das war das Zeichen. Unsere Verabredung. »Hm, ja«, sagte er gedeckt, blieb so sitzen und es war, als liefe sein Surfboard auf Sand. Kein Wind, keine Wellen. Was nun?, fragten seine Augen. Wie geht es hier weiter? Der Strand, an den er gespült worden war, war ihm unbekannt. Neuland. Er gab nicht vor, Herr der Lage zu sein. Er tat nicht so, als könnte er sich selbstverständlich überall auskennen. Ein warmer Strom stieg in mir auf, machte meine Wangen glühen, stieg bis hinter die Augen. Meine Finger schlüpften unter seine Handfläche und drückten seine Hand, diese große Vaterhand, wir hielten uns aneinander fest. Noch nie habe ich meinen Vater so geliebt wie in diesem Moment, in dem er nicht weiterwusste, ein paar Sekunden nur.

Dann war der Moment vorbei. Das Leben selbst hatte entschieden, dass nun wieder etwas anderes passieren sollte. Wir lehnten uns zurück, ich lachte. Vor Glück und Erleichterung. Nichts kann man festhalten, keinen einzigen Moment. Und würde man das versuchen, wäre dies sein sicherer Tod.

»Ich geh mal auf Toilette«, erschien mir einen natürlichen Übergang zurück auf bekanntes Terrain zu ermöglichen. Mir war danach, aufzustehen, ein paar Schritte zu gehen und dann frisch und neu an den Tisch zurückzukehren.

Wir saßen noch eine Weile dort, vertilgten Rührei, Avocado, Brötchen und Kaffee, bis nichts mehr reinpasste. Nach der gelungenen Premiere gab es eine zweite Vorstellung, eine dritte und weitere, die sich so selbstverständlich anfühlten, als hätten wir dieses Ritual schon immer gehabt. Dann war es Zeit, sich zu verabschieden. Vor dem Café umarmten wir uns, die beiden hatten denselben Weg, ich schaute ihnen nach. Bevor sie um die Ecke bogen, drehten sie sich noch mal um. Ich winkte, dann waren sie weg.

Da stand ich nun, auf der Straße, der Wind ging durch meine Haare, eine Straßenbahn fuhr vorbei. Ich stand da, ging nicht weiter, setzte keinen Fuß vor den anderen, hatte kein wichtiges Ziel. Was wichtig war, war heute passiert. Ich schlug die Hände vor mein Gesicht. Ich musste fünfzig werden, um zu verstehen, dass das Gegenteil meines Gedankens wahrer ist. Er musste es nicht selbst wissen, es nicht selbst verstehen, es nicht blicken, sein Verhalten nicht ändern. Wie sollte er auch, wenn ich ihm keinen Hinweis gab, nicht ehrlich mit ihm war?

Mir fiel ein, was ein Freund mir einmal sagte: Wenn du denkst, du bist erleuchtet, fahr mal nach Hause und besuche deine Eltern! So wahr. Bei den Eltern greifen alle früh gelernten Muster, und selbst im erwachsenen Alter und nach vielen aufgeräumten Glaubensmustern hatte ich oft blutleer mit meinem Vater am Tisch gesessen und ihn

erzählen lassen. Mich wieder wie ein Kind gefühlt, das beim Essen den Ellenbogen vom Tisch nehmen muss, gefragt wird, ob es sich auch ordentlich den Hals gewaschen hat, und das still zu sein hat, wenn Erwachsene sprechen.

Heute, und ohne einen Gedanken überprüft zu haben, wurde mir klar: Mein Problem lag nicht im Verhalten der anderen Person. Da lag es noch nie.

MEINE ERKENNTNISSE

Bereits der vage Entschluss, dass ich es meinem Vater einfach sage, hat mich erleichtert, befreit und die Energie bereitgestellt, die ich brauchte, um das Ehrlichsein nicht ein weiteres Mal aufzuschieben. Ich musste noch keinen genauen Plan haben, was ich sage und wie. Ich habe nicht von mir verlangt, mich zusammenzureißen, zu verstellen oder so tun, als würde ich unglaublich gern zwei Stunden am Stück zuhören.

Ich nehme die Schwierigkeit zu mir und sage ganz offen, was ich nicht kann und was mir schwerfällt. »Ich kann nicht mehr so lange zuhören« ist auch wahr. Anstatt verbal mit dem Finger auf meinen Vater zu zeigen: »Du redest immer so lange, merkst du das nicht? Das machst du schon ewig so und kriegst gar nicht mit, wie uns das stresst.« Hätte ich unsere Unterhaltung mit so einer vorwurfsvollen Ehrlichkeit eröffnet, hätte ich meinen Vater vor den Kopf gestoßen. Ob er dann noch so offen für meinen Vorschlag gewesen wäre?

Glaube ich, dass mein Problem im Verhalten der anderen Person liegt, kann es sein, dass ich mich vom anderen abhängig fühle.

Wie an einem unsichtbaren Faden hänge ich an dem anderen Menschen, und wenn er beleidigend ist, muss ich beleidigt sein. Greift er mich an, muss ich zurückschlagen. Ist er freundlich, kann ich aufatmen.

Kann ich denn sicher wissen, dass mein Problem im Verhalten der anderen Person liegt? Wäre es nicht schlau, mal zu schauen, was ich selbst tun kann? »The Work« gibt uns unter anderem die Gelegenheit, stressige Glaubenssätze in ihre Gegenteile zu kehren und die sogenannten »Umkehrungen« in Betracht zu ziehen. Diese Umkehrungen können ein echter Augenöffner sein und blinde Flecken sichtbar machen.

Ein mögliches Gegenteil meines Glaubensatzes lautet: *Das Problem liegt in meinem eigenen Verhalten*. Aber Achtung: Die Umkehrungen der Work sollen uns keine Gelegenheit bieten, auf uns selbst rumzuhacken oder zu denken: »Na klar, wusste ich's doch – ich bin wieder schuld!« Die gute Nachricht ist: Ist das Problem bei mir, ist auch die Lösung bei mir. Ich kann selbst etwas tun und bin eben nicht abhängig vom anderen. Ich, in meiner Geschichte, konnte endlich ganz klar sagen, was ich mir wünsche – aber nur, weil ich es für möglich gehalten habe, dass ich nicht mehr von meinem Vater abhängig bin und selbst aktiv werden kann.



ANLEITUNG ZUM SELBERMACHEN

Glaubenssatz:

Mein Problem liegt im Verhalten der anderen Person.

1. Wenn dir etwas gegen den Strich geht oder unzumutbar erscheint, schau doch mal, ob du die andere Person um etwas bitten kannst. Ich habe meinen Vater gebeten, dass wir ein Gespräch führen, statt einen Monolog zu hören.
2. Willst du auf eine Weise ehrlich sein, mit der du dich und andere nicht verlierst, versuche, von dir zu sprechen und etwas von dir preiszugeben. Kannst du ausfindig machen, was dir schwerfällt, was du nicht kannst, womit du überfordert bist, und das auch ausdrücken, anstatt dem anderen Vorwürfe zu machen? Als ich zu mir geschaut habe, konnte ich finden, dass ich nicht mehr länger als 20 Minuten am Stück zuhören kann. Das ist auch ehrlich und klagt den anderen nicht an.

Bei vielen anderen Menschen liegt die Aufmerksamkeitsspanne noch weit niedriger. Wie wäre es, wenn du als Zuhörerin oder Zuhörer ein Signal geben könntest, wenn du nicht mehr gut zuhören kannst oder magst? Und als Erzählerin oder Erzähler immer mal wieder fragst, ob die andere Person noch zuhören möchte?