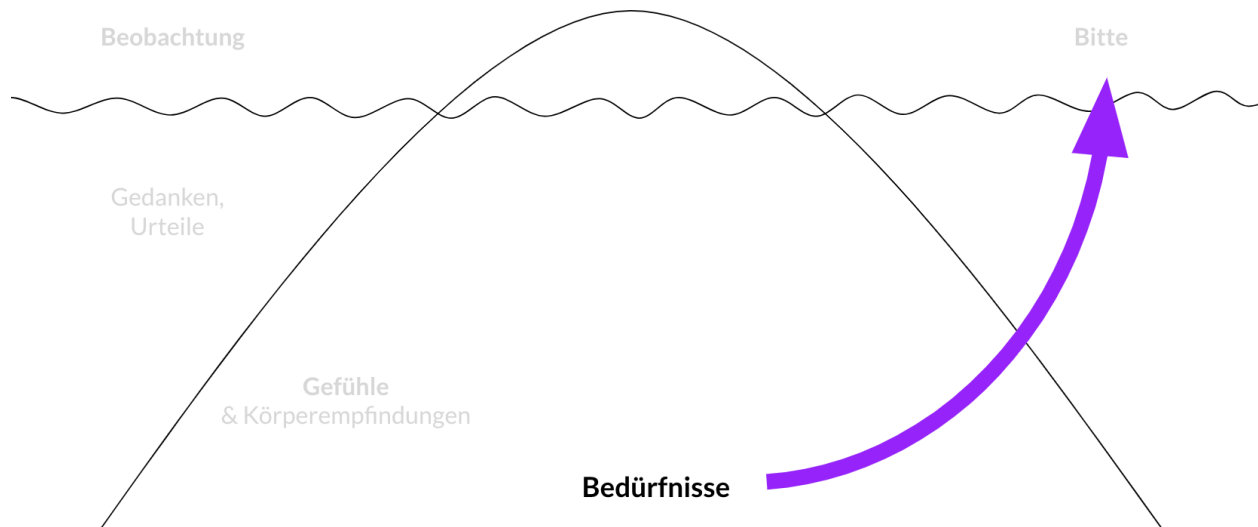


6. Kurstag: Bitten

Landkarte meines Bewusstseins



Wie kann ich meine Bedürfnisse effektiv und in Kooperation mit meinen Mitmenschen realisieren?

In dem ich konstruktive Bitten stelle.

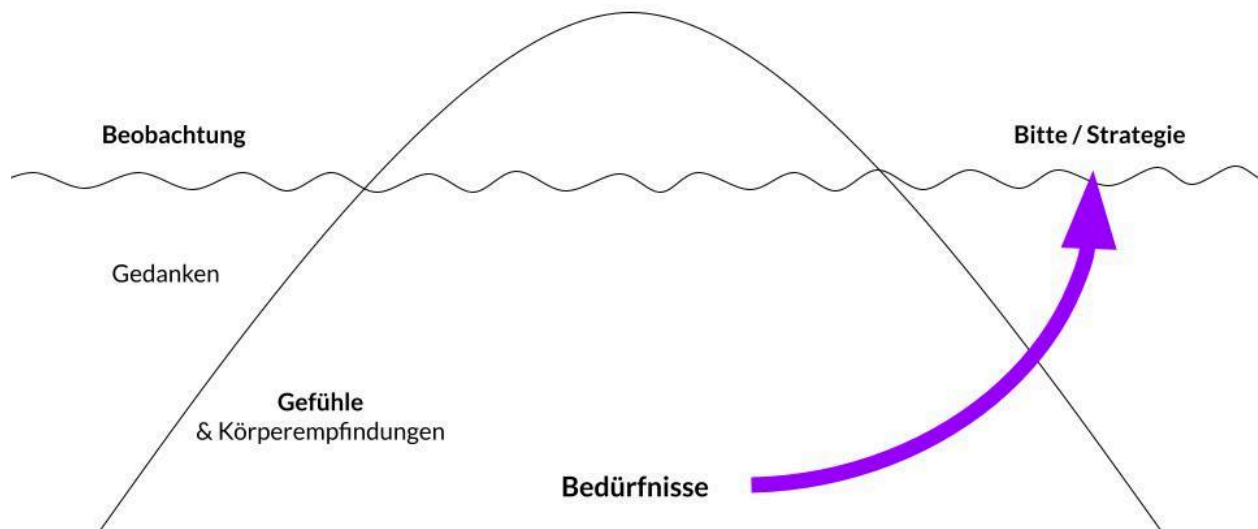
Beispiel: Ich gehe mit meiner Partnerin zu einer Party mit ihren Freund:innen, die sie schon lange nicht mehr gesehen hat. Ich beginne mich einsam zu fühlen. Ich gehe zu meiner Partnerin und sage: "In der letzten Stunde war ich alleine im Garten (1. Beobachtung), ich fühle mich etwas verloren und einsam (2. Gefühle). Ich sehne mich nach Nähe und Austausch (3. Bedürfnisse)."

Die 4 Schritte der GFK geben mir eine Orientierung, wie ich eine Bitte stellen kann. Bis jetzt haben wir die ersten drei Schritte angeschaut: 1. Beobachtung, 2. Gefühle und 3. Bedürfnisse.

Wenn ich mein Ausdruck beim Bedürfnis anhalte, hat das ein gewisses Risiko: Meine Partnerin weiss noch nicht konkret, was ich will. Sie könnte irritiert sein, weil ihr Geist 1000 Vorstellungen produziert.

Um die Nachricht an mein Gegenüber zu vollenden, braucht's den vierten Schritt in der GFK, die Bitte. Ich will lernen, vom Abstrakten zum Konkreten zu kommen. Im Bild des Eisbergs: Aus der Tiefe des Meeres wieder an die Oberfläche zu kommen.

Landkarte meines Bewusstseins



Welche konkrete Handlung kann mein Gegenüber tun, um mir dabei zu helfen, mein Bedürfnis zu erfüllen?

Am **Beispiel**:

1. Beobachtung: Ich war eine Stunde alleine im Garten
2. Gefühle: Ich fühle mich etwas verloren und einsam.
3. Bedürfnisse: Ich sehne mich nach Nähe und Austausch.
4. Bitte: Könntest du dich 10min mit mir unterhalten?

Im Folgenden besprechen wir verschiedene Aspekte von Bitten und wie wir sie möglichst einladend stellen können.

Adressat:in von Bitten

Um die Kreativität zu fördern, kann ich mich erinnern, dass ich normalerweise 4 Optionen habe, an wen ich meine Bitte stellen kann:

1. Mich selbst
2. Mein Gegenüber
3. Dritte Person
4. Gemeinschaft

3. Arten von Bitten

Wir können drei Arten von Bitten unterscheiden. Eine Handlungsbitte und zwei Beziehungsbitten.

1. Handlungsbitte

Die konventionelle Bitte: Ich kann nach einer konkreten Handlung bitten.

Am Beispiel: *“In der letzten Stunde war ich alleine im Garten, ich fühle mich etwas verloren und einsam. Ich sehne mich nach Nähe und Austausch.”*

1. An mich:

- a. Kann ich mir 10min selbst Empathie geben? (Evtl. Schriftlich in mein Notizbuch) Ich kann bedauern, dass diese Bedürfnisse gerade nicht erfüllt sind und mal schauen, wie es mir danach geht?

2. An mein Gegenüber:

- a. *“Könntest du mich einem deiner Freunde vorstellen, damit ich mich mit ihm unterhalten kann?”*
- b. *“Ich bin grad ratlos, was mir helfen würde, magst du 10min mit mir überlegen?”*

3. An dritte Person:

- a. Ich rufe einen Freund an und frage ihn, ob er Zeit hat, um mir zuzuhören.
- b. Ich rufe eine Freundin an und frage, ob sie auch zur Party kommen möchte.

4. Gemeinschaft:

- a. Ich schreibe in meinem Empathie-Gruppen-Chat, ob jemensch Zeit hat, mir jetzt oder morgen früh Empathie zu schenken.

Es passiert schnell, dass wir zu Handlungsbitten springen, aber für die Qualität der Beziehung sind die anderen beiden Arten auch wichtig.

2. Verbindungsbitte

Bindet die andere Person ins Gespräch ein.

Der Fokus des Gesprächs wechselt zur anderen Person.

Am Beispiel: *“In der letzten Stunde war ich alleine im Garten, ich fühle mich etwas verloren und einsam. Ich sehne mich nach Nähe und Austausch, **ist das für dich unangenehm zu hören?**”*

- *“Wie geht es dir mit dem, was ich gesagt habe?”*
- *“Was löst das in dir aus?”*
- *“Wie ist es für dich, das zu hören?”*
- *“Ich vermute, das besorgt dich. Ist das so?”*

Mehr dazu:

<https://empathiestadt.ch/wp-content/uploads/handouts/Verbindungsbitten-Liste.pdf>

3. Bitte um Reformulierung / Spiegelung

Ich will sichergehen, dass ich gehört und richtig verstanden worden bin.

Der Fokus des Gesprächs bleibt bei mir.

Am Beispiel: "In der letzten Stunde war ich alleine im Garten, ich fühle mich etwas verloren und einsam. Ich sehne mich nach Nähe und Austausch."

- *"Kannst du mir schnell sagen, was du von mir gehört hast?"*
- *"Magst du mir sagen, was als Kern von meiner Aussage bei dir angekommen ist?"*

Weil diese Frage irritieren mag, kann eine Vorbemerkung hilfreich sein. Je nachdem, was meine Motivation ist:

- *"Ich bin mir selber nicht sicher, was ich genau sagen will. Zur Klärung würde es mir helfen, wenn du mir sagen würdest, was du so weit von mir verstanden hast."*

Oder:

- *"Ich will sichergehen, dass wir kein Missverständnis haben. Magst du wiederholen, was mir wichtig ist?"*

Mehr dazu:

<https://empathiestadt.ch/wp-content/uploads/handouts/Reformulierungsbitten-Liste.pdf>

Effektive Bitten

Wie kann ich Bitten formulieren, die eine hohe Chance auf Zustimmung finden?

Ich will sichergehen, dass diese Tipps als Einladung verstanden werden und nur benutzt werden, wenn es eine freudige Inspiration ist. Es wäre genau entgegen meiner Intention, wenn es Druck auslösen würde und als eine moralisch erhabene Pflicht verstanden wird.

9 Inspirationen für lustvolle Bitten:

1. Bedürfnis & Verletzlichkeit benennen
2. Konkret und machbar
3. Positiv formulieren
4. Alle Bedürfnisse einschliessen
5. Kleine Schritte
6. Beginners Mind
7. Timing & Einbettung
8. Zweifel ehren
9. Kokreativ

1. Bedürfnis und Verletzlichkeit benennen

Wenn ich eine Bitte stelle, will ich damit eine Kooperationslust bei meinem Gegenüber inspirieren. Dies gelingt mir tendenziell durch das Benennen meiner Bedürfnisse. So wird einerseits die Schönheit meiner Bitte zum Ausdruck gebracht. Andererseits wird durch die Bedürftigkeit und Verletzlichkeit auch meine Menschlichkeit sichtbar, zu der auch andere Menschen Bezug haben. Mein Gegenüber kann mich nachvollziehen und hat eher Lust mir zu helfen.

Wenn ich als Jugendlicher meine Eltern bitte *“Kauft ihr mir ein Motorrad/Handy?”* ist das weniger einladend, als wenn ich frage *“Alle meine Freunde haben ein Motorrad/Handy, ich möchte so gerne auch dazugehören. Kauft ihr mir ein Motorrad/Handy?”*

2. Konkret und machbar

Oft stellen wir Bitten, die vage und schwer umsetzbar sind:

- *“Kannst du mich einfach so akzeptieren, wie ich bin?”* oder *“Kannst du dich um mich kümmern?”*

Ich lasse meinem Gegenüber viel Spielraum für Interpretation und bekomme mit grosser Wahrscheinlichkeit nicht das, was ich wirklich will. Darum will ich versuchen, möglichst konkrete und umsetzbare (messbare) Bitten zu stellen. PLATO (People, Location, Action, Time, Object) kann mir dabei helfen, meine Bitte so spezifisch wie möglich zu stellen.

“Kannst du mich einfach so akzeptieren, wie ich bin?” könnte ich umformulieren in eine konkrete Bitte: *“Wenn ich dir von meinem Tag erzähle und du mir Ratschläge gibst, bin ich etwas frustriert. Ich möchte eigentlich einfach nur gehört werden. Ich will so willkommen sein, wie ich bin. Magst du mir vielleicht 10min einfach still zuhören?”*

Oder: *“Kannst du mich 10min in den Arm nehmen und mich streicheln?”*

Oder: *“Kannst du mir eine halbe Stunde empathisch zuhören?”*

3. Positiv formulieren

Verneinungen verwirren oft mein Gehirn. Positiv formulierten Bitten kann mein System einfacher folgen. So erlebe ich es z. B. erfolgversprechender Kindern zu sagen, was sie machen sollen, nicht was sie aufhören sollen: *“Du kannst im Garten rum springen!”* statt *“Spring nicht auf dem Sofa rum!”*.

Bei grösseren Menschen zum Beispiel: *“Könntest du auf dem Balkon rauchen?”* Statt: *“Kannst du aufhören drin zu rauchen?”*

Verneinungen können Spannungen provozieren, da sie das Bild von etwas Lustvollen, Begehrenswertem stimulieren und dann aber hinter Gitter verbannen. Überspitzt: *“Ich hab hier ein super leckeres Stück Kuchen. Siehst du, wie fein es aussieht? Und erst der Geruch, riechst du es? ... Aber es ist nicht für dich!”*

Ausserdem können Negativ-Formulierungen eher zu rebellischen Reaktionen führen, weil sich das Gegenüber eher angegriffen fühlt (genau, Pseudo-Gefühl, gut erkannt) oder weil sich sofort das Bedürfnis nach freier Wahl meldet.

4. Die Bedürfnisse der anderen einschliessen

Die Kooperationsbereitschaft meines Gegenübers wird sich erhöhen, wenn ich auch seine Bedürfnisse berücksichtige. Beim Ausdrücken meiner Bitte kann ich dazu auch meine Vermutung ausdrücken über die Gefühle und Bedürfnisse der anderen Person. Beim Beispiel mit der Party könnte das als Frage angeführt werden: *“... Ich kann mir vorstellen, dass du dir gerade Leichtigkeit und Spass wünschst. Wie wäre es für dich, wenn ich jetzt nach Hause gehe und wir, wenn du heim kommst, 15min telefonieren?”*

5. Kleine Schritte

Für meinen eigenen Flow und den der Beziehung, will ich den kleinsten, naheliegensten Schritt gehen, der mich in die Richtung meiner Bedürfnisse bringt. Zu grosse Ansprüche können mich oder die Beziehung überfordern und dadurch blockieren. Z.B. will ich als erstes nicht gerade einen Heirats-Antrag stellen, sondern vielleicht mal nach *“Hände halten”* fragen.

Diese Verlangsamung hilft mir zu sehen, ob es wirklich so erfüllend ist, wie ich es mir gedacht habe. Lässt mir auch genug Raum, um den Effekt der umgesetzten Bitte wirklich aufnehmen zu können.

6. Beginners Mind

Wenn meine Bitte spielerisch zum Ausprobieren einlädt, erhöht sich die Chance auf ein Ja und entspannt meine eigene Anspruchshaltung. Anstatt: *“Magst du jeden Montag mit mir Coworking machen?”* könnte ich fragen *“Wie wäre es für dich, das einmalig auszuprobieren und danach gemeinsam schauen, wie es uns gefällt?”*

7. Timing & Einbettung

Je nach Zeitpunkt oder Ort ist die Offenheit meines Gegenübers stark beeinträchtigt. Ich will meine Chance für ein Ja erhöhen, indem ich mein Gegenüber zu einem ressourcierten Zeitpunkt anspreche.

Z.B. ist es nicht ratsam, spät am Abend meiner Partner:in nach ihrem Streit bei der Vereinssitzung eine heikle Bitte zu stellen.

Fruchtbarer Boden: Am Sonntagvormittag nach ausgiebigem Ausschlafen und Brunch, in sturmfreier-WG sowie Empathie-Buddy-Pikett und mit genug Zeit für empathisches Anholen von allfälligen Irritationen.

8. Eigene Zweifel ehren

Falls eigene Unklarheiten oder Widerstände da sind, hilft es, diese mit einer dritten Person empathisch abzuholen. Das trägt zu meiner Entspannung bei, erhöht die Chance, dass meine Verletzlichkeit gesehen wird und präzisiert die Bitte.

Solche Widerstände lohnt es sich auch vor dem Stellen der Bitte dem Gegenüber zu offenbaren. Z.B. *“Ich möchte dich gerne etwas fragen und merke, dass ich Angst habe, es könnte dich irritieren...”*

Yoram nennt das *“Don’t jump over the first gate”*: Ich will nicht meine Authentizität opfern, sondern das ausdrücken, was gerade in mir lebt.

9. Kokreativ

Beim Stellen einer Bitte, ist mir die offene Haltung am wichtigsten. Um zu einer entspannten Beziehung auf Augenhöhe beizutragen, ist es essentiell, dass unser Umgang nicht auf Druck oder Schuld basiert. Ich bezahle längerfristig dafür, wenn meiner Bitte aus Druckgefühl zugestimmt wird. Mein Gegenüber wird tendenziell mit ähnlicher Erwartungshaltung auf mich zukommen.

Ich will mich für Lösungen einsetzen, die für alle ein volles Ja sind. (Strategien, die alle Bedürfnisse erfüllen.) Wenn möglich, will ich Kompromisse vermeiden, bei denen sich auch nur eine beteiligte Person beschneidet.

Wenn ich meine Bitten entspannt und leicht halte, lade ich mein Gegenüber ein, authentisch zu antworten. Dies wiederum inspiriert mein Gegenüber, auch so offen und kooperativ auf mich zuzukommen.

Um diese kokreative Haltung zu realisieren, kann ich meine Bitte als offene Frage stellen, bei der die Gefühle der anderen Person abgeholt werden: *“Wie wäre es für dich ... ?”* (Anstatt geschlossene Fragen: *“Könntest du mir helfen ...?”*)

Inspirations-Video: GFK als Eltern mit Kindern

Hier noch ein inspirierendes Interview von Miki Kashtan mit ihrem Neffen, der GFK-Trainer als Eltern hatte. Zum Thema Bedürfnisbefriedigung und Bitte/Forderung:

- “NVC Parenting”, 8min: <https://www.youtube.com/watch?v=HsyON8QERYc>

