Von emotionaler Versklavung zur emotionalen Befreiung

In unserer Entwicklung hin zur emotionalen Befreiung scheinen die meisten von uns drei Stadien in ihrer Kommunikation mit anderen zu durchleben.

Stadium 1: Emotionale Versklavung: Wir übernehmen die Verantwortung für die Gefühle anderer.

In diesem Stadium, dass ich als **emotionale Versklavung** bezeichne, glauben wir an unsere Verantwortung für die Gefühle anderer. Wir meinen, wir müssten uns ständig darum kümmern, dass alle glücklich sind. Wenn sie keinen glücklichen Eindruck machen, fühlen wir uns verantwortlich und gezwungen, etwas dagegen zu tun. Das kann leicht dazu führen, dass die Menschen, die uns am nächsten stehen, eine Last für uns werden.

Die Verantwortung für die Gefühle des anderen zu übernehmen kann sich in engen Beziehungen sehr zerstörerisch auswirken. Routinemäßig höre ich Variationen des folgenden Themas: „Ich habe große Angst davor, mich auf eine Beziehung einzulassen. Jedes Mal, wenn ich mitbekomme, das meinem Partner etwas weh tut oder dass ihm etwas fehlt bin ich überwältigt. Ich fühle mich wie im Gefängnis, als ob ich ersticke und ich muss einfach so schnell wie möglich raus aus der Beziehung." Diese Reaktion ist sehr verbreitet unter denen, die Liebe als Verleugnung der eigenen Bedürfnisse erleben, um auf die Bedürfnisse der Geliebten einzugehen. Am Anfang einer Beziehung gehen die Partner normalerweise aus einem Gefühl von Freiheit heraus fröhlich und einfühlsam miteinander um. Die Beziehung ist aufregend, spontan, wundervoll. Nach und nach jedoch, wenn es mit der Beziehung „ernst" wird, fangen die Partner damit an, die Verantwortung für die Gefühle des anderen zu übernehmen.

Wenn ich ein Partner bin, dem klar ist was er da tut, kann ich die Situation ernst nehmen, indem ich sage: „Ich kann es nicht ertragen, wenn ich mich in einer Beziehung verliere. Wenn ich den Schmerz meiner Partnerin sehe, verliere ich mich, und dann muss ich mich einfach freikämpfen." Wenn ich aber noch nicht auf dieser Bewusstseinsebene bin, werde ich meiner Partnerin vermutlich die Zerstörung unserer Beziehung vorwerfen; zum Beispiel mit den Worten: „Meine Partnerin ist so bedürftig und abhängig, das macht unsere Beziehung kaputt."

In einem solchen Fall wäre meine Partnerin gut beraten, der Anspielung, dass irgendwas mit Ihren Bedürfnissen nicht stimmt, von sich zu weisen. Es würde eine unglückliche Situation nur verschlimmern, wenn Sie den Vorwurf akzeptiert. Stattdessen könnte sie eine empathische Reaktion anbieten, um den Schmerz meiner emotionalen Versklavung anzusprechen: „Du bist also in Panik? Es fällt mir sehr schwer, bei der tiefen Verbindung und Liebe zwischen uns zu bleiben, ohne sie in Verantwortung, Pflicht und Schuld zu verwandeln? Du merkst, wie deine Freiheit immer weniger wird, weil du denkst du müsstest dich permanent um mich kümmern?" Wenn sie jedoch anstelle einer einfühlsamen Reaktion sagt: „Bist du

unter Stress, weil ich zu viele Forderungen an dich gestellt habe?", dann bleiben wir beide sehr wahrscheinlich weiterhin in die emotionale Versklavung verstrickt , was das Überleben der Beziehung umso schwerer macht.

Stadium 2: „Rebellisch" – wir ärgern uns; wir wollen für die Gefühle anderer nicht länger verantwortlich sein.

In diesem Stadium wird uns klar, wie teuer wir dafür bezahlen, wenn wir die Verantwortung für die Gefühle anderer übernehmen und sie auf unsere Kosten zufriedenstellen. Wenn wir merken, wieviel wir von unserem Leben versäumt und wie wenig wir auf den Ruf unserer inneren Stimme gehört haben, werden wir vielleicht wütend. Ich nenne dieses Stadium im Spaß das **„rebellische Stadium"**, weil wir dazu neigen, rebellische Kommentare abzugeben: „Das ist dein Problem! Ich bin nicht verantwortlich für deine Gefühle!", wenn uns jemand anderes seinen Schmerz zeigt. Wir sind jetzt so weit, dass wir uns nicht mehr für jemanden verantwortlich machen. Wir müssen aber noch lernen, wie man sich anderen gegenüber verantwortlich verhält, ohne sich emotional zu versklaven.

Wenn wir das Stadium der emotionalen Versklavung allmählich hinter uns lassen, begleiten uns beim Erkunden unserer Bedürfnisse vielleicht noch Reste von Angst und Schuld. Da überrascht es nicht, wenn wir unsere Bedürfnisse auf eine Art zum Ausdruck bringen, die für andere hart und unnachgiebig klingt. In der Pause eines Workshops zum Beispiel drückte eine junge Frau ihre Freude aus über die Einsichten, die sie über ihre eigene emotionale Versklavung gewonnen hatte. Als der Workshop weiterging, schlug ich der Gruppe eine Übung vor. Dieselbe junge Frau erklärte sehr bestimmt: „Ich würde lieber etwas anderes machen." Ich merkte, dass sie ihr wiedergewonnenes Recht auf ihre Bedürfnisse sprechen ließ - auch wenn sie damit in Widerspruch zu den anderen stand.

Um sie zu ermutigen und herauszufinden, was sie genau wollte, fragte ich Sie: „Möchtest du etwas anderes tun, auch wenn das mit meinen Bedürfnissen in Konflikt kommt?" Sie dachte einen Moment nach und stotterte dann: „Ja... äh... ich meine nein." Ihre Verwirrung im rebellischen Stadium macht deutlich, dass wir noch begreifen müssen, dass emotionale Befreiung viel mehr bedeutet, als einfach nur auf den eigenen Bedürfnissen zu bestehen.

Ich erinnere mich an eine Situation aus der Zeit als meine Tochter Marla die emotionale Befreiung durchmachte. Sie war immer das brave, kleine Mädchen gewesen, das seine eigenen Bedürfnisse verleugnete, um die Wünsche der anderen zu erfüllen. Als mir klar wurde, wie oft sie ihre eigenen Anliegen überging, um anderen zu gefallen, sprach ich mit ihr darüber, wie sehr es mir gefallen würde, wenn sie öfter ihre eigenen Wünsche ausspreche. Als wir zum ersten Mal über das Thema sprachen, weinte Marla: „Aber Papa, ich möchte niemanden enttäuschen!", protestierte sie hilflos. Ich versuchte, Marla klarzumachen, wie ihre Ehrlichkeit ein größeres Geschenk für andere sein kann, als sich ihnen anzupassen, um Ärger zu vermeiden. Ich zeigte ihr auch Möglichkeiten auf, wie sie mit Menschen, die sich aufregten, einfühlsam umgehen konnte, ohne dass sie die Verantwortung für deren Gefühle übernahm.
Kurz darauf sah ich den Beweis, dass meine Tochter anfing, ihre Bedürfnisse offener auszudrücken. Ihr Direktor rief bei uns zu Hause an, offensichtlich irritiert

über ein Gespräch mit Marla, die mit einer Latzhose in die Schule gekommen war. „Marla," hatte er gesagt, „junge Frauen ziehen so etwas nicht an". Worauf Marla geantwortet hatte: „Scheiß drauf!" Das war ein Grund zum Feiern: Marla hatte bestanden - sie war von der emotionalen Versklavung zum rebellischen Stadium aufgestiegen! Sie lernte, ihre Bedürfnisse auszudrücken und zu riskieren, dass sie sich mit der Unzufriedenheit der anderen auseinandersetzen musste. Sie musste ihre Bedürfnisse natürlich noch etwas gefälliger artikulieren und so zum Ausdruck bringen, dass auch die Bedürfnisse anderer respektiert wurden, aber ich war zuversichtlich, dass ihr das auch noch gelingen würde.

Stadium 3: Emotionale Befreiung: Wir übernehmen die Verantwortung für unsere Absichten und Handlungen

Im dritten Stadium, der **emotionalen Befreiung**, reagieren wir auf die Bedürfnisse anderer aus Mitgefühl heraus, niemals aus Angst, Schuld oder Scham. Deshalb löst das, was wir machen, Zufriedenheit in uns aus und das Gleiche geschieht mit denen, die unser Angebot annehmen. **Wir übernehmen die volle Verantwortung für unsere Absichten und unsere Handlungen**, aber nicht für die Gefühle anderer Menschen. In diesem Stadium ist uns bewusst, dass wir unsere Bedürfnisse niemals auf Kosten anderer erfüllen können. Zur emotionalen Befreiung gehört, dass wir klar aussprechen, was wir brauchen, auf eine Weise die deutlich macht, dass uns die Bedürfniserfüllung anderer Menschen ebenso am Herzen liegt. Die GFK ist wie geschaffen, um uns bei der Kommunikation auf dieser Ebene zu unterstützen.

Zusammenfassung:

Im Verlauf unserer Entwicklung hin zu emotionaler Verantwortlichkeit durchlaufen die meisten von uns drei Stadien:

1) „emotionale Versklavung" – hier glauben wir, für die Gefühle anderer verantwortlich zu sein;
2) „das rebellische Stadium" – wenn wir jegliche Rücksichtnahme auf das, was andere fühlen oder brauchen, ablehnen;
3) „emotionale Befreiung" – wir übernehmen die volle Verantwortung für unsere eigenen Gefühle, aber nicht für die Gefühle anderer Menschen. Dabei ist uns bewusst, dass wir unsere eigenen Bedürfnisse niemals auf Kosten anderer erfüllen können.

Quelle:

Marshall B. Rosenberg, Gewaltfreie Kommunikation – Eine Sprache des Lebens, Junferman Verlag, Paderborn 2001, 12. Überarbeitete und erweiterte Auflage 2106, S. 67 - 71