

Ratgeber

Übergangen werden: Wie behaupte ich mich?

Lebenshilfe Es kommt oft vor, dass in einer Gesprächsrunde mein Partner oder meine Freundin an meiner Stelle antwortet, wenn ich etwas gefragt werde. Das verletzt mich, ich fühle mich dann nicht ernst genommen. Was tun?

In einer Gesprächsrunde wird angeregt diskutiert. Da kann es sein, dass man ab und zu etwas mehr Zeit braucht, um einen Beitrag spruchreif zu formulieren. Schnelldenker und -sprecher hingegen haben die Antworten sofort bereit. Dies rechtfertigt jedoch nicht, dem direkt Angesprochenen und um Antwort Gebetenen den Raum zu «rauben». Hier heisst es, Grenzen zu setzen, Nein zu sagen, für sich einzustehen.

Wir alle haben unsere Grenzen, unser persönliches Hoheitsgebiet. Innerhalb desselben bestimmen wir, was erlaubtes, was unerlaubtes Verhalten ist. Sobald jemand unsere Grenze verbal oder körperlich überschreitet, merken und fühlen wir – manchmal auch erst im Nachhinein –, dass wir unangenehm berührt sind, uns nicht ernst genommen fühlen, uns ärgern.

Grenzen setzen und verteidigen ist wichtig. Nicht nur aus Eigeninteresse, sondern auch,

damit die Menschen um uns herum wissen, wen sie vor sich haben. Es ist wichtig, für sich und die eigenen Bedürfnisse und Werte einzustehen.

Vermeiden Sie auch, dass sich negative Gefühle anstauen oder sich falsches Verhalten einschleift. Ein Partner oder eine Freundin, die jahrelang unbeanstaltet für Sie mitgedacht, geredet und entschieden hat, kann dieses eingeschliffene Verhaltensmuster nur noch schwer ändern. Setzen Sie

Kurzantwort

Es ist sehr wichtig, das Sichübergangenfühlen zum Ausdruck zu bringen. Ansonsten merken die Grenzüberschreitenden gar nicht, dass ihr Verhalten schlechte Gefühle auslöst. «Mit deinem Verhalten tust du mir weh» sagt ihnen, dass sie es mit einem gleichwertigen Gegenüber zu tun haben. (red)

jedoch von Anfang an klare Grenzen, kann eine solche Dominanz gar nicht gedeihen.

Mit Stillschweigen und Lächeln tun wir uns nichts Gutes, sondern senden das Signal aus: «Es ist okay, dass du mir keinen Respekt entgegenbringst.» Setzen wir keine Grenzen, erlauben wir dem andern, dass er uns verletzt.

Überschreitung anzeigen

Gerade in Gesprächsrunden werden Grenzen oft nicht in böser Absicht, sondern aufgrund von Unachtsamkeit und Übereifer überschritten. Benennen wir die Grenzüberschreitung nicht, kann der Gesprächspartner gar nicht wissen, wie es uns geht, und hat dadurch keine Chance, sein Verhalten zu ändern. Wir lassen ihn im Glauben, alles sei in Ordnung.

Haben Sie den Mut, sich selbst und Ihre Gefühle wichtig zu nehmen und für sich einzustehen. Sie sind es wert. Nach

der Wortmeldung eines Gesprächspartners an Ihrer Stelle können Sie etwa sagen: «Ja, das mag sein. Ich möchte noch richtigstellen, dass...» So bringen Sie sich wieder ins Gespräch und tun Ihre persönliche Sichtweise kund.

Erst danach ansprechen

Sprechen Sie Ihren Partner/Ihre Freundin nach der Gesprächsrunde auf deren Verhalten an. Bleiben Sie dabei bei sich selbst, anstatt sich auf den anderen zu konzentrieren und ihn mit Du-Botschaften abzuwehren. Teilen Sie mit, welche Gefühle das Verhalten bei Ihnen auslöst. Dies ist das Geheimnis guter Abgrenzung. Sagen Sie zum Beispiel: «Ich mag nicht, wenn du für mich sprichst, weil ich mir dann klein vorkomme.» Oder «Es ist nicht in Ordnung für mich, wenn du für mich sprichst, weil ich mich dann übergangen fühle. Ich benötige Zeit, um meine Gedanken zu

sortieren und zu formulieren. Bitte lass mir inskünftig den Raum, damit ich für mich selbst sprechen kann.» Nehmen Sie sich vor, das nächste Mal spontan zu reagieren oder zu sagen: «Lass mich kurz überlegen...» So gewinnen Sie einen kurzen Moment, um in sich zu gehen und Ihre Antwort bereitzulegen.



Irène Wüest Häfliger
Soziologin und Sozialpsychologin
Kommunikationsberaterin
www.stilprofil.ch

Suchen Sie Rat?

Schreiben Sie an: Ratgeber,
Luzerner Zeitung,
Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.
E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch
Bitte geben Sie bei Ihrer Anfrage Ihre Abopass-Nummer an.