

Eigene Bedürfnisse ausdrücken



Eine freundliche Antwort besänftigt den Zorn, kränkende Worte erregen ihn.

Sprüche 15,1 (NL)

Sollten Sie das Risiko eingehen und berechnete Bedürfnisse, die Sie in einer Beziehung haben, in Worte fassen? Ja, aber sagen Sie es, ohne den Charakter des Betroffenen zu verletzen oder sein Gewissen zu belasten. Sie fühlen sich zum Beispiel in einer Beziehung nicht geliebt und sagen dann: „Du liebst mich ja nicht mehr.“ Oder Sie haben den Eindruck, dass Ihr Ehepartner Sie nicht wertschätzt und sagen: „Du schaffst es, dass ich mich wertlos fühle.“ Oder Sie spüren, dass sich zwischen Ihnen und Ihrem Freund eine Distanz entwickelt und sagen: „Du schreibst nicht und rufst auch nie an.“ Sie haben zwar Ihre Gefühle ausgedrückt, aber Sie haben dabei das Gewissen des anderen belastet. Sie haben die Rolle des Heiligen Geistes an sich gerissen. Indem Sie dem anderen die Schuld an Ihren Problemen geben, wird diese Person sehr wahrscheinlich mit Rechtfertigungen reagieren, was die Beziehung weiter belasten wird.

Wie wäre es, wenn Sie versuchten, sich folgendermassen zu äussern? „Ich fühle mich nicht mehr geliebt“, „ich fühle mich wertlos und nicht ernst genommen“, „ich vermisse es, wenn wir nicht mehr regelmässig miteinander sprechen“? Sie können ‚Du-Anschuldigungen‘ in ‚Ich-Botschaften‘ verwandeln und auf diese Weise Ihre Bedürfnisse äussern, ohne jemanden anzuklagen. Ihre nicht wertende Haltung ermöglicht es Gott, sich um das Gewissen des anderen zu kümmern. Die andere Person fühlt sich dadurch frei, auf Ihre Bedürfnisse einzugehen, statt sich gegen den Angriff zu verteidigen.

Wenn wir die Verantwortung für das Gewissen anderer Menschen übernehmen, dann mischen wir uns in den Kampf ein, den sie mit Gott auszufechten haben und diese Verantwortung wächst uns über den Kopf. Wir haben von Gott den Auftrag, einander zu lieben. Wenn Sie also ein berechtigtes Bedürfnis geussert haben, dann vertrauen Sie Gott, dass er diese Person überführt und sie sich dann um Ihr Bedürfnis kümmert.



Herr, befähige mich, meine Bedürfnisse zu äussern und Deiner Hilfe zu vertrauen, ohne die anderen zu verurteilen oder zu kritisieren.

