

## >> Nach Feierabend

Das Wort «Bitte» bedeutet nicht immer eine Bitte

Die GFK geht davon aus, dass Menschen gerne zur Erfüllung von Bedürfnissen beitragen, so lange sie dies freiwillig tun können. Bei schönem Wetter mag das stimmen. Doch manchmal muss man Dinge beim Namen nennen, weil man keine Wahl hat – oder doch?

Claudias Mutter wird 65 Jahre alt. Die Familie beschliesst, für die Grossmutter ein Fest zu organisieren. Die Vorbereitungen laufen auf Hochtouren, es gibt viel zu tun. Claudia schaut sich die Aufgaben-Liste an und dabei wird es ihr ganz eng. Wie soll sie das alles bis Samstag schaffen?! Es bleibt wieder mal alles an ihr hängen. So geht das nicht, jetzt muss auch mal ihre 16jährige Tochter Sara mithelfen. «Sara, könntest Du bitte die Tischkarten und die Deko für Omas Geburtstag übernehmen? Das muss bis morgen Mittag alles bereit sein. Ok?» Sara mault: «Ne, keinen Bock. Zudem habe ich so viele Aufgaben und ich habe heute auch noch mit Tina abgemacht. Sorry, ich kann nicht helfen.» «Na hör mal, Sara. Es geht um Deine Oma! Du machst das jetzt!», platzt es aus Claudia heraus. «Nein Mama, Du kommst mit so was immer in der letzten Minute. Ich gehe jetzt zu Tina. Tschüss!»

### Druck erzeugt Gegendruck

Claudia ist fassungslos. Was fällt ihrer Tochter ein! Sie ist verführt, diese am Arm zu packen und einen Hausarrest auszusprechen, kann sich aber gerade noch zurückhalten.

Jetzt braucht sie zuerst eine Tasse Kaffee, um wieder runter zu kommen. Sie reflektiert: «Ich bin wirklich frustriert, weil ich mir ein Miteinander wünsche. Wie soll ich das alles alleine schaffen, ich brauche Entlastung. Ich habe Sara doch anständig darum gebeten, mir zu helfen. Da kann sie doch nicht einfach Nein sagen!», Claudia stutzt einen Augenblick: «Habe ich tatsächlich



Eine Bitte gibt Raum für ein Nein und macht freiwillige Kooperation möglich

geglaubt, dass Sara mir helfen muss, nur weil ich «bitte» gesagt habe?». Sie schmunzelt: «Meine Tochter hat mir eben bewiesen, dass dem nicht so ist.»

### Menschen tun, was sie wollen, ob uns das passt oder nicht

Sie erinnert sich an die GFK, wonach eine echte Bitte immer auch die Bereitschaft beinhaltet, ein Nein zu hören. Sie hatte definitiv keine Bitte, sondern eine Forderung gestellt. Sara hatte keine Chance aus freien Stücken zu kooperieren. Deshalb hat sie rebellierte.

Am nächsten Morgen nimmt Claudia das Thema noch einmal auf und spricht ihr Bedauern über den gestrigen Gesprächsverlauf aus. Sie sagt ihrer Tochter auch, dass sie sich einfach Entlastung gewünscht hätte: «Weisst Du was, ich habe eine andere Lösung gefunden, wie ich mir Entlastung erfüllen kann. Ich kaufe einfach Schokoküsse und lege diese auf die Teller. Oma mag die doch so. Das geht schnell und

einfach.» Mit dieser Lösung übernimmt die Mutter die Verantwortung für ihr eigenes Bedürfnis nach Entlastung. Sara ist begeistert: «Oh ja, Mama, und ich schreibe mit meinem Kaligraphie-Stift die Namen der Gäste auf Post-it's. Die kleben wir dann an die Schokoküsse. Das sieht bestimmt cool aus.» Jetzt wo die Forderung vom Tisch ist, kann Sara aus freien Stücken kooperieren.

Vera Heim

Aktuell:



**Vera Heim  
und  
Gabriele  
Lindemann**

**Beziehungskompetenz  
im Beruf**

Brücken bauen mit Empathie  
und Gewaltfreier  
Kommunikation

11.95 CHF

Überall im Buchhandel  
oder unter [www.tcco.ch](http://www.tcco.ch)

Anzeige

aus dem TCCO-MAGAZIN No. 21, 12/2019

### Haben Sie Lust auf mehr Lesestoff rund um das Thema Gewaltfreie Kommunikation?

Dann senden Sie uns ein E-Mail mit dem Vermerk „Bestellung >>auf-gespürt“ und Ihrer Post- und E-Mail-Adresse an [office@tcco.ch](mailto:office@tcco.ch). Sie erhalten dann kostenlos und 2 Mal/Jahr das Magazin per Post und/oder per E-Mail zugestellt.

The Coaching Company | In der Teien 6 | 8700 Küsnacht | Switzerland | Tel +41 (0)44 500 99 00