

## Auf Verletzungen reagieren

Wenn wir sagen, wir seien verletzt worden, sind wir nicht mehr in einem Gefühl, sondern im Denken, dass es jemand gibt, der uns verletzt hat.

Die Konsequenz aus diesem Denken ist, dass wir erwarten, dass der andere unsere Verletzung sieht, sich entschuldigt und die Verantwortung dafür übernimmt.

Damit sind wir in einer Abhängigkeit vom anderen, was unsere Befindlichkeit anbelangt. Wir denken, es könne uns erst besser gehen, wenn der andere unsere Erwartungen erfüllt.

Die Alternative ist, die Verantwortung für unsere Befindlichkeit zu übernehmen und das was in uns ist, klar zu kommunizieren. Wenn sinnvoll, mit einer Bitte um Unterstützung bei dem, was uns ganz konkret wichtig ist.

Nehmen wir den Fall, ein Anruf informiert uns, dass der lange geplante Besuch kurzfristig abgesagt wird, und unser Gegenüber uns dies ohne eine Entschuldigung wissen lässt. Und nehmen wir weiter an, dass dies schon öfter geschehen ist.

Was können wir tun. 2 Varianten (von vielen anderen Möglichkeiten):

1. Ich spüre meinen Ärger und meine Enttäuschung. Ich bin nicht in der Lage jetzt mit dem Anderen zu sprechen, weil ich zu aufgewühlt oder irritiert bin. Ich drücke dennoch meinen Ärger aus.  
„Ich merke, dass ich sehr ärgerlich/irritiert bin und kann gerade nicht mehr dazu sagen. Es ist mir aber wichtig mit dir darüber zu sprechen, was kurzfristige Absagen mit mir machen und wie ich mir vorstelle, wie wir Verabredungen in Zukunft handhaben. Bist du dazu bereit und wann könnten wir uns darüber unterhalten?“
2. Ich spüre neben dem Ärger auch die Trauer die darunter liegt, weil ich mich auf den Anderen und einen schönen Abend gefreut hatte. Ich spüre dass mein Bedürfnis nach Nähe und Kontakt nicht erfüllt ist. Ich spüre vielleicht auch, dass es mir wichtig gewesen wäre, dass der Andere mir Wertschätzung entgegenbringt in dem er mir erklärt, weshalb er sich anders entschieden hat. Ich entscheide mich auch nachzufragen, wie das, was ich sage beim anderen ankommt, um Klarheit zu bekommen.

Ich sage zum Beispiel:

„Ich merke, dass ich sehr ärgerlich bin durch die kurzfristige Absage und dies in den letzten 2 Monaten schon zweimal vorgekommen ist. Gleichzeitig bin ich auch traurig, weil ich mich auf dich und den Abend gefreut hatte. Mir ist einfach wichtig, dass ich Änderungen so früh wie möglich erfahre, damit ich anders planen kann. Kannst du mir sagen, wie das bei dir ankommt?“