

6A: Gesprächshilfen für brenzlige Situationen

1. Wie reagiere ich, wenn mich jemand heftig kritisiert?

Achte darauf, welche Gefühle in dir aufkommen. Wahrscheinlich bist du erst einmal angesäuert. In der Regel bringt es nichts, wenn du ihn bzw. sie genauso kritisierst, beschimpfst oder abwertest. Ihr schaukelt euch nur gegenseitig hoch und werdet beide fuchsteufelswild. In der Wut sagt ihr euch dann haarsträubende Dinge, die wehtun.

Teile deinem Gegner lieber mit, welche Gefühle er mit seiner Kritik in dir ausgelöst hat („Was du da gesagt hast, hat mich total umgehauen“, „stinkig sauer gemacht“, „geärgert“, „enttäuscht“, „traurig gestimmt“). Du bist damit bei *deinen* Gefühlen und greifst ihn nicht an. Zu hören, was er bei dir ausgelöst hat, macht ihn wahrscheinlich eher nachdenklich. Deine Gefühle erlebst du wahrhaftig, lasse sie dir nicht ausreden.

Zum Beispiel sagt einer der Rädelsführer in der Klasse, dass er dich nicht in seiner Mannschaft (oder Arbeitsgruppe) haben will („bloß nicht!“). Du reagierst gekränkt, wütend und enttäuscht. Anstatt ihm an den Kopf zu werfen, wie unfair und überheblich du ihn findest, sagst du ihm einfach ganz ehrlich, was du gerade empfindest: „Hör mal, ich bin ziemlich sauer und enttäuscht, weil du mich nicht in deiner Mannschaft haben willst.“ Mal sehen, ob ihm das zu denken gibt. Jedenfalls wird er jetzt vorsichtiger sein mit seinen Äußerungen. Eventuell lenkt er noch ein. Immerhin hast du es ihm gesagt und das erleichtert dich.

2. Wie übe ich wirkungsvoll Kritik?

Vermeide es, den anderen abzuwerten und zu beschimpfen, auch wenn du noch so wütend auf ihn bist. Mit Abwertungen (wie „du Idiot“ oder „Mensch, wie kann man nur so blöd sein!“) verletzt du den anderen nur und machst ihn wütend. Du möchtest ja so etwas auch nicht hören.

Nehmen wir an, jemand hat dir vorgeworfen, du hättest ihn verpetzt. Das warst du aber gar nicht. Du reagierst empört und möchtest ihm am liebsten sagen, dass er ein gemeiner Lügner ist. Machst du das aber, wird er ebenfalls ärgerlich und es kommt zum Streit. Anstatt ihm vorzuwerfen, dass er lügt, wäre es besser, du würdest ihn um Folgendes *bitten*: „Bevor du das nächste Mal zum Lehrer rennst und dich über mich beschwerst, sprich erst mal mit mir.“

Oder eine Freundin vergisst wieder zum zwanzigsten Mal, dir ein Buch zurückzubringen, das du ihr vor Ewigkeiten geliehen hast. Du bist ziemlich ungeduldig und genervt. Anstatt ihr zu sagen, wie unzuverlässig und was für ein Schluderlappen sie ist, sagst du ihr mit Nachdruck und fester Stimme (ohne vorwurfsvollen Ton): „Morgen möchte ich das Buch zurück haben!“ Vielleicht schickst du ihr am Abend eine SMS zur Erinnerung.

Kritik in Wunschform oder als Bitte formuliert kann jeder gut annehmen und fühlt sich damit weder angegriffen noch abgewertet. Wenn du einen Wunsch äußerst, teilst du dem anderen durch die Blume mit, was er versäumt hat. Du übst also nur indirekt Kritik. Gleichzeitig bietest du eine Lösung an, so dass der andere genau weiß, was du willst (ich möchte das oder jenes haben). Der andere wird nicht beleidigt oder sauer und kommt deiner Bitte höchstwahrscheinlich nach.

3. Wie stelle ich Forderungen und äußere meine Bedürfnisse?

Traue dich, offen zu sagen, was du willst. Die Leute können schlecht in dich hineinsehen und deine Wünsche erraten. Du musst sie ihnen schon mitteilen. Wenn du etwas möchtest, ist es gut, wenn du deinen Wunsch klar und freundlich ausdrückst: „Könntest du bitte ...?“, „Sei so lieb, ...“

4. Wie reagiere ich auf unzumutbare Forderungen?

Was machst du, wenn dich jemand auffordert, ihm beim Klauen zu helfen, eine Droge zu probieren oder von dir abschreiben zu lassen („Mach schon!“, „Sei doch nicht so feige!“)?

Wenn du das absolut nicht willst und dich abgrenzen möchtest, hilft nichts, du musst *Nein* sagen, deutlich und bestimmt, ohne Wenn und Aber, keine Diskussion. Damit setzt du ein klares Zeichen und ziehst eine Grenze. Nur Mut! Du hast das Recht dazu und musst dich weder rechtfertigen, noch entschuldigen, wenn die anderen dich einen Spielverderber nennen.

Wenn du willst, kannst du dein *Nein* kurz und sachlich begründen. Mit endlosen Rechtfertigungen machst du dich aber nur unnötig klein. Hier und da ein klares *Nein* zu sagen ruft sogar bei anderen Menschen Respekt hervor, selbst wenn sie zunächst einmal über dich herfallen.

Übe diese Gesprächstipps innerhalb der Familie und bei guten Freunden. Lerne, dich in kniffligen Situationen mehr zu behaupten.

Sollte dich jemand besonders wüst anbaggern oder schikanieren, musst du dich aber an jemanden wenden, der dich unterstützt (Lehrer, Vater, Mutter, Freund, notfalls auch die Polizei).