
BLEIBEN ODER GEHEN

BONUS-WORKBOOK

WENN ANDERE FRAGEN

Was Du sagst, solange Du noch nichts weißt

Acht Sätze für die Zeit, in der Du selbst
noch mittendrin stehst.

Solange Du nicht weißt, wohin es geht

Solange Du nicht weißt, wohin es geht, fragen die anderen trotzdem. Und jede Antwort legt Dich ein Stück fest. Du sagst „es ist gerade schwierig“, und die Freundin hört „sie geht bald“. Du sagst „wir arbeiten dran“, und Deine Mutter hört „alles wieder gut“. Beim nächsten Kaffee verteidigst Du dann eine Position, die Du nie hattest.

Die Sätze auf den nächsten Seiten bringen Dich aus dem Gespräch heraus, ohne dass Du Dich festlegst. Sie sind kurz. Das ist Absicht.

Ein langer Satz klingt nach Rechtfertigung.
Und wer sich rechtfertigt, wird weiter gefragt.

Schreib jeden Satz in Deinen eigenen Worten auf

Meine Sätze sind meine. In Deinem Mund klemmen sie, und man hört das. Du zögerst eine Sekunde zu lang, und genau diese Sekunde macht die andere neugierig. Nimm den Gedanken und sag ihn so, wie Du redest. Kürzer geht immer, länger nie.

Schreib ihn auf die Zeile unter jedem Satz. In Druckbuchstaben oder krakelig, egal. Hauptsache, Du hast ihn einmal selbst gesagt.

Wer fragt Dich gerade am häufigsten?

.....

.....

.....

.....

Was hast Du bisher geantwortet, das Du so gar nicht gemeint hast?

.....

.....

.....

.....

.....

DIE ACHT SÄTZE

SATZ 1

Wenn Deine Freundin längst entschieden hat

Sie rührt im Kaffee und sagt: „Also ich hätte das keine Woche mitgemacht.“

„Ich weiß, Du würdest es anders machen. Bei mir dauert es länger.“

Du widersprichst ihr nicht. Du nimmst ihr nur die Zuständigkeit weg. Und Du sagst nebenbei, dass Dauer hier kein Versagen ist.

In meinen Worten:

SATZ 2

Wenn jemand alle zwei Wochen nachbohrt

Meistens ist es die Mutter oder die Schwester. Immer dieselbe Frage, immer derselbe Ton.

„Frag mich in vier Wochen nochmal. Vorher habe ich nichts Neues.“

Ein Termin beruhigt Menschen, die drängen. Sie hören auf zu fragen, weil sie wissen, wann sie dürfen. Und Du hast vier Wochen Ruhe.

In meinen Worten:

DIE ACHT SÄTZE

SATZ 3

Wenn es beim Elternabend nebenbei kommt

„Und, seid Ihr noch zusammen?“ Zwischen Tür und Angel, mit Publikum.

„Darüber rede ich gerade nicht.“

Mehr nicht. Kein Weil. Keine Entschuldigung hinterher. Der Nachsatz ist die Einladung zum Weiterfragen, und genau deshalb lässt Du ihn weg.

In meinen Worten:

SATZ 4

Wenn sie es gut meint und Dich mit Ratschlägen zuschüttet

Links, Podcastfolgen, der Name ihrer Therapeutin, ein Buch, das sie Dir schon bestellt hat.

„Danke. Ich melde mich, wenn ich einen Rat brauche.“

Du nimmst die Zuwendung an und machst die Tür trotzdem zu. Beides in zwei Sätzen, ohne dass jemand gekränkt ist.

In meinen Worten:

DIE ACHT SÄTZE

SATZ 5

Wenn Dein Partner fragt, was mit Dir los ist

Der schwerste. Du willst nicht lügen und noch nichts aufmachen.

„Ich sortiere gerade etwas für mich. Das braucht noch Zeit.“

Der Satz ist wahr, und er hält. Wenn Du Angst vor der Reaktion hast, ist das ein eigenes Thema. Dann gehört die Sicherheits-Lektion vor alles andere.

In meinen Worten:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SATZ 6

Wenn Du weißt, dass sie es weitererzählt

Du hast es einmal erlebt und danach von dritter Seite gehört.

„Das bleibt zwischen uns. Sag mir, wenn Du das nicht halten kannst.“

Der zweite Teil ist der wichtige. Die meisten Menschen sagen dann tatsächlich, dass sie es nicht halten können. Du hast eine Information gewonnen statt einer Enttäuschung.

In meinen Worten:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DIE ACHT SÄTZE

SATZ 7

Wenn es Dir bei einer Freundin herausgerutscht ist

Irgendwann sitzt Du bei jemandem und erzählst mehr, als Du wolltest. Das passiert, weil Druck sich seinen Platz sucht. Du kannst es am nächsten Tag einfangen.

„Gestern ist mehr herausgekommen, als ich sagen wollte. Ich hätte es gern zurück.“

Das gilt für Erwachsene. Bei Kindern nimmst Du nichts zurück, da erklärst Du.

In meinen Worten:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SATZ 8

Wenn Dein Kind merkt, dass etwas ist

Größere Kinder spüren es lange vor jedem Gespräch.

„Zwischen uns Erwachsenen ist gerade etwas schwierig. Wir lieben Dich, und wir sind beide immer für Dich da. Du bist nicht schuld.“

Kinder erfinden sich sonst eine Erklärung, und in ihrer Erklärung sind sie meistens schuld. Der letzte Satz ist deshalb der wichtigste. Sag ihn auch dann, wenn Dein Kind gar nicht gefragt hat.

In meinen Worten:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

EIN MENSCH FÜR DICH

Ein Mensch, an den nichts von alledem geht

Acht Sätze zum Abwehren machen Dich still, wenn Du nichts dagegensetzt. Such Dir eine Person, bei der Du gar nichts abwehrst. Eine reicht.

Woran Du sie erkennst

- Nach dem Erzählen fühlst Du Dich leichter statt schuldiger.
- Sie fragt nach, statt zu raten.
- Sie hält es aus, wenn Du beim nächsten Mal das Gegenteil sagst, weil das bei dieser Frage eben so geht.

Wer Dir sofort einfällt und dann doch nicht passt, ist trotzdem kein falscher Mensch. Manche Freundschaften tragen vieles und diese eine Sache nicht. Das darf so sein. Es kann auch jemand sein, den Du dafür bezahlst, und es kann jemand sein, den Du kaum kennst.

Das ist meine Person:

.....

.....

.....

.....

Woran merke ich bei ihr, dass es mir danach leichter geht?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Und wenn mir niemand einfällt: wo könnte ich suchen?

.....

.....

.....

.....

.....

WENN ES SCHWER WIRD

Wenn jemand nicht lockerlässt

Manche fragen dreimal. Dann hilft kein neuer Satz, sondern derselbe nochmal, im selben Ton, ohne neues Wort.

„Wie gesagt, darüber rede ich gerade nicht.“

Wiederholung wirkt hier stärker als jede Erklärung. Wer beim dritten Mal etwas Neues hört, sucht beim vierten Mal weiter. Wer dreimal dasselbe hört, hört auf.

In meinen Worten:

Und wenn es jemand ist, der Dich anschließend bestraft, mit Schweigen oder mit einem Seitenhieb beim nächsten Treffen, dann sagt das etwas über diese Beziehung. Notier es Dir. Das gehört später in Deine Entscheidung.

Wer reagiert so, und was genau macht diese Person?

ÜBEN UND ABSCHLIESSEN

Sag die Sätze einmal laut, bevor Du sie brauchst

Im Auto, beim Abwasch oder unter der Dusche. Ein Satz, den Dein Mund schon einmal gebildet hat, kommt in der Situation um Sekunden schneller. Und genau diese Sekunden entscheiden, ob Du ihn sagst oder wieder anfängst zu erklären.

Deine drei

Such Dir aus den acht Sätzen die drei heraus, die Du in den nächsten Wochen am ehesten brauchst. Schreib sie hier auf und sag jeden einmal laut.

1.

.....

.....

.....

2.

.....

.....

.....

3.

.....

.....

.....

Wo und wann sage ich sie laut?

.....

.....

.....

.....

ÜBEN UND ABSCHLIESSEN

Zum Schluss

Nichts davon ist Verheimlichen. Du schuldest niemandem eine Zwischenmeldung über den Stand Deiner Beziehung, solange Du selbst noch mittendrin stehst. Erst wenn Du weißt, was Du willst, gibt es etwas zu erzählen.

Bis dahin gehört das Dir.

Wem gegenüber fällt mir das Schweigen am schwersten?

Was gehört gerade nur mir, bis ich selbst weiß, was ich will?

Ein letzter Gedanke

Was nimmst Du für Dich mit?

Welche Erkenntnis behältst Du für Dich? Schreib sie auf, in Deinen Worten.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ich muss noch nichts erklären.
Ich sortiere das erst für mich.

Diese Übungen sind für Dich allein. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

Wenn Du beim Ausfüllen gemerkt hast, dass Dich das Thema stark aufwühlt, nimm Dir Zeit. Wenn Du Unterstützung brauchst, sprich mit einer Vertrauensperson oder wende Dich an eine Therapeutin oder einen Therapeuten vor Ort.