

## Übung: Bitten formulieren

Autor: Manorainjan Holzapfel

### Inhaltsverzeichnis

Zweck der Übung.....	1
Der Stil der Formulierung.....	1
Die Elemente der Bitte.....	2
Offizielle.....	2
Spätere, beiläufig erwähnte Elemente.....	2
Von uns erschlossene Elemente.....	2
Der Ablauf der Übung.....	3
A) Wähle eine eigene Bitte.....	3
B) Prüfe Deinen Verbindungswunsch.....	3
C) Besinnung auf das Bedürfnis.....	4
D) Prüfe die Zweckmäßigkeit der Strategie.....	4
E) Schaffe einen Freiheitsgrad.....	4
F) Formuliere die Bitte.....	4
Interaktionsmöglichkeiten.....	5
G) Teste Deine Bitte.....	5
Mögliche Ergebnisse.....	5

### Zweck der Übung

Zum einen dient diese Übung allgemein dem Zweck, den 4. Schritt der GfK, die **Bitte**, formulieren zu lernen. Zum anderen soll sie unsere Standardübung, die meistens auf eine **Bitte an sich Selbst** hinausläuft, ergänzen, indem hier eine **Bitte an andere** erarbeitet wird. Das ist der dem üblichen Vorgehen entgegengesetzte Weg, da die meisten GfK-Übungen, Übende und Übungsgruppen nur die Bitte an andere kennen und mit der Bitte an sich selbst gar nicht arbeiten. Dabei ist unsere Übung so beschaffen, dass sie zudem geeignet ist, unbewusste Hemmungen zu erkennen, was wiederum ein Anlass für eine Selbsteinfühlungsphase sein kann.

### Der Stil der Formulierung

Im Gegensatz zur üblichen Vorgehensweise der lehrbuchartigen und lebensfremden Formulierung im Stil von "**Wenn ich X beobachte, dann fühle ich Y, weil mein Bedürfnis nach Z nicht erfüllt ist und möchte Dich Bitten mir zu sagen, ob Du bereit bist, A zu tun.**" sollen die Formulierungen direkt, knapp, ohne Umschweife und ohne jedwedes verzichtbares Beiwerk sein. Auf jedwede Höflichkeitsfloskel, Erläuterungen, Vorgriffe oder Abschwächungen ist zu verzichten. Es wird eine einfache Bitte geäußert, die Dich sozusagen nackt und schutzlos der Gefahr der Ablehnung aussetzt.

## Übung: Bitten formulieren

### Die Elemente der Bitte

Es gibt die **offiziell** im Standardwerk erwähnten Elemente, die **später** von Rosenberg am Rande erwähnten Elemente und die von uns als den Prinzipien der GfK im besonderen und der Logik einer Bitte im allgemeinen **erschlossenen** Elemente, insgesamt 10 Stück. Drei davon sind nicht formaler Natur sondern eine **Haltung**: **Verbindungsabsicht**, **Freiwilligkeit** und **Weihnachtsmann-Energie**.

#### *Offizielle*

1. **Verbindungsabsicht**. Die primäre Absicht hinter Deiner Bitte soll nicht sein, andere dazu zu bringen, dass sie tun, was Du willst, sondern die Verbindung zu anderen zu vertiefen oder zu pflegen. **Haltung**
2. Positiv, insbesondere keine doppelten Verneinungen: "nicht schlecht reden" sondern "gut reden".
3. "Handlungssprache", um konkrete Tätigkeiten bitten, nicht "sei nett", sondern "lächle".
4. Eindeutig und klar formulieren
5. **Freiwilligkeit**, dem Gebetenen tatsächlich die Wahl lassen. **Innere Haltung**

#### *Spätere, beiläufig erwähnte Elemente*

- 6. **Gegenwartsbezogen**: Ich bitte Dich, mir zu sagen, ob Du jetzt bereit bist, mir in einer Woche beim Umzug zu helfen." und nicht: "Ich bitte Dich, mir in einer Woche beim Umzug zu helfen." Dieser semantische "Trick" aus der Zukunft eine Gegenwart zu machen, wird in der GfK-Literatur zwar oft erwähnt, steht aber so nicht im "Handbuch".
- 7. **Weihnachtsmann-Energie\***: Sei Dir Deines eigenen Wertes bewusst. Lade den anderen dazu ein, Dein Leben zu bereichern. **Haltung** \*[Der leider übliche Begriff **Energie** wird beibehalten, obwohl **Bewusstsein** richtig ist.]

#### *Von uns erschlossene Elemente*

- 8. Die **Ich-Form**: "Ich bitte Dich, mir ...", nicht: **"Du wirst gebeten ..."** . Nicht "Ich" zu sagen, ist eine Vermeidung von Eigenverantwortung. Es ist aber ein Grundprinzip der GfK, die Verantwortung für die eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu übernehmen und sie nicht auf andere zu verschieben.
- 9. Sage **Bitte!**: "Ich **bitte** Dich, ....", nicht: **"Ich fände es gut, wenn Du ..."**

## Übung: Bitten formulieren

- 10. Imperativ: "Ich bitte Dich, bring mir ein Glas Wasser!", nicht: "**Würdest Du mir ein Glas Wasser bringen?**" Keine Frage oder Konditional benutzen. Es muss nicht im engeren Sinne der Imperativ sein, sondern ihm entsprechen: "Ich bitte Dich, mir ein Glas Wasser zu bringen." Adhortativ tut's auch: "Ich bitte Dich, lass uns Essen gehen!". Eine Frage ist keine Bitte und ein Konditional stellt den Satz als Ganzes in Frage, impliziert eine ungenannte Bedingung, steht somit der 4. Eigenschaft **Eindeutigkeit** unmittelbar im Weg.

### Der Ablauf der Übung

Es gibt in diesem Ablauf kritikwürdige und nicht kritikwürdige Schritte. A bis C sind nicht kritikwürdig, werden also nicht mit der Gruppe diskutiert und auch das reine Verlesen ist optional, bis auf C, dass mitgeteilt werden muss, um D prüfen zu können. D bis F sollen von der Gruppe geprüft werden, sind also kritikwürdig.

#### **A) Wähle eine eigene Bitte**

Zuerst überlegst Du Dir eine Sache, um die Du bitten möchtest, womöglich etwas, woran Du schon länger denkst, es aber bisher noch nicht getan hast, oder eine Bitte bzw. Forderung, die Du zwar schon geäußert hast, aber ohne Erfolg. Diese Bitte/Forderung schreibst Du auf, ohne lange nachzudenken.

#### **B) Prüfe Deinen Verbindungswunsch**

- B1) Überlege Dir, ob Du in irgend einer Form eine tiefere oder überhaupt eine Verbindung herzustellen oder zu pflegen wünschst, mit der Person, die Du um etwas bitten möchtest. **Dieser Schritt entfällt, wenn Du an einer Selbstbitte arbeitest.** Wenn ja, gehe zu (C) über.
- B2) Wenn das nicht der Fall ist, kannst Du keine GfK-Bitte äußern. In diesem Fall mache noch den nächsten Schritt (C). Es ist möglich, dass die Besinnung auf Dein Bedürfnis Dir hilft, Dich besser mit Dir selbst zu verbinden, was zur Folge haben kann, dass Deine feindselige oder ablehnende Haltung gegenüber der zu bittenden Person sich positiv verändert. Gehe dann nach (C) nochmal zu (B1) zurück und prüfe Deinen Verbindungswunsch erneut.
- B3) Wenn das nicht geholfen hat, kannst Du versuchen, über den Freiheitsgrad (E2) zu einer anderen Person zu kommen, wobei Du vorher (D) erledigst. Gehe zu (B1) und prüfe erneut. Fällt die Prüfung immer noch negativ aus, ist diese Übung mit dieser "Bitte" hier zu Ende. Du könntest einen völlig

## Übung: **Bitten formulieren**

anderen Fall wählen (A) oder schauen, was die anderen machen.

### **C) Besinnung auf das Bedürfnis**

Als nächstes überlegst Du Dir, um welches Deiner Bedürfnisse es Dir bei dieser Bitte/Forderung geht. Es können mehrere sein. Wähle daraus eines aus, das Dir im Moment das wichtigste ist.

### **D) Prüfe die Zweckmäßigkeit der Strategie**

Nachdem Du ein Bedürfnis ausgewählt hast, prüfe Deine Bitte/Forderung, ob diese Strategie wirklich gut geeignet ist, dieses Bedürfnis zu erfüllen. Überarbeite ggf. die Strategie, so dass sie nun gut geeignet ist.

### **E) Schaffe einen Freiheitsgrad**

Um die innere Haltung zu gewinnen, dass der **Gebetene** die Freiheit hat, Deine **Bitte** zu erfüllen, oder nicht, ist es grundlegend, dass auch Du Freiheit hast. **Dieser Schritt entfällt, wenn Du an einer Selbstbitte arbeitest.** Du kannst nur so viel Freiheit geben, wie Du hast. Wenn Du also 2 Strategien kennst, die der Erfüllung Deines Bedürfnisses dienen, dann hast Du eine Wahl, 1 Freiheitsgrad. Wenn Du 2 Personen kennst, die Deiner **Bitte** entsprechen könnten, ist das ein anderer Freiheitsgrad. Versuche nach Möglichkeit folgende Freiheitsgrade zu schaffen:

- E1) 2 oder mehr Strategien um Dein Bedürfnis zu befriedigen
- E2) 2 oder mehr Personen, die Du darum bitten kannst

Wenn Du Strategie I & II hast und Person A & B, könnte es durchaus so sein oder Dir so erscheinen, dass B nur I erfüllen kann und A nur II. Dann ist das ein Freiheitsgrad. Wenn B aber sowohl I als auch II erfüllen könnte und A nur I, wären das 2 Freiheitsgrade. Wenn beide Personen beide Strategien beherrschen, wären es 3. Für diese Übung brauchst Du nur einen.

### **F) Formuliere die Bitte**

Mit Strategie I und Person A im Sinne, formuliere eine **GfK-Bitte**, die alle oben erwähnten Elemente enthält. Diese **Bitte** ist also im doppelten Sinne persönlich, sie geht von Dir aus an eine bestimmte Person. Sie dient dazu, die Verbindung zwischen Dir und der gebetenen Person zu vertiefen oder zu pflegen. Die Strategie ist

## Übung: **Bitten formulieren**

das Vehikel dazu. Es genügt, dass Du 1 **Bitte** formulierst, auch wenn Du viele Freiheitsgrade erarbeitet hattest. Um die anderen **Bitten** für die anderen Freiheitsgrade zu formulieren ist es früh genug, wenn Person A Nein gesagt hat, denn wenn sie **Ja** sagt, erübrigt sich diese Arbeit.

### Interaktionsmöglichkeiten

*Ab dieser Phase können sich die Übenden gegenseitig helfen. **Achte darauf, Dich nicht ungebeten einzumischen!** Wenn Du Hilfe gebrauchen kannst, bitte andere um Hilfe, insbesondere wenn sie schon fertig sind. Wer zuerst "fertig" ist, oder in einer Situation, in der er oder sie gerne Hilfe hätte, meldet sich mit: "Ich bin jetzt bei >F<" oder ähnlich. Darauf antworten die anderen Übenden, mit dem Buchstaben des Arbeitsschrittes, bei dem sie gerade sind. Das kostet wenig Zeit und gibt sofort einen guten Überblick über die Situation der Übungsgruppe.*

### **G) Teste Deine Bitte**

Wenn Deine **Bitte** fertig formuliert ist, muss sie zwei Tests durchlaufen:

- Stelle Dir die Situation vor und fühle in Dich hinein, ob Du wirklich bereit bist, diese **Bitte** so gegenüber der gewählten Person auszusprechen
- Stelle Deine **Bitte** der Gruppe vor, die sich dazu äußern soll, ob alle Elemente enthalten sind und ob Bedürfnis und Strategie zueinander passen.

### **Mögliche Ergebnisse**

- Deine **Bitte** besteht beide Prüfungen und Du nimmst Dir einen Termin vor, sie tatsächlich vorzutragen.
- Deine **Bitte** besteht eine der Prüfungen nicht und Du gehst entsprechend Schritte in der Übung zurück und verbesserst die **Bitte**.
- Du stellst fest, dass diese Übung einen inneren Konflikt offenbart hat und schreibst diesen Konflikt auf einen **Konfliktzettel**.