



"Ich war bei einem großen Vortrag in Berlin und hatte einen guten Platz in der Mitte des Saals,

wo ich die Rednerinnen und Redner gut sehen konnte. Dazu muss ich sagen, dass ich vorher anderthalb Stunden gewartet hatte, um einen guten Platz zu bekommen. Rechts und links von mir saßen bereits Leute. Da klopfte mir eine Frau auf die Schulter und fragte mich, ob ich den Platz mit ihr tauschen könnte. Ich tat dies fast reflexartig und saß dann am Rand. Nachdem ich mich irgendwie "sortiert" hatte und ich kapierte, dass der Mann dort – beim ursprünglichen Platz – gar nicht ihr Partner zu sein schien, wollte ich dann aber doch noch wissen, warum sie unbedingt meinen Platz haben musste bei ungefähr 800 Leuten im Saal! "Reine Intuition", meinte sie dann. Ich war wie vor den Kopf gestoßen und versuchte mir einen Reim darauf zu machen. Was kann ich tun, dass es mir nicht wieder passiert?"

Zu Ihrer Frage: Ich nenne das »vorausseilenden Gehorsam«. Jemand anders stellt eine Forderung auf, und wir folgen dem nach, ohne auf das zu achten, was ich selbst wirklich will. Das ist eine kindliche Verhaltensweise, die uns damals beigebracht wurde und die damals überlebensnotwendig war. Kein Gehorsam = keine Gruppenzugehörigkeit, oder Strafe (Schläge, Ignorieren, was auch immer). Das steckt uns noch tief in den Knochen.

Was können wir tun? z. B. Uns Zeit verschaffen bis zur Entscheidung. z .B. "Moment, das muss ich mir überlegen, ob ich den Platz wechseln will." Pause. "Nein, ich bleibe hier."

Oder

"Warum wollen Sie hier sitzen?" Und dann warten, ob die Antwort für uns schlüssig ist.

Oder

was ganz Komisches: ganz einfach:-) »Nein ich will nicht wechseln«.

Das sagen zu dürfen, erfordert Mut sich selbst dem anderen zuzumuten und es auszuhalten, dass der/die andere ‚beleidigt‘ ist. Manchmal sind die anderen auch nicht beleidigt, und sagen einfach: "Ah, ja."

Wenn Sie jetzt spüren, dass Sie sich das nicht zu sagen trauen, wäre es eine gute Idee, das mit Ihrem Partner, Partnerin zu besprechen, und deren Erfahrungen zu hören. Letztlich geht es darum, die eigene Widerstandskraft zu stärken und es aushalten zu lernen, dass andere mich nicht lieb haben. Etwas übertrieben könnte ich auch sagen, die eigenen ‚Harmoniesucht‘ etwas zu entmachten ...

Die gute Nachricht. Es hat zu 100 % mit jedem selbst zu tun. Sie selbst können sich auf den Weg machen und die Situation für sich und für die anderen klären. Das nächste Mal entscheiden Sie aus dem Bauch und sagen vielleicht: „Nein, danke, ich bleib hier.“ (und machen sich keine Gedanken/Phantasien, dass die Frau neben ihrem Mann sitzen will, und dadurch 'eine Art Anspruch' auf Ihren Platz hat.) Sie brauchen nicht mehr lieb zu sein :-). Die zu Lieben frisst der Wolf, der Leitwolf :-)

