KAPITEL 01 · EINE KURZE GESCHICHTE

Diesen Sonntag kann ich nicht

Am Samstagabend klingelte Marlenes Telefon. Für den nächsten Morgen war sie mit einer Freundin zum Frühstück verabredet, die sie lange nicht gesehen hatte.

Ihre Tochter Anna war dran. „Mama, kann ich dir morgen die Kinder bringen? Ich muss noch ein paar Dinge erledigen."

Marlene wollte schon „Natürlich" sagen. Dann hielt sie inne. Sie liebte ihre Enkel. Doch die letzten drei Sonntage hatte sie mit ihnen verbracht und ihrer Freundin zweimal abgesagt.

„Morgen habe ich etwas vor. Diesmal kann ich nicht aufpassen."

„Ich hatte aber mit dir gerechnet. Was mache ich denn jetzt?"

Marlene wurde unruhig. Sollte sie das Frühstück wieder absagen? Dann antwortete sie langsam:

„Ich verstehe, dass das schwierig für dich ist. Trotzdem werde ich meine Verabredung morgen nicht absagen. Über einen anderen Tag können wir vorher sprechen."

Nach dem Gespräch wollte sie Anna zurückrufen. Sie wartete ein wenig und blieb bei ihrer Entscheidung. Am nächsten Morgen schrieb sie ihrer Freundin und fragte nach dem Treffpunkt.



EIN MOMENT ZUM NACHDENKEN

Nach dem Nein

Vielleicht fühlst du dich nicht sofort erleichtert.

Wenn du oft hilfst, kann es sich ungewohnt anfühlen, einmal nicht einzuspringen. Vielleicht möchtest du die Enttäuschung des anderen sofort aus der Welt schaffen.

Gib diesem Gefühl ein wenig Zeit. Dass du dich nach einer Absage unwohl fühlst, bedeutet noch nicht, dass du deine Entscheidung ändern musst.

Manchmal wirst du deine Pläne ändern und helfen wollen. Manchmal wirst du an ihnen festhalten. Beziehe dabei auch die Umstände und das ein, was du bereits zugesagt hast.

Bei einem Notfall oder einer übernommenen Betreuungsaufgabe kann es nötig sein, gemeinsam eine andere Lösung zu finden. In Marlenes Geschichte gab es jedoch keine vorherige Zusage.

Du darfst über deine Antwort nachdenken.



WORTE FINDEN

Was du sagen könntest

Wenn du erst nachsehen möchtest

„Ich schaue erst in meinen Kalender. Heute Abend gebe ich dir Bescheid.“

Wenn du an dem Tag nicht kannst

„Diesen Sonntag kann ich nicht. Wenn wir vorher darüber sprechen, lässt sich vielleicht ein anderer Tag finden.“

Wenn die Bitte wiederholt wird

„Ich verstehe, dass es dadurch schwieriger für dich wird. Trotzdem kann ich diesmal nicht kommen.“

Biete nur Hilfe an, die du wirklich leisten kannst.



WENN DAS GESPRÄCH WEITERGEHT

Deine Verabredung zählt auch

Anna hätte noch einmal anrufen und sagen können: „Aber du triffst dich doch nur mit deiner Freundin.“ Marlene müsste dann nicht ausführlich beweisen, wie wichtig dieses Frühstück ist.

„Ja, ich treffe mich mit ihr. Ich möchte diese Verabredung einhalten“ wäre eine mögliche Antwort. Du musst keinen Arzttermin oder eine dringende Aufgabe vorweisen, damit deine Zeit zählt.

Hätte Marlene bereits zugesagt, auf die Kinder aufzupassen, wäre die Lage anders. Dann sollte sie ihre Zusage und die veränderten Umstände ansprechen, rechtzeitig Bescheid geben und nach Möglichkeit eine andere Lösung mit überlegen.

Frage dich bei einer Bitte zunächst: „Habe ich das schon versprochen oder werde ich gerade erst gefragt?“ Dieser Unterschied kann dir zeigen, worüber du sprechen möchtest.



EIN KLEINER SCHRITT

Diese Woche für dich

Nimm dir vor deiner nächsten Zusage ein paar Minuten Zeit.

Schau auf deinen Kalender und darauf, wie viel Kraft du gerade hast. Denke an bestehende Zusagen, auch an die, die du dir selbst gegeben hast.

Dafür möchte ich mir diese Woche Zeit nehmen …

Wenn nötig, sage: „Ich denke darüber nach und melde mich.“ Gib danach wirklich Bescheid.

Du musst nichts aufschreiben. Ein Moment zum Nachdenken genügt auch.

